



Manifesto de Actividade Física de Toronto: Uma Chamada para uma Acção Global

A actividade física promove o bem-estar, a saúde mental e física, previne doenças, melhora o convívio social e a qualidade de vida, traz benefícios económicos e contribui para a sustentabilidade ambiental. As comunidades que apoiam o aumento da actividade física por meio de uma maior acessibilidade, em diferentes locais e para todas as idades, podem alcançar muitos destes benefícios.

O Manifesto de Actividade Física de Toronto destaca quatro acções baseadas em nove princípios norteadores e é uma chamada de acção para todos os países, regiões e comunidades para que batalhem por um maior envolvimento político e comprometimento social, incentivando actividades físicas saudáveis para todos.

Porquê criar um Manifesto sobre actividade física?

O Manifesto de Actividade Física de Toronto é uma chamada para acção e uma ferramenta de negociação que procura criar oportunidades sustentáveis que incentivem um estilo de vida activo para todos. Organizações e indivíduos interessados em promover a actividade física podem usar este Manifesto para influenciar e envolver políticos e formadores de opinião seja ao nível nacional, regional ou local para que alcancem um mesmo objectivo. Estas organizações incluem os sectores da saúde, dos transportes, da educação, do desporto e recreação, do planeamento urbano, das organizações protectoras do meio ambiente bem como governos, a sociedade civil e o sector privado.

Actividade Física - um importante investimento nas pessoas, na saúde, na economia e na sustentabilidade

Em todo o mundo, a tecnologia, a urbanização, ambientes de trabalho sedentários e comunidades projectadas para o transporte motorizado têm sido responsáveis pela diminuição das actividades físicas quotidianas. O excesso de compromissos, muitas prioridades, a mudança da estrutura familiar e a falta de suporte social também podem estar colaborando para a inactividade. As oportunidades para que sejamos activos continuam a diminuir enquanto a prevalência de sedentarismo está aumentando, na maioria dos países, com importantes consequências negativas sobre a saúde, sociedade e economia.

Em relação à saúde, a inactividade física é a quarta maior causa de mortalidade para as doenças crónicas como por exemplo doenças do coração, acidentes vasculares, diabetes, cancro; contribuindo para mais de três milhões de mortes preveníveis por ano em todo mundo. A inactividade física também contribui para o aumento da obesidade tanto em crianças como para adultos. A actividade física é benéfica para pessoas de todas as idades. Em crianças, ela favorece um crescimento saudável e o desenvolvimento social, enquanto nos adultos ela reduz o risco de doenças crónicas e melhora a saúde mental. Nunca é tarde demais para se começar alguma actividade física. Para os mais velhos, ser activo aumenta a independência, diminui o risco de quedas e fracturas, além de proteger contra as doenças típicas do envelhecimento.

No desenvolvimento sustentável, a promoção de meios de transporte activos como a caminhada, o uso de ciclovias e de transporte público podem reduzir a poluição atmosférica e as emissões responsáveis pelo efeito estufa que são reconhecidamente prejudiciais à saúde. O planeamento e design urbanos bem como a reestruturação de estruturas prévias que tenham como objectivo que procurem diminuir a dependência do transporte motorizado também podem contribuir para aumentar a actividade física, particularmente em países em desenvolvimento que estão passando por um rápido crescimento urbano. Ao aumentar o investimento em transporte activo, aumenta-se a equidade nas opções de mobilidade.

Na economia, a inactividade contribui substancialmente para os custos directos e indirectos em saúde, tendo um impacto significativo sobre a produtividade e os anos de vida com qualidade. Políticas e acções que aumentem a prática de actividades físicas são um poderoso investimento na prevenção de doenças crónicas, na melhoria da saúde, dos contactos sociais e da qualidade de vida, além de possibilitar o desenvolvimento económico sustentável dos países em todo o mundo.

Princípios norteadores de uma abordagem populacional em actividade física

Os países e organizações que trabalham para o aumento da prática de actividades físicas são encorajados a adoptarem os princípios descritos em baixo. Estes princípios estão de acordo com o Plano de Acção para as Doenças não Transmissíveis (Non Communicable Disease Action Plan - 2008) e a Estratégia Global de Alimentação Saudável, Actividade Física e Saúde (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health - 2004) da Organização Mundial da Saúde, bem como outras recomendações de organizações internacionais promotoras de saúde. Para aumentar a actividade física e diminuir o comportamento sedentário, os países e organizações são encorajados a:

1. Adoptar estratégias baseadas na evidência científica e que tenham como público-alvo toda população e também grupos especiais, principalmente aqueles que apresentem mais barreiras à actividade física;
2. Utilizar uma abordagem que tenha como objectivo reduzir as iniquidades sociais e de saúde, bem como as desigualdades no acesso à actividade física;
3. Actuar sobre os determinantes ambientais, sociais e individuais da inactividade física;
4. Implantar acções sustentáveis com parcerias de âmbito nacional, regional e local entre vários sectores de maneira a obter o maior impacto possível;
5. Possibilitar o treino e a capacitação nas áreas de investigação, na prática, na política e na avaliação e vigilância;
6. Utilizar uma abordagem que se dirija a todas as faixas etárias, abordando assuntos de interesse para as crianças, as famílias, os adultos e os idosos;
7. Defender perante o poder político e a comunidade um aumento do comprometimento político e destino de verbas para a actividade física;
8. Assegurar adequação cultural e adaptar estratégias para que se enquadrem nas mais diversas realidades locais, contextos e recursos;
9. Facilitar as escolhas pessoais, tornando as escolhas activas as alternativas mais fáceis.



Um cronograma de acção

Este Manifesto salienta acções concertadas em quatro áreas chave. Estas acções devem envolver os governos, a sociedade civil, as instituições académicas, as associações profissionais, o sector privado e outras organizações dentro ou fora da área da saúde, bem como as próprias comunidades. Estas quatro áreas de actuação são distintas, mas complementares, viabilizando o alicerce para mudanças populacionais bem sucedidas.

1. IMPLEMENTAR UMA POLÍTICA NACIONAL E UM PLANO DE ACÇÃO

Uma política nacional e um plano de acção possibilitam a coordenação, o apoio e a coordenação dos diversos sectores envolvidos. Também auxilia na concentração de recursos e organização financeira. Uma política nacional é um grande indicativo de comprometimento político. No entanto, a não existência de uma política nacional não deve ser um factor limitador na implantação de acções em âmbito nacional, regional ou municipal com o objectivo de incentivar actividade física no seu domínio jurisdicional. As políticas e os planos de acção devem:

- Descrever as funções e acções a serem assumidas a nível nacional, regional e local por organizações governamentais, organizações sem fins lucrativos, voluntários e o sector privado para concretizar planos de promoção da actividade física;
- Incluir combinações de diferentes estratégias para influenciar os factores individuais, sociais, culturais e de infra-estrutura a fim de informar, motivar e apoiar as pessoas e as comunidades a tornarem-se activas, com prazer e segurança;
- Identificar claramente lideranças na área da actividade física, as quais podem estar sediadas no sector governamental, em organizações não governamentais ou por colaborações entre os dois sectores;
- Fornecer um plano que defina cargos, cronogramas, prazos e financiamentos;
- Adoptar directrizes baseadas nas evidências na área de actividade física e saúde;
- Receber colaboração dos mais diversos investidores.

2. PROPOR POLÍTICAS QUE APOIEM A ACTIVIDADE FÍSICA

Uma estrutura política e reguladora são fundamentais para a obtenção de mudanças significantivas e sustentáveis na sociedade e no governo. Políticas que incentivem a actividade física para saúde são necessárias a nível nacional, regional e local. Exemplos de políticas públicas e normativos legislativos incluem:

- Claras políticas públicas nacionais para o aumento da actividade física que especifiquem o quando o onde. Todos os sectores podem ter objectivos em comum e identificar suas contribuições específicas;
- Políticas de planeamento urbano e rural bem como traçados arquitectónicos que possibilitem caminhadas, deslocamentos por bicicleta, transporte público, recreação e prática desportiva focados no acesso equitativo e na segurança;
- Subsídios fiscais e isenção de impostos que possam apoiar a participação em actividades físicas ou incentivos que reduzam barreiras. Por exemplo, incentivos sobre equipamentos desportivos ou mensalidades em clubes;
- Normas e regulamentos no emprego que apoiem infra-estruturas e programas de actividade física, que promovam o transporte activo dos trabalhadores para e do trabalho



- Políticas educacionais que incentivem a educação física obrigatória, o transporte activo de e para a escola, a actividade física durante o dia e os ambientes escolares saudáveis;
- Sistemas de financiamento e apoio ao desporto e recreação que coloquem a prioridade numa maior participação de todos os membros da comunidade;
- Envolver e convencer os meios de comunicação para que promovam um maior comprometimento político com a actividade física. Por exemplo, reportagens com a população sobre as acções de implementação da actividade física para aumentar a confiança nos projectos desenvolvidos;
- Divulgar amplamente e criar campanhas publicitárias que aumentem o apoio empresarial e comunitário às físicas acções para actividade física

3. REORIENTAR SERVIÇOS E FINANCIAMENTOS COM PRIORIDADE À ACTIVIDADE FÍSICA

Na maioria dos países, deverá haver uma reorientação das prioridades de maneira a favorecer as acções promotoras da actividade física para que as mesmas obtenham sucesso. A reorientação dos serviços e recursos pode resultar em benefícios que incluem melhor saúde, menos poluição e engarrafamentos e um maior convívio social. Exemplos destas acções já em andamento em muitos países incluem:

Na educação:

- Sistemas educacionais escolares que priorizem a educação física obrigatória de com ênfase em actividades não competitivas e o aumento da qualificação docente em educação física;
- Programas de actividade física que se concentrem numa variedade de actividades que maximizem a participação independente do nível de talento desportivo, e que estejam focas no divertimento e prazer
- Criar oportunidades para que os estudantes sejam activos durante as aulas, nos intervalos, na hora do almoço e após o horário das aulas.

No transporte e no planeamento:

- Políticas de transportes e de serviços que priorizem e financiem infra-estruturas para o transporte activo como a caminhada, ciclovias e transportes públicos;
- Criação de normas que encorajem ou apoiem a actividade física;
- Construção e manutenção de trilhas em parques e áreas de preservação para aumentar o acesso.

No planeamento e ambiente:

- Arquitecturas urbanas baseadas em pesquisa que facilitem o caminhar, os deslocamentos de bicicleta e actividades físicas recreativas;
- Ambientes urbanos que favoreçam a prática desportiva, a recreação e actividade física aumentando o acesso a espaços públicos onde pessoas de todas as idades e capacidade física possam ser activas.



Nos locais de trabalho:

- Programas laborais que encorajem e apoiem os empregados e as suas famílias a adoptarem um estilo de vida activo;
- Instalações físicas que propiciem a prática de actividades físicas
- Incentivos ao transporte activo para o trabalho e o uso do transporte público ao invés do automóvel.

Na prática desportiva, parques e recreação:

- Participação maciça em actividades desportivas, inclusive para grupos normalmente excluídos ou com uma menor possibilidade de serem activos;
- Infra-estrutura para actividades recreativas para todas as faixas etárias;
- Oportunidades para pessoas com necessidades especiais se tornarem activas fisicamente;
- Capacitar os profissionais que trabalham com o desporto através de um aumento da formação na prescrição da actividade física.

Na saúde:

- Aumentar a prioridade e o financiamento de programas de prevenção e promoção da saúde por meio da actividade física;
- Avaliação da actividade física por triagem de pacientes/clientes durante as consultas de cuidados primários, aconselhamento sistematizado sobre actividade física e aconselhamento para programas comunitários para aqueles pacientes com baixos níveis de actividade física;
- Para pacientes com problemas de saúde como diabetes, doenças cardíacas, alguns tipos de cancro ou artrite deve ser feita avaliação profissional para estabelecer as contra-indicações bem como a forma de acompanhar o paciente durante o programa de actividade e a indicação para actividade física como parte do tratamento ou controle da doença.

4. DESENVOLVER PARCERIAS PARA AGIR

Acções para aumentar a actividade física em nível populacional devem ser planeadas e colocadas em prática por meio de parcerias e colaborações envolvendo diferentes sectores e comunidades, seja a nível nacional, regional e local. As parcerias bem sucedidas são desenvolvidas quando se identificam valores e programas de actividades em comum, dividindo responsabilidades e informações. Exemplos destas parcerias que apoiam a promoção da actividade física são:

- Grupos de trabalho que correspondam, a diferentes patamares políticos com o intuito de viabilizar planos de acção;
- Iniciativas comunitárias envolvendo diferentes departamentos governamentais e órgãos não governamentais (por exemplo: transporte, planeamento urbano, artes, desenvolvimento económico e ambiental, educação, desporto, recreação e saúde) trabalhando em conjunto e repartindo os recursos;
- Alianças entre organizações não governamentais para aconselhamento da promoção da actividade física governantes e governos
- Fóruns com a participação de instituições de vários sectores do âmbito nacional, regional ou local, de iniciativa privada ou pública procurando a promoção de programas e políticas que incentivem a actividade física;
- Parcerias com grupos minoritários, incluindo indígenas, imigrantes e os menos favorecidos financeiramente.



Uma chamada para acção

Existe actualmente um conjunto forte de evidências científicas sobre os benefícios da actividade física para a saúde, a economia e o ambiente. Para se obter um maior comprometimento no aumento da actividade física globalmente, existe uma necessidade urgente em se traçar objectivos claros e estratégias de aconselhamento. O **Manifesto de Actividade Física de Toronto** destaca quatro acções baseadas em nove princípios orientadores. A implementação do **Manifesto de Toronto** fornecerá uma base sólida e objectiva para o aumento da actividade física, melhorando a saúde de todos os países envolvidos.

Nós encorajamos todos os parceiros/investidores interessados em apoiar a implementação do Manifesto de Actividade Física de Toronto a participarem de uma ou mais das seguintes acções:

1. Demonstrar estar de acordo com as quatro áreas de acção e os nove princípios que guiam este documento registando o seu apoio ao **Manifesto de Actividade Física de Toronto**;
2. Enviar uma cópia do **Manifesto de Actividade Física de Toronto** para pelo menos cinco de seus colegas e encorajá-los a fazer o mesmo;
3. Discutir com pessoas influentes em diversos sectores os possíveis planos de acção nacionais e políticas públicas centradas nos princípios orientadores do **Manifesto de Actividade Física de Toronto** influenciando positivamente acções em todos os sectores;
4. Mobilizar as suas ligações e parcerias em todos os sectores para que incentivem e viabilizem o Manifesto de Toronto.

Em contrapartida, os membros do Grupo de Aconselhamento Global da Actividade Física comprometem-se com as seguintes acções:

- Traduzir a versão final do **Manifesto de Actividade Física de Toronto** para o Francês, Espanhol e possivelmente outras línguas;
- Divulgar amplamente o **Manifesto de Actividade Física de Toronto**;
- Trabalhar com grupos da área da actividade física e outras organizações empresariais de maneira a influenciar governos e políticos, em todo mundo, para aumentar o seu comprometimento na divulgação da actividade física como factor promotor de saúde;
- Continuar a estabelecer parcerias com outros grupos e organizações para divulgar a actividade física como meio de promoção da saúde em todo mundo.

Para obter material suplementar a este documento ou para enviar directamente o Guia de Toronto para Actividade Física para os seus colegas, visite: www.globalpa.org.uk

Global Advocacy Council for Physical Activity,
International Society for Physical Activity and Health.
The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.
www.globalpa.org.uk.
May 20, 2010.

