



# Торонтская хартия о физической активности: глобальный призыв к действию

Физическая активность содействует благополучию, сохранению физического и психического здоровья, предотвращает заболевания, улучшает социальное взаимодействие людей и качество жизни, обеспечивает экономический эффект и вносит свой вклад в устойчивое развитие окружающей среды. Общество, которое поддерживает укрепление здоровья, содействуя развитию физической активности всеми возможными и доступными способами, создавая для этого различные условия на протяжении всей жизни, способно достичь многих из перечисленных преимуществ.

Торонтская хартия о физической активности определяет четыре области действий, основанные на девяти руководящих принципах, и призывает все страны, регионы и сообщества стремиться к более высокому уровню политической и социальной поддержки укрепляющей здоровье физической активности.

## Для чего нужна хартия физической активности?

Торонтская хартия о физической активности является призывом к действию и средством пропаганды в целях создания устойчивых возможностей для физической активной жизни всех людей. Организации и отдельные лица, заинтересованные в содействии физической активности, могут использовать хартию для оказания влияния на тех, кто отвечает за принятие решений и для их объединения на национальном, региональном и местном уровнях в целях достижения общей цели. Этот призыв относится к организациям, работающим в области здравоохранения, транспорта, окружающей среды, спорта и досуга, городского проектирования и планирования, а также к правительственным структурам, и организациям гражданского общества и частного сектора.

## Физическая активность – мощный способ инвестировать в людей, здравоохранение, экономику и устойчивость

Развитие технологий, урбанизация, увеличение доли «сидячего» образа жизни и структура общества, обустроенная вокруг автомобиля, привели по всему миру к существенному понижению уровня физической активности в повседневной жизни. Напряженный стиль жизни, конкуренция, изменение семейного уклада и слабая социальная взаимосвязь также способствуют снижению физической активности. Возможности для физически активного образа жизни продолжают сокращаться, в то время как сидячий образ жизни продолжает увеличиваться в большинстве стран, что приводит ко множеству негативных последствий для здоровья, социальной и экономической ситуации.

По значимости для здоровья низкая физическая активность является четвертой ведущей причиной смертности от хронических болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, сахарный диабет и рак, ежегодно добавляя более трех миллионов предотвратимых смертей по всему миру. Недостаток физической активности также способствует увеличению количества детей и взрослых, страдающих ожирением. Физическая активность может принести пользу людям всех возрастов. Она обеспечивает нормальный рост и социальное развитие детей, сокращает риск возникновения хронических заболеваний и улучшает психическое здоровье взрослых. Заняться физической активностью никогда не поздно. Физическая активность в пожилом возрасте позволяет сохранить функциональную независимость, снизить риск падений и переломов, а также защитить от заболеваний, связанных с возрастом.

**В области устойчивого развития** пропаганда здоровых способов передвижения, таких как ходьба, езда на велосипеде и использование общественного транспорта, может обеспечить уменьшение загрязнения воздуха и сокращение выбросов парниковых газов, которые, как известно, также оказывают негативное воздействие на здоровье. Городское планирование, проектирование и реконструкция, целью которых является снижение зависимости от автотранспорта, также могут внести вклад в повышение физической активности, особенно в тех развивающихся странах, где происходит быстрый рост и урбанизация. Увеличение инвестиций в активные способы передвижения обеспечивает большее равноправие в возможностях передвижения.

**В области экономики** недостаток физической активности вносит существенный вклад в прямые и косвенные расходы на здравоохранение и оказывает существенное воздействие на производительность труда и продолжительность здоровой жизни. Политика и действия, способствующие увеличению физической активности, являются мощным способом инвестиций в профилактику хронических заболеваний и улучшение здоровья, социальную поддержку и качество жизни при одновременном обеспечении выгод для экономики и устойчивого развития всех стран.

## Руководящие принципы увеличения физической активности на популяционном уровне

Странам и организациям, стремящимся к увеличению физической активности населения, рекомендуется принять приведенные ниже руководящие принципы. Эти принципы соответствуют Плану действий в области профилактики неинфекционных болезней и борьбы с ними (2008 г.) и Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью (2004 г.), а также другим международным хартиям по вопросам укрепления здоровья. В целях повышения физической активности и борьбы с «сидячим» образом жизни странам и организациям рекомендуется:

1. Использовать уже доказанные стратегии, нацеленные как на все население, так и на конкретные подгруппы, особенно те, которые испытывают значительные трудности;
2. Выбирать справедливый подход, нацеленный на сокращение неравенства в социальной сфере и в области здравоохранения, а также неравных возможностей в доступе к физической активности;
3. Целенаправленно работать с факторами окружающей среды, социальными и индивидуальными определяющими причинами низкой физической активности населения;
4. В целях обеспечения максимальной эффективности стремиться к достижению устойчивого партнерства с организациями различных секторов на национальном, региональном и местном уровнях;
5. Создавать потенциал и поддерживать обучение в области научных исследований, практики, политики, оценки и мониторинга;
6. Использовать подход, учитывающий потребности всех возрастных категорий населения путем адресной работы с детьми, семьями, взрослыми и пожилыми;
7. Пропагандировать среди лиц, ответственных за принятие решений, и общества в целом увеличение политической приверженности физической активности и выделение соответствующих ресурсов;
8. Учитывать культурные особенности и адаптировать стратегические планы к разнообразным местным реалиям, местному контексту и ресурсам;
9. Предоставлять больше возможностей для личного выбора здорового образа жизни, при этом выбор в пользу физической активности должен быть простым.



# Структура действий

Данная хартия призывает к согласованным действиям в четырех ключевых областях. Эти действия должны объединить правительства, гражданское общество, научные учреждения, профессиональные ассоциации, частный сектор и другие организации как внутри сектора здравоохранения, так и за его пределами, а также само общество. Эти четыре области действий являются отдельными, но дополняющими друг друга механизмами для успешного изменения образа жизни людей.

## 1. Осуществление государственной политики и плана действий

Государственная политика и план действий обеспечивают направление, поддержку и координацию работы между различными вовлеченными секторами. Они также способствуют концентрации ресурсов и их учету. Государственная политика и план действий являются важным показателем политической приверженности. Тем не менее, отсутствие государственной политики не должно служить поводом к тому, чтобы откладывать работу государственных, региональных и муниципальных организаций над повышением уровня физической активности в соответствующих сферах. Политика и план действий должны:

- Учитывать вклад широкого круга заинтересованных лиц;
- Четко идентифицировать лидерство в области физической активности, которое может осуществляться из любых секторов: правительственных, неправительственных организаций или с помощью межсекторального сотрудничества;
- Описывать роль и деятельность правительственных, некоммерческих, добровольных и частных организаций на национальном, региональном и местном уровне для реализации плана и продвижения физической активности;
- Составлять план внедрения, определяющий ответственность, временной график и финансирование;
- Применять различные стратегии, влияющие на индивидуальные, общественные, культурные факторы и факторы окружающей среды, способные информировать, мотивировать и поддерживать отдельных людей и общество в целом к участию в безопасных и приносящих удовольствие видах физической активности;
- Использовать научно-обоснованные рекомендации по физической активности и здоровью.

## 2. Реализация политики, поддерживающей физическую активность

Для достижения устойчивых перемен в государстве и обществе требуется поддерживающая политика и правовое регулирование. Политика, поддерживающая укрепляющую здоровье физическую активность, необходима на национальном, региональном и местном уровнях. К примерам такой политики относятся:

- Четко определенная государственная политика повышения физической активности с указанием до какого уровня и к какому сроку. Все секторы могут иметь общую цель(и) и внести свой вклад;
- Политика городского и сельского планирования и проектирования, направленная на, поддержку ходьбы, езды на велосипеде, использование общественного транспорта и зон отдыха, занятия спортом с особым акцентом на равноправный доступ и безопасность;
- Финансовая политика и субсидирование, льготы и вычеты из налогов, поддерживающие участие в физической активности, или налогообложение, призванное уменьшить число препятствий. Например, налоговые льготы на оборудование для физической активности или на членство в спортивных клубах;
- Политика на рабочих местах, поддерживаемая инфраструктурой и программами для занятий физической активностью, а также способствующая активному передвижению на работу и обратно;



- Политика образования, поддерживающая обязательное высококачественное физическое воспитание, активные способы передвижения до школы и обратно, физическую активность в течение учебного дня и здоровую окружающую среду в школе;
- Политика в области спорта и досуга, а также система финансирования, ставящие в основные задачи увеличение участия со стороны всех слоев населения;
- Пропаганда, призванная привлечь СМИ к поддержке увеличения политической приверженности физической активности. Например «отчетные карты» или отчеты гражданского общества по внедрению действий в области физической активности в целях повышения ответственности;
- Массовые коммуникации и кампании социального маркетинга в целях повышения поддержки действий в области физической активности со стороны населения и заинтересованных сторон.

### 3. Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения

В большинстве стран для достижения успехов в области физической активности требуется переориентация приоритетов в пользу укрепляющей здоровье физической активности. Переориентация социального обслуживания и системы финансирования может обеспечить множественные преимущества, в том числе, улучшение здоровья, более чистый воздух, сокращение транспортных пробок, экономию средств и усиление социальной взаимосвязи. Примеры действий, предпринимающихся в разных странах, включают:

#### В области образования:

- Системы образования, в которых приоритетом является высококачественно обязательное физическое воспитание с акцентом на не соревновательные виды спорта в школах и повышению квалификации учителей в области физического воспитания;
- Программы по физической активности, которые вовлекают наибольшее количество участников, вне зависимости от уровня подготовки, а также приносят удовольствие от занятий физической активностью;
- Предоставление ученикам возможности быть активными во время занятий, на переменах, в обеденный перерыв и после школы.

#### В области транспорта и планирования:

- Транспортная политика и транспортные службы, которые отдают приоритет и финансируют такие виды как прогулки пешком, езда на велосипеде и развитие инфраструктуры для общественного транспорта;
- Строительные нормативы, поощряющие или поддерживающие физическую активность;
- Увеличение доступности пешеходных дорожек в национальных парках и природоохранных зонах.



## В области планирования и экологии:

- Доказательно обоснованное городское проектирование, поддерживающее пешие прогулки, езду на велосипеде и активный отдых;
- Городское проектирование, обеспечивающее возможности для занятий спортом, проведения досуга и занятий физической активностью за счет повышения доступности общественных мест, где большое количество людей разных возрастов и способностей могут заниматься физической активностью, как в городских, так и в сельских условиях.

## На рабочем месте:

- Программы на рабочем месте, которые поощряют и поддерживают сотрудников и их семьи в ведении активной жизни;
- Условия, поощряющие участие в физической активности;
- Стимулирование активных методов поездок на работу или использование общественного транспорта, а не автомобиля.

## В области спорта, в парках и местах проведения досуга:

- Массовое участие в доступных для всех видах спорта, с привлечением людей, несклонных к физической активности;
- Инфраструктура для активного отдыха людей всех возрастов;
- Возможности для участия в физической активности людей с ограниченными возможностями;
- Расширение возможностей среди тех, кто занимается спортом для увеличения физической тренированности.

## В области здравоохранения:

- Приоритетность и выделение ресурсов для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, включая физическую активность;
- Скрининг пациентов/клиентов с оценкой уровня физической активности при каждой консультации в первичном здравоохранении и предоставление кратких, структурированных рекомендаций с направлениями в общественные программы для пациентов с недостаточным уровнем активности;
- Для пациентов, страдающих сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака или артрита, – проведение скрининга медицинскими работниками и специалистами по физической физкультуре для выяснения противопоказаний с предоставлением консультаций по физической активности в качестве части медицинского обследования и лечения.

## 4. Развитие партнерств для осуществления действий

Действия, нацеленные на повышение участия всего населения в физической активности должны планироваться и осуществляться путем организации партнерств и программ сотрудничества с привлечением различных секторов и групп населения на национальном, региональном и местном уровне. Успешные партнерства формируются путем определения общих ценностей и программ, а также разделения ответственности, отчетности и информационных каналов. Примеры партнерств, поддерживающих продвижение физической активности:

- Межправительственные рабочие группы по реализации планов действий на всех соответствующих уровнях;
- Общественные инициативы с привлечением различных правительственных учреждений и неправительственных агентств (например, в области транспорта, городского планирования, искусств, природоохранных зон, экономического развития, развития окружающей среды, образования, спорта и досуга, здравоохранения) сотрудничающие друг с другом и совместно использующие ресурсы;
- Коалиции неправительственных организаций, сформированные в целях пропаганды физической активности среди правительств;
- Национальные, региональные и местные партнерские форумы, представленные ключевыми учреждениями из различных секторов, а также общественными и частными заинтересованными сторонами, призванные продвигать программы и политику;
- Партнерства с подгруппами населения, в том числе коренными жителями, мигрантами и социально неблагополучными слоями населения.



## Призыв к действию

Большое количество научных данных свидетельствует о пользе физической активности для здоровья, экономики и окружающей среды. Для достижения большей приверженности делу увеличения физической активности по всему миру, необходимы четкое определение направлений и мощная пропаганда. **Торонтская хартия о физической активности** определяет четыре вида деятельности, основанные на девяти основополагающих принципах. Следование Торонтской хартии обеспечит прочный фундамент и направления для развития укрепляющей здоровье физической активности во всех странах.

**Мы призываем** все заинтересованные стороны принять **Торонтскую хартию о физической активности** и следовать ей посредством участия в одном из указанных ниже видов деятельности:

1. Выразить свое согласие с четырьмя областями действий и девятью руководящими принципами, путем регистрации своей поддержки **Торонтской хартии о физической активности**;
2. Разослать копии **Торонтской хартии физической активности**, по крайней мере, пяти своим коллегам с просьбой к ним сделать то же самое;
3. Провести встречи с лицами, ответственными за принятие решений, в различных секторах с целью обсуждения вопроса о том, как национальные планы и политика, соответствующие руководящим принципам **Торонтской хартии о физической активности**, могут положительно повлиять на деятельность различных секторов;
4. Мобилизовать сеть сотрудничества и партнерств во всех секторах в целях поддержки и выполнения Торонтской хартии.

**В свою очередь** члены Глобального пропагандистского совета по физической активности принимают на себя следующие обязательства:

- Организовать перевод окончательного варианта **Торонтской хартии о физической активности** на французский, испанский и, возможно, другие языки;
- Обеспечить широкое распространение **Торонтской хартии о физической активности**;
- Работать с сетями сотрудничества в области физической активности и другими заинтересованными сторонами для дальнейшей мобилизации правительств и лиц, ответственных за принятие решений по всему миру, в целях повышения приверженности делу продвижения укрепляющей здоровье физической активности;
- Продолжать партнерские отношения с другими группами и организациями в целях пропаганды укрепляющей здоровье физической активности по всему миру.

**Для получения ссылок на вспомогательные материалы, а также для прямой рассылки Торонтской хартии о физической активности коллегам, обращайтесь на веб-сайт [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)**

Предлагаемые ссылки: Глобальный совет пропаганды физической активности, Международное общество физической активности и здоровья. Торонтская хартия о физической активности: глобальный призыв к действию. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).

20 мая 2010 г.

