



Karta Toroncka na rzecz Aktywności Fizycznej: Globalne Wezwanie do Działania

Aktywność fizyczna jest podstawą dobrego samopoczucia, przyczynia się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, zapobiega wielu chorobom, wzmacnia więzi społeczne oraz poprawia jakość życia, ponadto dostarcza wielu korzyści ekonomicznych, a także jest nieodłącznym elementem zrównoważonego środowiska. Społeczności, które propagują podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej poprzez zwiększanie do niej dostępności oraz tworzenie jak najszerszych możliwości bycia aktywnym w czasie całego życia, mogą uzyskać więcej takich korzyści.

Karta Toroncka na rzecz Aktywności Fizycznej wytycza cztery podstawowe obszary działań oparte na dziewięciu wiodących zasadach, wzywając wszystkie kraje, regiony i społeczności na całym świecie do podjęcia większego politycznego i społecznego zaangażowania w celu popularyzowania prozdrowotnej aktywności fizycznej na skalę populacyjną.

Dlaczego publikujemy Kartę dotyczącą aktywności fizycznej?

Karta Toroncka na rzecz Aktywności Fizycznej jest wezwaniem do działania i jednocześnie narzędziem wspomagającym kreację różnych programów, które umożliwią trwałe upowszechnienie aktywnego stylu życia wszystkim ludzi.

Organizacje oraz osoby fizyczne zainteresowane promowaniem aktywności fizycznej mogą wykorzystywać **Kartę** do przekonywania i jednoczenia decydentów na szczeblu krajowym, regionalnym i lokalnym w działaniach zmierzających do osiągnięcia wspólnego celu, jakim jest podniesienie poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa. W proces ten powinny zaangażować się organizacje działające w obszarach reprezentujących zdrowie, transport, ochronę środowiska, sport i rekreację, edukację, planowanie i urbanistykę, jak również organizacje rządowe i pozarządowe, a także sektor prywatny.

Aktywność fizyczna – to wielka inwestycja w ludzi, zdrowie, gospodarkę i zrównoważony rozwój

Gwałtowny rozwój technologii, urbanizacji, poszerzanie się sedenteryjnego środowiska pracy, a także rozwój infrastrukturalny ukierunkowany na automobilizm spowodowały znaczące ograniczenie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Styl życia ukierunkowany na pracę oraz realizacja wielu, często sprzecznych interesów, a także zmieniające się relacje rodzinne i zanik więzi społecznych przyczyniają się dodatkowo do niedostatecznej aktywności fizycznej. Wraz z rozpowszechnianiem się w większości krajów świata sedenteryjnego stylu życia, możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz bardziej ograniczane, co skutkuje poważnymi, negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia społeczeństwa i rozwoju gospodarczego.

Dla zdrowia: niedostateczna aktywność fizyczna jest jednym z czterech podstawowych czynników przyczyniających się do śmiertelności spowodowanej przewlekłymi chorobami takimi jak choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, cukrzyca oraz nowotwory; tym samym, każdego roku współprzyczynia się do ponad trzech milionów, możliwych do prewencji, zgonów na świecie. Następstwem niedostatecznej aktywności fizycznej jest również wzrost otyłości wśród dzieci i dorosłych. Zwiększona aktywność fizyczna przynosi natomiast wiele korzyści ludziom w każdym wieku; aktywne dzieci prawidłowo rozwijają się, zarówno fizycznie jak i społecznie, a u dorosłych zmniejsza się ryzyko chorób przewlekłych oraz ulega poprawie zdrowie psychiczne. Na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno, można ją zacząć w każdym wieku. Jest ona niezwykle ważna dla osób w podeszłym wieku, zapewnia bowiem niezależność funkcjonalną, zmniejsza ryzyko upadków i złamań oraz chroni przed zapadalnością na choroby wieku starczego.

Dla społeczeństwa i zrównoważonego rozwoju; promowanie aktywnych form przemieszczania się takich jak chodzenie, jazda na rowerze oraz korzystanie z transportu publicznego może skutkować mniejszym zanieczyszczeniem powietrza oraz ograniczyć emisję gazów cieplarnianych, których negatywny wpływ na zdrowie jest powszechnie znany. Przy opracowywaniu planów przestrzennych, projektowaniu architektonicznym, realizowaniu inwestycji rewitalizacyjnych oraz przebudowach infrastrukturalnych, zmniejszenie uzależnienia od pojazdów mechanicznych może przyczynić się do zwiększenia aktywności fizycznej - szczególnie w krajach rozwijających się, które znajdują się w fazie szybkiego wzrostu gospodarczego i rozwoju urbanizacji. Inwestowanie w aktywną komunikację może zapewnić bardziej zrównoważony system mobilności przestrzennej.

Dla gospodarki; niedostateczny poziom aktywności fizycznej społeczeństwa przyczynia się bezpośrednio i pośrednio do znacznego wzrostu kosztów opieki zdrowotnej, a także ma istotny wpływ na wydajność pracy i wzrost ilości lat „zdrowego życia”. Strategie polityczne oraz działania ukierunkowane na zwiększanie uczestnictwa w aktywności fizycznej są wielką inwestycją w profilaktykę chorób przewlekłych i poprawę zdrowia publicznego, poprawę więzi społecznych oraz wzrost jakości życia, jak również zapewnienie korzyści gospodarczych i wspomaganie zrównoważonego rozwoju krajów na całym świecie.

Wiodące zasady populacyjnego podejścia do aktywności fizycznej

Kraje i organizacje działające na rzecz zwiększania uczestnictwa w aktywności fizycznej są zachęcane do stosowania dziewięciu wiodących zasad. Zasady te są spójne z takimi dokumentami Światowej Organizacji Zdrowia jak Globalna Strategia dotycząca Profilaktyki Przewlekłych Chorób Niezakaźnych - Plan Działania (2008) oraz Globalna Strategia dotycząca Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia (2004), jak również z innymi międzynarodowymi dokumentami promującymi zdrowie. Aby zwiększyć aktywność fizyczną i zmniejszyć zachowania sedenteryjne, kraje oraz różne organizacje zachęcane są do:

1. Stosowania strategii opartych na dowodach naukowych, które obejmą całą populację, jak również pojedyncze grupy społeczne, w szczególności te, które ograniczane są największymi barierami;
2. Przyjmowania takiego podejścia w działaniu, którego celem jest zmniejszanie nierówności społecznych i zdrowotnych oraz wyrównywanie dysproporcji w dostępie do aktywności fizycznej;
3. Zwracania szczególnej uwagi na eliminację lub osłabianie wpływu czynników środowiskowych, społecznych i indywidualnych determinujących niedostateczną aktywność fizyczną;
4. Włączania zrównoważonych działań do partnerstwa na szczeblu narodowym, regionalnym i lokalnym, a także do działań wielosektorowych w celu wywierania jak najskuteczniejszego wpływu;
5. Rozwijania kompetencji poprzez organizację szkoleń i badań, praktykę, politykę oraz monitorowanie i ewaluację podejmowanych działań;
6. Wykorzystywania życiowych doświadczeń do dokładnego określania potrzeb dzieci, rodzin, dorosłych i osób starszych;
7. Powoływania się na autorytety oraz większość społeczną w celu zwiększenia zaangażowania politycznego oraz poszerzenia możliwości wpływu na poprawę uczestnictwa w aktywności fizycznej;
8. Wykorzystywania wrażliwości kulturowej oraz wdrażania strategii dostosowanych do różnych „lokalnych realiów”, kontekstu społecznego i istniejących środków;
9. Sprzyjania zachowaniom prozdrowotnym poprzez tworzenie okazji przekonujących, że bycie aktywnym fizycznie nie jest tak trudne jak się wydaje.



Struktura działania

Niniejsza **Karta** wzywa rządy i organizacje pozarządowe, szkoły wyższe i stowarzyszenia zawodowe, sektor prywatny oraz różne organizacje - działające zarówno w sferze zdrowia publicznego jak i poza nią - a także przedstawiciele różnych społeczności do wspólnego działania w czterech kluczowych obszarach. Obszary te, pomimo niezależności każdego z nich, są komplementarne w stosunku do siebie determinując wspólnie, pozytywne zmiany populacyjne.

1. WDROŻENIE KRAJOWEJ POLITYKI I PLANU DZIAŁANIA

Krajowa polityka i plan działania wskazują kierunek, dostarczają wsparcia i koordynują wszystkie przedsięwzięcia podejmowane w wielu sektorach. Pomagają koncentrować zasoby niezbędne do zwiększania aktywności fizycznej, jak również przejmują odpowiedzialność za podejmowane działania. Krajowa polityka i plan działania są ponadto istotnym wskaźnikiem zaangażowania politycznego w niniejsze przedsięwzięcie. Ich brak nie powinien jednak opóźniać wysiłków organów rządowych i samorządowych w zwiększaniu aktywności fizycznej mieszkańców na obszarach objętych ich administracją. Polityka i plany działania powinny:

- Wzmacniać działania poprzez uzyskiwanie poparcia lokalnych autorytetów;
- Wybrać rzeczywistych liderów aktywności fizycznej, którzy mogą wywodzić się ze sfer rządowych, adekwatnych agencji pozarządowych, lub z innych współpracujących ośrodków międzyresortowych;
- Określić zadania i działania, które powinny być podejmowane - na poziomie krajowym, regionalnym i lokalnym - przez rząd, pozarządowe organizacje charytatywne, organizacje sektora prywatnego oraz wolontariuszy w celu realizacji założonego planu propagowania aktywności fizycznej;
- Zagwarantować wdrożenie planu poprzez wyznaczenie osób lub instytucji odpowiedzialnych za realizację zadań, opracowanie harmonogramów oraz sposobów finansowania;
- Łączyć różne strategie w celu uzyskania pozytywnego wpływu - indywidualnych, społecznych, kulturowych oraz architektonicznych - czynników środowiskowych na informowanie, motywowanie i zachęcanie pojedynczych osób oraz całych społeczności do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i sprawiający radość;
- Stosować, oparte o dowody naukowe, wytyczne w sprawie aktywności fizycznej i zdrowia.

2. PROWADZENIE POLITYKI WSPIERANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Polityczna strategia wspierania prozdrowotnej aktywności fizycznej wymaga od rządu i społeczeństwa myślenia ukierunkowanego na zrównoważony rozwój. Prowadzenie takiej polityki musi być realizowane na wszystkich poziomach zarządzania: narodowym, regionalnym i lokalnym. Przykładowe działania wspierające i regulujące powinny obejmować:

- Precyzyjne wyznaczenie celów polityki krajowej zmierzające do zwiększania aktywności fizycznej wraz z określeniem, w jaki sposób i kiedy cele te należy osiągnąć; wszystkie sektory zaangażowane w działania mogą wziąć udział w realizacji celu(ów), określając swój wkład pracy;
- Przyjęcie odrębnych strategii do działania w miastach i na wsiach oraz określenie wytycznych związanych z popularyzowaniem chodzenia pieszo, jazdy rowerem, korzystania z publicznego transportu, a także sportu i rekreacji - ze szczególnym uwzględnieniem, równej dla wszystkich, dostępności i bezpieczeństwa;
- Wprowadzenie zmian w polityce fiskalnej, obejmujących dotacje i ulgi podatkowe zachęcające do aktywności fizycznej, albo wprowadzenie opodatkowania zmierzającego do redukcji obciążeń dla osób podejmujących aktywność np. obniżenie podatku na sprzęt rekreacyjny, albo wprowadzenie ulgi na członkostwo w klubie;
- Wprowadzenie zmian w prawie pracy, dotyczących wspierania rozwoju infrastruktury oraz programów mogących zwiększać aktywność fizyczną w miejscu pracy, a także prowadzenie polityki promującej aktywną komunikację do i z pracy;



- Wprowadzenie zmian w polityce edukacyjnej polegających na zwiększaniu ilości oraz podnoszeniu jakości obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, a także wspieraniu aktywnego przemieszczania się uczniów do szkoły, organizowaniu aktywności fizycznej dla uczniów w czasie szkolnego dnia oraz promowaniu zdrowego szkolnego środowiska;
- Wprowadzenie zmian w polityce dotyczącej sportu i rekreacji oraz w systemach finansowania tego obszaru, które za priorytet przyjmą zaangażowanie wszystkich członków społeczności do pracy na rzecz masowego uczestnictwa w aktywności fizycznej;
- Wspieranie i zachęcanie mediów do aktywniejszych działań w kierunku większego politycznego zaangażowania na rzecz aktywności fizycznej. Zwiększenie odpowiedzialności zaangażowanych w działania organizacji poprzez publikację w mediach takich dokumentów jak np. „Sprawozdanie z realizacji postanowień Karty” lub raporty organizacji pozarządowych z prowadzonych przez nie akcji promujących aktywność fizyczną;
- Prowadzenie komunikacji masowej oraz społecznych kampanii marketingowych w celu zwiększenia poparcia społecznego dla podejmowanych akcji na rzecz aktywności fizycznej;

3. PRZEORIENTOWANIE PRIORYTETÓW W PROPAGOWANIU I FINANSOWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W większości krajów, osiągnięcie sukcesu w działaniach podejmowanych na rzecz zwiększania aktywności fizycznej, wymaga całkowitej reorientacji priorytetów w kierunku pełnego zaangażowania się w **propagowanie aktywności fizycznej ukierunkowanej na osiąganie korzyści zdrowotnych**. Zmiana priorytetów oraz systemów finansowania może dostarczyć wielu korzyści społecznych, w tym: poprawić zdrowie publiczne, zmniejszyć ruch uliczny i obniżyć zanieczyszczenie powietrza, obniżyć koszty codziennego życia oraz wzmocnić więzi społeczne. Przykładowe działania realizowane w wielu krajach obejmują:

W zakresie edukacji:

- Wdrażanie systemów edukacyjnych, które jako priorytet przyjmą wysokiej jakości obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego z programami nauczania, w których zaleca się rezygnację ze współzawodnictwa sportowego w szkole oraz prowadzenie dokształcania z wychowania fizycznego dla wszystkich nauczycieli;
- Realizację programów wychowania fizycznego, które koncentrują się na wyborze takich treści nauczania, które maksymalizować będą udział w ćwiczeniach niezależnie od stanu zdrowia, poziomu sprawności i umiejętności ruchowych uczniów oraz ukierunkowane będą na czerpanie radości z bycia aktywnym;
- Stwarzanie uczniom jak najszerszych możliwości do podejmowania aktywności fizycznej w czasie każdej lekcji, w przerwach międzylekcyjnych, w przerwach obiadowych oraz po zakończeniu zajęć w szkole.

W zakresie komunikacji i infrastruktury komunikacyjnej:

- Wdrażanie polityki przewozowej, która priorytetowo potraktuje i finansowo wesprze chodzenie pieszo i jazdę rowerem oraz zaplanuje inwestowanie w tranzytową infrastrukturę przewozową;
- Opracowywanie przepisów prawnych zachęcających albo wspierających aktywność fizyczną;
- Wytyczanie pieszych i rowerowych szlaków w parkach narodowych i na terenach obszarów chronionych w celu zwiększenia ich dostępności.



W zakresie planowania przestrzennego i środowiska:

- Opracowywanie planów urbanistycznych z uwzględnieniem dowodów naukowych, które wskazują w jaki sposób warunki środowiska architektonicznego mogą wspierać chodzenie pieszo, jazdę rowerem oraz rekreacyjną aktywność fizyczną mieszkańców;
- Uwzględnianie w projektach urbanistycznych czynników, które poszerzają możliwości uprawiania sportu, rekreacji i prozdrowotnej aktywności fizycznej poprzez zwiększanie dostępności do dużych przestrzeni publicznych, gdzie ludzie w każdym wieku i stanie zdrowia oraz o różnych umiejętnościach ruchowych będą mogli aktywnie spędzać czas wolny, zarówno w miejskim jak i wiejskim środowisku.



W miejscu pracy:

- Realizacja programów zachęcających i wspierających pracowników i ich rodziny do prowadzenia aktywnego stylu życia;
- Organizowanie miejsc i wyposażanie ich w urządzenia zachęcające do podejmowania aktywności fizycznej;
- Motywowanie do aktywnego dojazdu do pracy lub do korzystania z transportu publicznego, zamiast dojazdu samochodem.

W zakresie sportu, rekreacji i infrastruktury rekreacyjnej:

- Masowe imprezy oraz sport dla wszystkich powinny przede wszystkim włączać takie osoby, które z uwagi na wiek, stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, wykluczenie ekonomiczne lub społeczne, najrzadziej podejmują aktywność fizyczną;
- W budowaniu infrastruktury przeznaczonej do rekreacyjnej aktywności fizycznej, powinny być wykorzystywane doświadczenia płynące z codziennego życia;
- Należy tworzyć możliwości uczestnictwa w aktywności fizycznej także dla ludzi z niepełnosprawnością;
- Należy rozszerzać możliwości treningowe dla tych osób, które chcą realizować się w sporcie kwalifikowanym.

W zakresie zdrowia:

- Zwiększanie nacisku na pozyskiwanie większych środków przeznaczonych na profilaktykę chorób i promocję zdrowia włączając w to także aktywność fizyczną;
- Prowadzenie przesiewowych badań pacjentów/klientów w celu oceny poziomu aktywności fizycznej w czasie każdej pierwszej wizyty konsultacyjnej, a także realizowanie krótkich szkoleń w odniesieniu do wdrożonych programów społecznych dla osób z niedostateczną aktywnością fizyczną;
- Poddawanie dodatkowym badaniom pacjentów chorych, albo spełniających kryteria kwalifikujące do chorób takich jak cukrzyca, choroby serca, niektóre nowotwory lub artretyzm. Badania takie powinny być przeprowadzane przez lekarza w konsultacji ze specjalistą od treningu fizycznego - w celu określenia przeciwwskazań i zaleceń dotyczących wysiłku fizycznego jako elementu terapii, kierowania procesem leczenia oraz analizy planu leczenia.

4. ROZWIJANIE PARTNERSTWA NA RZECZ PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ

Działania ukierunkowane na zwiększanie ogólnopopulacyjnego uczestnictwa w aktywności fizycznej powinno być planowane i wdrażane poprzez partnerstwo i współpracę różnych sektorów oraz społeczności na poziomie krajowym, regionalnym i lokalnym. Sukces partnerstwa może być zagwarantowany poprzez określenie wspólnych wartości i działań oraz uruchamianie programów aktywizujących, a także współodpowiedzialność za realizację przyjętych obowiązków oraz właściwą politykę informacyjną. Przykładami partnerstwa wspierającego propagowanie aktywności fizycznej są:

- Międzyresortowe grupy robocze powołane na odpowiednich poziomach w celu realizacji przyjętego planu działania;
- Społeczne inicjatywy zachęcające wszystkie resorty oraz agencje pozarządowe (np. transportowe, urbanistyczne, związane z kulturą i sztuką, ochroną dziedzictwa narodowego, rozwojem środowiska, edukacją, sportem i rekreacją oraz zdrowiem) do współpracy i dzielenia się doświadczeniami;
- Koalicje pozarządowe powoływane w celu popierania działań rządu na rzecz propagowania aktywności fizycznej;
- Fora współpracy działające na szczeblu krajowym, regionalnym i lokalnym między kluczowymi agencjami rządowymi oraz instytucjami publicznymi i prywatnymi organizowane w celu promocji programów i podejmowania odpowiednich działań politycznych;
- Partnerstwa ze społecznościami stanowiącymi mniejszości narodowe, kulturowe, imigracyjne oraz z

Wezwanie do działania

Korzystny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, gospodarkę i środowisko jest potwierdzony mocnymi dowodami naukowymi. Większe zaangażowanie w działanie jest jedynym sposobem zwiększenia aktywności fizycznej ludzi na całym świecie, ale wymaga podjęcia bardzo pilnych decyzji w celu precyzyjnego określenia kierunku i siły wsparcia.

Karta Toroncka wytycza cztery podstawowe obszary działania oparte na dziewięciu wiodących zasadach. Wdrożenie Karty Toronckiej zapewni solidne podstawy oraz wytyczy odpowiedni kierunek do podejmowania działań zwiększających prozdrowotną aktywność fizyczną wszystkich krajów świata.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych do wspierania, przyjęcia i wdrożenia postanowień Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej oraz podjęcia i realizacji jednego, albo wielu z następujących działań:

1. Potwierdzenia swojego poparcia dla działań we wszystkich czterech obszarach oraz wyrażenia zgody na stosowanie dziewięciu głównych zasad, poprzez zapisanie się do grupy wsparcia dla **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej**;
2. Wysłanie kopii **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej** do przynajmniej pięciu swoich Kolegów i Koleżanek oraz zachęcenie ich do takiego samego działania;
3. Spotkania się z decydentami różnych sektorów w celu omówienia sposobów realizacji krajowego planu i strategii działania z uwzględnieniem głównych zasad **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej** po to, aby ułatwić realizację zadań w poszczególnych sektorach;
4. Zorganizowanie sieci działania oraz zrealizowanie partnerstwa międzysektorowego w celu wspierania i wdrażania postanowień **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej**.

Ze strony członków Globalnej Rady Wspierania Aktywności Fizycznej zobowiązujemy się do przeprowadzenia następujących działań:

- Przetłumaczenia końcowych wersji **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej** na język francuski, hiszpański i w miarę możliwości także na inne języki;
- Szerokiego rozpowszechnienie ostatecznej wersji **Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej**;
- Podejmowania działań w ramach sieciowej współpracy na rzecz promocji aktywności fizycznej oraz współdziałania z różnymi organizacjami w procesie mobilizacji rządów i decydentów do zwiększenia zaangażowania w propagowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej;
- Kontynuowanie współpracy z różnymi grupami i organizacjami w procesie propagowania prozdrowotnej aktywności fizycznej na całym świecie.

Aby połączyć się bezpośrednio z dokumentacją źródłową Karty Toronckiej na rzecz Aktywności Fizycznej lub skontaktować się z Kolegami prosimy odwiedzić: www.globalpa.org.uk

W cytowaniach sugerujemy powoływać się na: Globalna Rada Wspierania Aktywności Fizycznej, Międzynarodowe Towarzystwo Aktywności Fizycznej i Zdrowia. Karta Toroncka na rzecz Aktywności Fizycznej: Globalne Wezwanie do Działania. www.globalpa.org.uk
20 maja 2010

