



# El Manifest de Toronto per l'activitat física: una crida global a l'acció

*L'activitat física genera benestar, salut física i mental, prevé malalties, millora la cohesió social i la qualitat de vida, proporciona beneficis econòmics i contribueix a la sostenibilitat del medi ambient. Les comunitats que promouen l'activitat física saludable d'una manera accessible i realitzable, en diferents contexts i durant tota la vida, poden aconseguir molts d'aquests beneficis.*

*El Manifest de Toronto per l'activitat física descriu quatre accions basades en nou principis fonamentals i és una crida a tots els països, regions i comunitats perquè s'esforcin per tenir un major compromís polític i social i, d'aquesta manera, potenciar l'activitat física saludable per a tothom.*

## Per què cal un manifest sobre l'activitat física?

El Manifest de Toronto per l'activitat física és una crida a l'acció i una eina per advocar per la creació d'oportunitats sostenibles que promoguin un estil de vida físicament actiu per a tothom. Les organitzacions i les persones interessades en la promoció de l'activitat física poden utilitzar aquest manifest per convèncer els qui prenen les decisions en l'àmbit nacional, regional i local, i així aconseguir un objectiu comú. Aquestes organitzacions apleguen els sectors de la salut, el transport, el medi ambient, l'esport i la recreació, l'educació, el disseny i la planificació urbans, així com el govern, la societat civil i el sector privat.

## L'activitat física: una inversió potent en les persones, la salut, l'economia i la sostenibilitat

A tot el món, la tecnologia, la urbanització, l'augment dels llocs de treball sedentaris i un disseny de societat basat en l'automòbil han desplaçat l'activitat física de la vida quotidiana. Els estils de vida massa atrafegats, la prioritització d'altres qüestions, el canvi en l'estructura familiar i la manca de cohesió social també poden estar contribuint a la inactivitat. Les oportunitats per fer activitat física continuen disminuint mentre que la prevalença dels estils de vida sedentaris està augmentant en la majoria de països, la qual cosa té conseqüències negatives per a la salut i en l'àmbit social i econòmic.

**En termes de salut**, la inactivitat física és la quarta causa de mortalitat deguda a les malalties cròniques, com ara les afeccions cardíaques, l'ictus, la diabetis o el càncer, que produeixen cada any a tot el món uns tres milions de morts evitables. La inactivitat física contribueix a l'increment del nivell d'obesitat a la infància, l'adolescència i l'edat adulta. L'activitat física pot beneficiar persones de totes les edats: facilita el creixement saludable i el desenvolupament social a la infància i redueix el risc de malaltia crònica i millora la salut mental en adults. Mai no és massa tard per començar a fer activitat física. En la gent gran, els beneficis proporcionen independència funcional, disminueixen el risc de caigudes i fractures i donen protecció envers les malalties relacionades amb l'edat.

**En termes de desenvolupament sostenible**, el fet de promoure el transport actiu com caminar, anar en bicicleta i utilitzar el transport públic pot reduir la contaminació nociva de l'aire i les emissions de gas d'efecte d'hivernacle, les quals també són conegudes perquè tenen un efecte negatiu en la salut. La planificació, el disseny i el redesarrolupament urbanístics que porten a reduir la dependència dels vehicles de motor també poden contribuir a augmentar l'activitat física, particularment en els països en vies de desenvolupament que experimenten una urbanització i un creixement ràpids. Augmentar la inversió en transport actiu proporciona més opcions equitatives de mobilitat.

**En termes econòmics**, la inactivitat física afecta substancialment els costos directes i indirectes dels serveis de salut i té un impacte significatiu en la productivitat i en els anys de vida saludables. Les polítiques i accions que augmenten la participació en activitat física representen una inversió potent en la prevenció de les malalties cròniques i la millora de la salut, la cohesió social i la qualitat de vida, i alhora proporcionen beneficis per al desenvolupament econòmic i sostenible dels països a tot el món.

## Principis fonamentals per incorporar l'activitat física en la població

S'insta els països i les organitzacions que treballen per augmentar la participació en activitat física a seguir els principis fonamentals següents. Aquests principis estan en consonància amb el Pla d'acció per aplicar l'estratègia mundial per a la prevenció i el control de les malalties no transmissibles (2008) i l'Estratègia global sobre la dieta, l'activitat física i la salut (2004) de l'Organització Mundial de la Salut, així com amb d'altres manifestos internacionals en promoció de la salut. Per augmentar l'activitat física i disminuir la conducta sedentària s'encoratja els països i les organitzacions a:

1. Fer servir estratègies basades en l'evidència que arribin a tota la població, així com a subgrups de poblacions especials, en particular als qui han d'afrontar les barreres més grans.
2. Adoptar plantejaments que tinguin per objectiu reduir les desigualtats socials i de salut i les diferències en l'accés a l'activitat física.
3. Abordar els determinants ambientals, socials i individuals de la inactivitat física.
4. Implementar accions col·laboratives sostenibles en l'àmbit nacional, regional i local, i a través de múltiples sectors per aconseguir l'impacte més gran possible.
5. Capacitar la formació en recerca, la pràctica, les polítiques, l'avaluació i la vigilància i donar-hi suport.
6. Utilitzar plantejaments conformes al cicle vital tenint en compte les necessitats dels nens i de les nenes, de les famílies, de les persones adultes i de la gent gran.
7. Intercedir davant els qui prenen les decisions i la comunitat en general perquè augmenti el compromís polític i els recursos per a l'activitat física.
8. Mostrar sensibilitat cultural i adaptar les estratègies a les diferents "realitats locals", contextos i recursos.
9. Facilitar que les persones duguin a terme eleccions saludables, tot fent que l'opció de fer activitat física sigui l'opció fàcil.



# Un escenari per a l'acció

Aquest manifest crida a l'acció conjunta a través de quatre àrees clau. L'acció hauria d'implicar els governs, la societat civil, les institucions acadèmiques, les associacions professionals, el sector privat i altres organitzacions de dins i fora del sector de la salut, així com les comunitats mateixes. Aquestes àrees són pilars distints, tot i que complementaris, i resulten fonamentals per aconseguir que la població canvii d'hàbit.

## 1. IMPLEMENTACIÓ D'UNA POLÍTICA D'ÀMBIT NACIONAL I UN PLA D'ACCIÓ

Una política d'àmbit nacional i un pla d'acció aporten direcció, suport i coordinació dels nombrosos sectors implicats. També ajuden a centrar-se en els recursos i a retre comptes. Una política nacional i un pla d'acció són indicadors significatius del compromís polític. De tota manera, l'absència d'una política d'àmbit nacional no hauria de frenar els esforços de les organitzacions de les comunitats autònomes, provincials o municipals per augmentar l'activitat física en les seves àrees de competència. Aquesta política i el pla d'acció haurien de:

- Establir un diàleg amb l'àmplia majoria de parts interessades.
- Identificar un lideratge clar per a l'activitat física, el qual pot venir des de qualsevol sector governamental, d'organitzacions no governamentals rellevants o d'una col·laboració intersectorial.
- Definir els rols i les accions que el govern, les organitzacions sense ànim de lucre, les de voluntariat i les del sector privat d'àmbit nacional, regional i local haurien de prendre per implementar el pla i promoure l'activitat física.
- Proporcionar un pla d'implementació que defineixi el cronograma, el finançament i la rendició de comptes.
- Combinar diferents estratègies per influir en els factors individuals, socials, culturals i de l'entorn construït, que serviran per informar les persones i les comunitats, per motivar-les perquè siguin actives i per donar-los suport, tot utilitzant activitats amenes i segures.
- Incorporar les recomanacions basades en l'evidència en relació amb l'activitat física i la salut.

## 2. INTRODUCCIÓ DE POLÍTQUES QUE DONIN SUPORT A L'ACTIVITAT FÍSICA

Un marc polític de suport i un entorn regulador són necessaris per aconseguir canvis sostenibles en el govern i la societat. Les polítiques que potenciïn l'activitat física saludable són necessàries en l'àmbit nacional, regional i local. Els exemples de polítiques de suport i regulació inclouen:

- Una estratègia clara d'àmbit nacional amb l'objectiu d'augmentar l'activitat física i que defineixi quan s'ha de fer i quanta se n'ha de fer. Tots els sectors poden compartir un o diversos objectius comuns i identificar quina és la seva contribució.
- La planificació de polítiques urbanes i rurals i l'elaboració de recomanacions que fomentin caminar, anar en bicicleta, el transport públic, l'esport i la recreació, tot prestant una atenció especial a l'accés equitatiu i a la seguretat.
- Polítiques fiscals com les subvencions, els incentius i les deduccions en els impostos que facilitin la participació en l'activitat física o un sistema fiscal que redueixi els obstacles. Per exemple, incentius en material i articles esportius o en el pagament de la inscripció a una instal·lació esportiva.
- Polítiques relacionades amb l'entorn laboral que donin suport a infraestructures i programes d'activitat física i promoguin el transport actiu per anar i tornar de la feina.



- Polítiques educatives que fomentin l'educació física obligatòria d'alta qualitat, el transport actiu a l'escola, l'activitat física durant la jornada escolar i els entorns escolars saludables.
- Polítiques de recreació i esport i sistemes de finançament que prioritzin l'augment de la participació comunitària per part de tots els seus membres.
- Mediació per implicar els mitjans de comunicació i així promoure l'augment del compromís polític envers l'activitat física. Per exemple, informes elaborats per la societat civil sobre la implementació de les actuacions en activitat física per poder augmentar la rendició de comptes.
- Comunicació de massa i campanyes de màrqueting social per augmentar el suport de la comunitat i les parts interessades en les actuacions d'activitat física.

### 3. REORIENTACIÓ DE SERVEIS I RECURSOS PER PRIORITZAR L'ACTIVITAT FÍSICA

En la majoria dels països les accions en promoció de l'activitat física requereixen una reorientació de les prioritats en favor de l'activitat física saludable. El fet de reorientar els serveis i el finançament pot reportar múltiples beneficis, com ara tenir una salut millor, un aire més net, la reducció en la congestió del trànsit, l'estalvi de costos i més cohesió social. Els exemples de les accions que es porten a terme en molts països inclouen:

#### En educació

- Sistemes educatius que prioritzin un currículum obligatori d'educació física d'alta qualitat, tot fent èmfasi en la pràctica esportiva no competitiva a les escoles i en l'augment de la formació en educació física de tot el professorat.
- Programes d'activitat física centrats en activitats que maximitzin la participació sense requerir habilitats especials i activitats que posin l'accent en el fet de passar-s'ho bé.
- Oportunitats per als estudiants per ser actius durant les classes, els descansos, l'hora de dinar i després de l'escola.

#### En transport i planificació

- Polítiques i serveis de transport que financin i prioritzin caminar, anar en bicicleta i la infraestructura pública per a la mobilitat.
- Elaboració de codis que fomentin l'activitat física o que hi donin suport.
- Senderes en els parcs nacionals i les àrees protegides que en facilitin l'accés.

#### En planificació i medi ambient

- Dissenys urbanístics basats en l'evidència que fomentin caminar, anar en bicicleta i l'activitat física recreativa.
- Dissenys urbanístics que donin oportunitats a l'esport, la recreació i l'activitat física mitjançant l'augment de l'accés a l'espai públic on persones de totes les edats i capacitats puguin ser físicament actives, tant en àrees rurals com urbanes.



### En el lloc de treball:

- Programes a l'entorn laboral que estimulin i fomentin un estil de vida actiu entre els treballadors i les seves famílies.
- Equipaments que convidin a la pràctica d'activitat física.
- Incentius per anar i tornar de la feina d'una manera activa o per utilitzar el transport públic en comptes d'utilitzar el cotxe.

### En esport, parcs i recreació:

- Participació massiva i esport per a tothom, incloent els qui tendeixen a no participar-hi.
- Infraestructures per a activitats recreatives a qualsevol edat.
- Oportunitats per a les persones amb discapacitat per ser físicament actives.
- Més formació en activitat física per capacitar els professionals que supervisen l'esport.

### En salut:

- Més prioritat i recursos en prevenció i promoció de la salut mitjançant l'activitat física.
- Determinació dels nivells d'activitat física dels usuaris a cada visita d'atenció primària, recomanació de consells breus estructurats i derivació a programes comunitaris per a pacients insuficientment actius.
- Per als pacients amb problemes de salut com ara la diabetis, la malaltia cardiovascular, la malaltia osteoarticular o alguns càncers, consultes per part de professionals de la salut i l'esport per identificar possibles contraindicacions i per donar consell d'activitat física com a part del tractament, maneig i seguiment.

## 4. ESTABLIMENT D'ALIANCES PER A L'ACCIÓ

Les accions dirigides a augmentar la participació en activitat física d'una àmplia part de la població haurien de ser planificades i implementades mitjançant aliances i col·laboracions que incloguin diferents sectors i les comunitats mateixes, en l'àmbit nacional, regional i local. Les aliances que tenen èxit es desenvolupen identificant valors comuns i programes d'activitats i compartint la responsabilitat, la informació i la rendició de comptes. Exemples d'aliances que donen suport a la promoció de l'activitat física són:

- Grups de treball que impliquin tot el govern, en els àmbits rellevants, per implementar plans d'acció.
- Iniciatives comunitàries que incloguin diferents departaments del govern i agències no governamentals (per exemple: transport, urbanisme, belles arts, conservació, desenvolupament econòmic, desenvolupament ambiental, educació, esport i recreació, i salut) treballant en col·laboració i compartint recursos.
- Coalicions d'organitzacions no governamentals creades per advocar davant els governs per la promoció de l'activitat física.
- Fòrums d'aliances en l'àmbit nacional, regional i local amb les agències clau de diferents sectors i les parts interessades públiques i privades per promoure polítiques i programes.
- Aliances amb grups de la població que incloguin els indígenes, els immigrants i els grups menys afavorits socialment.



# Una crida a l'acció

Hi ha una gran evidència científica que demostra els beneficis de l'activitat física per a la salut, l'economia i el medi ambient. Aconseguir un compromís més gran per augmentar l'activitat física a tot el món és una necessitat immediata per aconseguir unes directrius clares i un posicionament fort. El **Manifest de Toronto per l'activitat física** descriu quatre accions basades en nou principis fonamentals. La implementació del Manifest de Toronto proveirà de direcció i bases sòlides tots els països perquè l'activitat física actuï com a factor de salut.

**Nosaltres instem** totes les parts interessades perquè donin suport a l'adopció i a la implementació del **Manifest de Toronto per l'activitat física** i a implicar-se en una - o més - de les propostes següents:

1. Mostreu el vostre acord amb les quatre àrees d'actuació i els nou principis fonamentals registrant el suport al **Manifest de Toronto per l'activitat física**.
2. Envieu una còpia del **Manifest de Toronto per l'activitat física** a cinc col·legues com a mínim i animeu-los a fer el mateix.
3. Reuniu-vos amb les persones que prenen les decisions en els diferents sectors per debatre de quina manera els plans nacionals i l'acció política que segueixen els principis fonamentals del **Manifest de Toronto per l'activitat física** podrien influir positivament en les accions intersectorials.
4. Mobilitzeu les xarxes i els col·laboradors de tots els sectors per donar suport al Manifest de Toronto i per implementar-lo.

**A canvi**, els membres del Consell Global per a la Defensa de l'Activitat Física es comprometen a les accions següents:

- Traduir la versió final del **Manifest de Toronto per l'activitat física** al francès, a l'espanyol i possiblement a altres llengües.
- Difondre àmpliament la versió final del **Manifest de Toronto per l'activitat física**.
- Treballar amb xarxes d'activitat física i altres organitzacions interessades a potenciar la mobilització dels governs i dels qui prenen les decisions arreu del món per augmentar el compromís envers l'activitat física saludable.
- Continuar creant aliances amb altres grups i organitzacions per potenciar l'activitat física saludable arreu del món.

**Per consultar els enllaços de les fonts utilitzades i per enviar directament el Manifest de Toronto per l'activitat física als vostres col·laboradors, si us plau visiteu: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)**

Consell Global per a la Defensa de l'Activitat Física, Societat Internacional per a l'Activitat Física i la Salut. *El Manifest de Toronto per l'activitat física: una crida global a l'acció.*  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk) 20 de maig de 2010

