

# منشور فعالیت بدنی تورنتو: فراخوانی جهانی برای فعالیت



فعالیت بدنی میزان تندرستی و سلامتی ذهنی و جسمی را ارتقا داده، از بروز بیماری پیشگیری کرده، از تباطات اجتماعی و کیفیت زندگی را بهبود بخشیده، به لحاظ اقتصادی مفید بوده و در پایداری محیطی تأثیر دارد. جوامعی که از افزایش سلامتی از طریق فعالیت بدنی از روشهای قابل اجرا در تمامی محیط های مختلف و در طول زندگی حمایت می کنند، می توانند از بسیاری از فواید آن بهره مند شوند.

منشور فعالیت بدنی تورنتو، بر اساس ۹ اصل راهنمایی کننده، ۴ فعالیت را به صورت خلاصه آماده کرده و همچنین این یک فراخوان برای تمامی کشورها، نواحی و جوامع است تا برای داشتن تعهدی سیاسی و اجتماعی در راستای افزایش سلامتی از طریق فعالیت بدنی برای همگان تلاش کنند

## به چه دلیلی یک منشور جهت فعالیت بدنی مورد نیاز است؟

منشور تورنتو یک دعوت همگانی برای فعالیت و وسیله ای برای خلق شرایط مناسب برای ایجاد شانس انجام فعالیت بدنی برای تمام افراد است. سازمانها و افرادی که علاقمند به ترویج فعالیت بدنی هستند، می توانند از این منشور در سطح ملی، ناحیه ای و منطقه ای به عنوان واحد تصمیم گیری در راستای دستیابی به یک هدف مشترک استفاده کنند. این سازمانها شامل: بهداشت، حمل و نقل، محیط زیست، ورزش و تربیت بدنی، طراحی شهری و برنامه ریزی، نظام مهندسی و بخشهای خصوصی و همچنین دولت می باشند.

## فعالیت بدنی - یک سرمایه گذاری قدرتمند اقتصادی و بادوام برای سلامتی مردم

با ایجاد تکنولوژی، شهرسازی، افزایش محیط های کاری نشسته و استفاده از اتومبیل، جامعه هر روز بیش از پیش از فعالیت بدنی روزانه فاصله می گیرد. زندگی پرمشغله روزمره، الویت ها، تغییر در ساختار خانواده و فقدان ارتباطات اجتماعی همچنین ممکن است که بر عدم فعالیت بدنی تأثیرگذار باشد. شانس انجام فعالیت بدنی با توجه به شیوع زندگی منفعلانه در اغلب کشورها در حال افزایش است و در نتیجه این روند تأثیری منفی بر سلامت و همچنین تبعات اقتصادی جامعه دارد.

**برای سلامتی**، عدم فعالیت بدنی چهارمین دلیل مرگ و میر سالانه به علت بیماریهای مزمن مانند بیماری قلبی، حمله مغزی، انواع دیابت، انواع سرطان در بیش از ۳ میلیون مرگ و میر قابل پیشگیری در سراسر جهان است. عدم فعالیت بدنی همچنین بر افزایش میزان چاقی در کودکی و بزرگسالی مؤثر است. فعالیت بدنی برای تمام افراد در تمامی سنین مفید است. انجام آن می تواند در رشد سالم بدنی و اجتماعی کودکان و کاهش ریسک ابتلاء به بیماریهای مزمن مؤثر باشد و سلامت ذهنی را در بزرگسالان افزایش می دهد. هرگز برای شروع فعالیت بدنی دیر نیست. برای افراد مسن تر این فواید شامل بی نیازی این افراد به دیگران برای انجام کارهایشان، کاهش خطر افتادن و شکستگی ها و همچنین محافظت این افراد از ابتلا به بیماریهای مرتبط با افزایش سن است.

**برای یک پیشرفت پایدار**، ترویج فعالیتهایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و استفاده از حمل و نقل عمومی می تواند آثار زیانبار آلودگی هوا و ازدیاد گازهای گلخانه ای را که تأثیر منفی بر سلامتی نیز دارند، کاهش دهد. برنامه ریزی شهری، طراحی و توسعه دوباره که با هدف کاهش وابستگی به وسایل نقلیه موتوری انجام شود، می تواند باعث افزایش فعالیت بدنی شود به ویژه در کشورهای در حال توسعه که شاهد رشد سریع و افزایش روزافزون شهرنشینی می باشند. افزایش سرمایه گذاری در سفرهای درون شهری می تواند موقعیتهای مساوی برای تحرک افراد ایجاد کند.

برای اقتصاد، فعالیت بدنی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر هزینه های مراقبت از سلامتی موثر بوده و به صورت معنی داری بر افزایش سن تولید و زندگی توأم با سلامتی تأثیر دارد. سیاستها و عملکردهائی که میزان مشارکت مردم در فعالیت بدنی را افزایش می دهند، یک سرمایه گذاری قدرتمند در پیشگیری از بیماریهای قلبی و پیشرفت چشمگیر در میزان سلامتی، داشتن ارتباطات اجتماعی و ارتقای سطح کیفیت زندگی افراد بوده و به همان میزان فواید اقتصادی و توسعه پایدار برای کشورها در جهان را فراهم می کند.

## دستورالعملهایی برای آشنایی بیشتر افراد جامعه با فعالیت بدنی

از سازمانها و کشورهایی که در جهت افزایش مشارکت در فعالیت بدنی تلاش می کنند دعوت می شود تا با این دستورالعمل ها خود را هماهنگ کنند. این قوانین شامل دستورالعملهایی برای بیماریهای غیرواگیردار (۲۰۰۸) و روش جهانی رژیم غذایی ، فعالیت بدنی و سلامتی (۲۰۰۴) در سازمان بهداشت جهانی و همچنین دیگر سازمانهای مروج این منشورهاست. جهت افزایش فعالیت بدنی و کاهش رفتار منفعلانه از کشورها و سازمانها درخواست می شود تا :

۱. با روشهای مستندی که کاربرد آن برای تمامی افراد جامعه، افراد خاص و بویژه آنهایی که با مشکلات بیشتری مواجه هستند، هماهنگ شوند.
۲. سعی کنند تا تمامی افراد به طور یکسان به امکانات انجام فعالیت بدنی دسترسی داشته باشند تا نابرابری اجتماعی و مشکلات سلامتی ناشی از آن را کاهش دهند.
۳. به عوامل فردی، اجتماعی و محیطی مؤثر در فعالیت بدنی بپردازند.
۴. دستیابی به یک عملکرد پایدار جهت مشارکت در سطوح ملی، منطقه ای و در بخشهای مختلف در راستای تأثیرگذاری هر چه بیشتر.
۵. ظرفیت سازی و حمایت از تحقیق، تمرین، سیاست، ارزیابی و نظارت بر آن.
۶. استفاده از کلاسهای آموزش شیوه زندگی با نشان دادن نیازهای کودکان، خانواده ها، بزرگسالان و سالمندان.
۷. حمایت از تصمیم گیران در این زمینه و عموم افراد جامعه در جهت افزایش یک تعهد سیاسی برای انجام فعالیت بدنی.
۸. مطمئن شدن نسبت به حساسیت فرهنگی و هماهنگی با روشهای مختلف با توجه به واقعیتهای محلی، منابع و تفاوتهای فرهنگی جامعه.
۹. فراهم کردن امکانات برای میسر کردن انتخاب انجام فعالیت بدنی و روش زندگی سالم برای افراد.

## یک ساختار عملکردی

این منشور خواستار تمرکز عملکرد بر چهار زمینه اصلی می باشد. این عملکرد باید شامل دولت، جامعه مهندسين، مؤسسات آموزشی، انجمنهای حرفه ای، بخش خصوصی و دیگر سازمانهای مرتبط و غیر مرتبط با بخش سلامتی و به همان میزان خود جامعه می باشد. این چهار عملکرد به طر کامل مشخص و مکمل یکدیگر برای ایجاد تغییرات موفق در ساختار جامعه می باشند.

## ۱. اجرای یک خط مشی ملی و یک راهکار کاربردی



یک خط مشی ملی و راهکار کاربردی، مسیر را مشخص کرده و حمایت و هماهنگی لازم را در تمامی بخشها ایجاد می کند و همچنین در تمرکز بر منابع و مسئولیتها نیز همکاری دارد. خط مشی ملی و راهکار کاربردی مشخصاً نشانه تعهد دولتی می باشد. هر چند در صورت عدم وجود یک خط مشی ملی نباید خللی در تلاش برای افزایش فعالیت بدنی در سازمانهای ایالتی، استانی یا شهری در حیطه قضایی شان ایجاد کند. خط مشی و راهکارهای کاربردی باید:

- حامیان زیادی را در بین سهامداران متناسب با شرایط بدست آورد.
- یک رهبری مشخص برای فعالیت بدنی داشته باشد که ممکن است از هر یک از بخشهای دولتی، غیرانتفاعی یا بخشهای موقت مشارکتی باشد.
- نقشها و عملکردهای دولت را توصیف کند نه برای کسب پول، بلکه به صورت داوطلبانه در سازمانهای خصوصی در تمامی سطوح ملی، منطقه ای و ناحیه ای و محلی باید این طرح ها و برنامه ها را اجرا کرده و انجام فعالیت بدنی را ترویج کند.
- یک برنامه اجرایی فراهم کند که وظایف، محدودیت زمانی و بودجه ای را مشخص کند.
- شامل ترکیبی از استراتژیهای مختلف تأثیرگذار بر فرد، جامعه و فرهنگ بوده و سازنده فاکتورهای محیطی ای باشد که نقش اطلاع رسانی داشته و همچنین انگیزه بخش و حمایت کننده افراد جامعه در جهت فعالیت هر چه بیشتر توأم با سلامتی و نشاط باشد.
- با مدارک و شواهد موجود در دستورالعملهای فعالیت بدنی و سلامتی هماهنگ باشد.

## ۲. معرفی سیاستهای حمایتی از فعالیت بدنی

ساختار یک سیاست حمایتی و متناسب با محیط نیازمند ایجاد تغییرات مداوم در دولت و جامعه می باشد. سیاستهای حمایتی از افزایش میزان سلامتی با انجام فعالیت بدنی در تمامی سطوح ملی، منطقه ای و محلی مورد نیاز است. مثالهایی از این سیاستها و قاعده های حمایتی شامل موارد زیر می باشد:

- یک سیاست ملی شفاف همراه با سنجش عادلانه میزان و چگونگی افزایش میزان فعالیت بدنی در تمامی مناطق بوده و تمامی بخشها می توانند اهدافشان را با تعیین میزان مشارکت در اختیار عموم قرار دهند.
- سیاست های برنامه ریزی شهری و روستایی و طراحی دستورالعمل های حمایتی از پیاده روی، دوچرخه سواری، حمل و نقل عمومی، ورزش و ایجاد تفریحات عمومی به صورت مساوی برای همگان همراه با رعایت نکات ایمنی.
- ایجاد سیاست های مالی مانند پرداخت یارانه ها، پاداش ها و کاهش مالیات در مواردی که ممکن است از مشارکت عمومی در انجام فعالیت بدنی حمایت کند و یا اینکه مالیات های بازدارنده این امر را لغو کند. مانند مالیات های مربوط به تجهیزات ورزشی و یا مالیات هایی که اعضای باشگاه های ورزشی می پردازند.
- سیاست های محیط کار که به صورت زیر بنایی از برنامه های انجام فعالیت های بدنی حمایت کرده و تشویق به رفتن به محل کار و بازگشت از آن همراه با فعالیت بدنی.
- سیاستهای آموزشی که از تربیت بدنی با کیفیت بالا، رفتن به مدرسه به صورت فعال، انجام فعالیت بدنی در طی روز در مدرسه و محیط های سالم مدرسه ای حمایت می کند.



- سیاست ورزش و سرگرمی و سیستم های مالی که افزایش مشارکت تمامی افراد جامعه در این امر را مقدم می داند.
- حمایت از رسانه ها در جهت ترغیب افزایش تعهد سیاسی برای انجام فعالیت بدنی. به عنوان مثال: تهیه گزارش از کارنامه ها و یا گزارشات سازمان شهرسازی از اجرای وظایفشان در جهت افزایش فعالیت بدنی.
- ایجاد ارتباطات در بازار و کمپین های اجتماعی در جهت افزایش حمایت جامعه و سهامداران از انجام فعالیت بدنی.

### ۳. هدایت دوباره خدمات و سرمایه ها در راستای الویت بخشیدن به فعالیت بدنی

در اکثر کشورها، ترغیب موفقیت آمیز به انجام فعالیت بدنی، نیازمند جهت بخشی دوباره الویتها به ایجاد علاقه در داشتن سلامتی با افزایش میزان فعالیت بدنی می باشد. این هدایت دوباره در خدمات و سیستم های سرمایه ای می تواند شامل فواید بسیاری مانند: سلامتی بیشتر، هوای پاکیزه، کاهش میزان ترافیک، کاهش مخارج و ایجاد ارتباطات اجتماعی بیشتر باشد.

نمونه هایی از عملکردها در بسیاری از کشورهای در حال انجام این فعالیت ها به صورت زیر می باشد:

#### ● در بخش آموزش:

- سیستم های آموزشی با الویت بخشی به برنامه های آموزشی تربیت بدنی به صورت اجباری همراه با تأکید بر اینکه ورزش به صورت رقابتی در مدارس انجام شود و افزایش دوره های آموزشی تربیت بدنی برای معلمان.
- برنامه های تربیت بدنی که بر فعالیتهایی تمرکز کند که حداکثر افراد ممکن را بدون توجه به سطح مهارتشان و تنها برای لذت بخشی به افراد، در بر گیرد.
- ایجاد فرصتهای مناسب انجام فعالیت بدنی برای دانش آموزان در طی کلاس، در زمانهای استراحت، در زمان نهار و بعد از مدرسه.

#### ● در بخش حمل و نقل و برنامه ریزی:

- سیاستهای حمل و نقل و خدماتی می بایست الویت و سرمایه را براساس پیاده روی، دوچرخه سواری و حمل و نقل عمومی برنامه ریزی کنند.
- ایجاد نمادهایی که تشویق به انجام فعالیت بدنی کرده و یا از آن حمایت کنند.
- ایجاد مسیرهائی در پارکهای ملی و ایجاد مناطق حفاظت شده برای افزایش دسترسی عموم.

#### ● در بخش برنامه ریزی و محیط زیست:

- طراحی شهری براساس مدارک و شواهد به صورتی که از پیاده روی، دوچرخه سواری و سرگرمی های همراه با فعالیت بدنی حمایت کند.
- طراحی شهری همراه با فراهم کردن فرصت مناسب برای ورزش، سرگرمی و فعالیت بدنی به وسیله افزایش فضای دسترسی عمومی برای همه در تمامی سنین و هر نوع قابلیتی در مناطق شهری و روستائی.

#### ● در محل کار:





○ برنامه های محل کار باید مشوق کارمندان و خانواده هایشان برای هدایت به سمت تغییر شیوه زندگی به سبک فعال باشد.

○ ایجاد امکاناتی که مشوق افراد به مشارکت در فعالیت بدنی باشد.

○ ایجاد انگیزه در افراد برای رفت و آمد به محل کار بوسیله حمل و نقل عمومی به جای وسیله نقلیه شخصی.

### ● دربخش ورزش، پارکها و سرگرمی:

○ انجام ورزشهای همگانی با شرکت حداکثر افرادی که می توانند در اینکار مشارکت داشته باشند.

○ ساختار زیربنایی جهت ایجاد سرگرمی های فعال در طول دوره زندگی.

○ ایجاد فرصتهای مناسب برای افراد با ناتوانی های جسمی تا بتوانند فعالیت بدنی داشته باشند.

○ ظرفیت سازی برای انجام ورزش در آنهایی که می توانند به واسطه تمرینات فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند.

### ● در حوزه سلامتی:

○ الویت بخشی بیشتر به سلامتی و روشهای پیشگیرانه از طریق فعالیت بدنی

○ کنترل بیماران و ارباب رجوع برای تعیین سطح فعالیت بدنی در اولین مرحله مشاوره و خلاصه پیش بینی بر مبنای مشاوره و موارد ارجاعی به برنامه های جامعه برای بیماران با عدم فعالیت کافی.

○ کنترل بیماران با بیماری و یا شرایطی مانند انواع دیابت، بیماریهای قلبی، برخی از انواع سرطان ها یا آرتروز (ورم مفاصل) توسط یک حرفه ای در ورزش درمانی برای توصیه به منح مصرف بیشتر دارو و انجام فعالیت بدنی به عنوان بخشی از درمان، همراه با مدیریت و بازنگری برنامه ها.

## ۴. افزایش مشارکتها برای فعالیت

هدف از این فعالیت ها افزایش مشارکت تمامی افراد جامعه در فعالیت بدنی می باشد که باید از طریق مشارکت در تمامی بخش ها و خود جامعه در سطوح ملی، منطقه ای و محلی برنامه ریزی شده و به مرحله اجرا در آید. میزان مشارکت با مشخص شدن ارزشهای این برنامه ها و فعالیت ها بوسیله تقسیم وظایف و مسئولیت ها و اطلاعات، افزایش می یابد. مثالهایی از این مشارکت که از فعالیت بدنی حمایت کرده و انگیزه می بخشد، به شرح زیر می باشد:

● تمامی گروه هایی که در تمامی سطوح دولتی به این منظور فعالیت دارند، در یک سطح و مرتبط با برنامه اجرایی باشند.

● این مسئولیت در جامعه به عهده ادارات مختلف دولتی و آژانسهای مختلف غیر دولتی می باشد که با یکدیگر در این زمینه همکاری و مساعدت می کنند. (به عنوان مثال: حمل و نقل، برنامه ریزی شهری، سازمان های هنری، حفاظت از محیط زیست، اقتصاد و دارائی، منابع طبیعی، آموزش و پرورش، ورزش و تفریح و سرگرمی و سلامتی).

● ادغام سازمانهای غیر دولتی جهت حمایت از دولتها برای ارتقای فعالیت بدنی.

- مشارکت در همایش های ملی، منطقه ای یا محلی همراه با سازمانهای کلیدی از بخشهای چندگانه و با سهمی عام و خاص در راستای ترفیع سطح برنامه و سیاست ها.
- مشارکت تمامی جامعه از تمامی زیرگروهها شامل مردم بومی، مهاجران و اقشار محروم اجتماعی.

## یک فراخوان برای عمل:

یافته های علمی با قدرت تمام از فواید انجام فعالیت بدنی در سلامتی، اقتصاد و محیط زیست حمایت می کند.

یک دستورالعمل شفاف و یک حمایت همه جانبه، مورد نیاز ضروری برای دستیابی به یک تعهد بزرگ برای افزایش فعالیت بدنی در تمام جهان می باشد. منشور فعالیت بدنی تورنتو بر مبنای ۹ دستورالعمل اصلی با چهار اصول کلی پایه ریزی شده است. اجرای منشور تورنتو یک اصل معتبر و دستورالعملی قابل استناد را برای ارتقای سلامتی از طریق فعالیت بدنی در تمام کشورها فراهم می کند.

ما از تمامی سهامدارانی که علاقه مند به حمایت و اجرای منشور فعالیت بدنی تورنتو می باشند دعوت می کنیم که در یک یا چند مورد از موارد زیر ما را همراهی کنند:

۱. موافقت و حمایت خودتان را از چهار زمینه و ۹ دستورالعمل بوسیله ثبت نام در منشور فعالیت بدنی تورنتو نشان دهید.
  ۲. یک کپی از منشور فعالیت بدنی تورنتو را حداقل برای ۵ نفر از همکارانتان ارسال کنید و آنها را نیز تشویق کنید که همین کار را انجام دهند.
  ۳. با تصمیم گیرندگان در بخشهای مختلف ملاقات کرده و با آنها در مورد چگونگی ایجاد برنامه ای ملی کاربردی بر طبق منشور فعالیت بدنی تورنتو که می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد تمامی بخشها داشته باشد، بحث کنید.
  ۴. شبکه ها و شرکت کنندگان را در تمامی بخشها برای حمایت و اجرای منشور تورنتو به کار گیرید.
- به نوبه خود اعضای شورای حمایت از فعالیت بدنی متعهد به انجام موارد زیر می باشند:
- ❖ ترجمه نسخه نهائی منشور فعالیت بدنی تورنتو به زبان های فرانسوی، اسپانیائی و در صورت امکان دیگر زبان ها.
  - ❖ انتشار گسترده آخرین نسخه از منشور فعالیت بدنی تورنتو.
  - ❖ همکاری با شبکه های فعالیت بدنی و دیگر سازمان های سهامدار جهت آماده سازی دولت ها و تصمیم گیران برای افزایش تعهد جهانی در راستای ارتقای سلامتی با انجام فعالیت بدنی.
  - ❖ ادامه همکاری با دیگر گروه ها و سازمان ها در راستای افزایش حامیان ارتقای تندرستی با انجام فعالیت بدنی در تمامی جهان.

برای دسترسی به لینکهای حمایتی منابع و ارتباط مستقیم با همکاران در منشور فعالیت بدنی تورنتو لطفاً از وب سایت زیر بازدید نمایید:

[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

سایت های پیشنهادی: شورای جهانی حمایت از فعالیت بدنی، جامعه بین المللی فعالیت بدنی و سلامتی، منشور فعالیت بدنی تورنتو: یک فراخوان جهانی برای فعالیت

[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk) / ۲۰/می/۲۰۱۰

