

# Toronton julistus fyysisestä aktiivisuudesta: kutsu toimintaan

*Fyysinen aktiivisuus ja liikunta edistävät hyvinvointia, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, ehkäisevät sairauksia, parantavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja elämänlaatua, tuottavat taloudellisia hyötyjä ja edistävät ympäristön kestävä kehitystä. Yhteisöt, jotka tarjoavat mahdollisuuksia terveysliikuntaan arjen ympäristöissä ja elämänkaaren kaikissa vaiheissa, saavuttavat monia näistä hyödyistä.*

*Toronton julistus fyysisestä aktiivisuudesta tuo esille neljä toimintaa, jotka pohjautuvat yhdeksään ohjaavaan periaatteeseen. Se on kutsu kaikille valtioille, alueille ja yhteisöille pyrkiä entistä paremmin sitoutumaan poliittisesti ja sosiaalisesti väestön terveysliikunnan tukemiseen.*

## Miksi julistus fyysisestä aktiivisuudesta?

Toronton julistus kutsuu toimimaan fyysisen aktiivisuuden puolesta ja tukee pysyvien mahdollisuuksien luomista koko väestön fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle. Fyysisen aktiivisuuden edistämisestä kiinnostuneet järjestöt ja yksittäiset ihmiset voivat julistuksen avulla vaikuttaa kansallisen, alueellisen ja paikallisen tason päätöksentekijöihin ja rakentaa yhteistyötä heidän välilleen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Tällaisia toimialoja ovat julkinen ja yksityinen terveydenhuolto, liikenne, ympäristö, liikunta- ja vapaa-aika, koulutus ja yhdyskuntasuunnittelu sekä valtionhallinto, kansalaistoiminta ja yksityiset palvelujen tuottajat.

## Fyysinen aktiivisuus – tehokas sijoitus ihmisiin, terveyteen, talouteen ja kestäväan kehitykseen

Kaikkialla maailmassa teknistyminen, kaupungistuminen, istumatyön lisääntyminen ja autoistumista suosiva yhdyskuntasuunnittelu ovat vähentäneet päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Kiireinen elämäntapa, tärkeiden asioiden runsaus, muuttunut perherakenne ja sosiaalinen eriytyminen saattavat myös lisätä liikkumattomuutta. Liikkumismahdollisuudet vähenevät sitä mukaa, kun istumista ja liikkumattomuutta suosiva elämäntapa yleistyy lähes kaikkialla maailmassa. Tämä aiheuttaa huomattavia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja.

Liikkumattomuus on *terveysvaara*, sillä se on neljänneksi yleisin taustatekijä pitkäaikaissairauksien aiheuttamiin kuolemantapauksiin. Yli kolme miljoonaa sydän- ja verisuonisairauksista, aivohalvauksesta, diabeteksesta ja syövästä johtuvaa kuolemantapausta voitaisiin ehkäistä vuosittain liikuntaa lisäämällä. Liikkumattomuus on yhteydessä myös lasten ja aikuisten yleistyvään lihavuuteen. Kaikenikäiset ihmiset hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta. Se tukee lasten tervettä kasvua ja sosiaalista kehitystä, vähentää aikuisten pitkäaikaissairauksien vaaraa ja edistää mielenterveyttä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa. Ikääntyneillä liikunta pitää yllä itsenäistä toimintakykyä, pienentää kaatumis- ja luunmurtumariskiä sekä suojaa ikään liittyviltä sairauksilta.

*Kestävän kehityksen* kannalta kävelyn, pyöräilyn ja julkisen liikenteen käytön lisääminen voi vähentää terveydelle haitallisia ilmansaasteita ja kasvihuonepäästöjä. Moottoriajoneuvojen käyttötarvetta vähentävä yhdyskuntasuunnittelu ja kaavoitus voi lisätä fyysistä aktiivisuutta etenkin kehitysmaissa, joissa kaupungistuminen ja väestön kasvu on nopeaa. Sijitukset aktiivisiin kulkutapoihin tarjoavat oikeudenmukaisempia liikkumismahdollisuuksia.

*Kansantaloudellisesti* liikkumattomuus lisää olennaisesti välittömiä ja välillisiä terveydenhuollon kustannuksia ja vaikuttaa merkittävästi tuottavuuteen ja terveisiin elinvuosiin. Väestön liikunnan edistäminen on tehokas tapa ehkäistä pitkäaikaissairauksia, edistää terveyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä parantaa elämänlaatua. Samalla se tuottaa taloudellista hyötyä ja tukee kestäväää kehitystä kaikkialla maailmassa.

## Liikunnan edistämisen periaatteet

Väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi toimivia valtioita ja järjestöjä kannustetaan ottamaan käyttöön seuraavat periaatteet, jotka ovat yhdenmukaisia Maailman terveysjärjestön (WHO) laatimien asiakirjojen ”Non Communicable Disease Action Plan” (2008) ja ”Global Strategy Diet, Physical Activity and Health” (2004) sekä muiden kansainvälisten terveyden edistämisen julistusten kanssa. Väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja liikkumattomuuden vähentämiseksi valtioita ja järjestöjä rohkaistaan:

1. Käyttämään näyttöön perustuvia strategioita, joilla tavoitetaan koko väestö ja varsinkin ne erityisryhmät, joilla on muita vähemmän liikkumismahdollisuuksia.
2. Valitsemaan toimintatapa, joka tukee sosiaalista yhdenvertaisuutta, vähentää terveyseroja ja poistaa esteitä liikuntaan osallistumiselta.
3. Tarttumaan liikkumattomuuden taustalla oleviin ympäristötekijöihin sekä sosiaalsiin ja yksilöllisiin tekijöihin.
4. Tekemään monialaista yhteistyötä kansallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla, jotta saataisiin kestäviä ratkaisuja ja merkittäviä vaikutuksia.
5. Tukemaan tutkimukseen, käytäntöihin, toimintaohjeisiin, arviointiin ja seurantaan liittyvää koulutusta ja vahvistamaan organisaatioiden toimintaedellytyksiä.
6. Käyttämään elämäntapaajattelua, kun etsitään ratkaisuja lasten, perheiden, aikuisten ja ikääntyvien tarpeisiin.
7. Kannustamaan päättäjiä ja yhteiskunnallisia toimijoita lisäämään poliittista sitoutumista ja voimavaroja terveysliikuntaan.
8. Tunnistamaan kulttuurien erityispiirteet ja sovittamaan toimintatavat paikallisiin olosuhteisiin, taustatekijöihin ja voimavaroihin.
9. Tukemaan terveellisiä valintoja tekemällä liikunnallisen vaihtoehdon valinta helpoksi.



# Toimintamalli

Toronton julistus edellyttää keskeisten toiminta-alueiden yhteen nivomista. Toiminnassa tulee olla mukana valtionhallinto, kansalaisjärjestöt, akateemiset yhteisöt, ammatilliset yhteisöt, yksityinen sektori sekä terveydenhuollon alalla ja sen ulkopuolella toimivat järjestöt sekä kunnat. Nämä toiminta-alueet muodostavat erillisiä mutta toisiaan täydentäviä rakenteita väestötason muutoksen aikaansaamiseksi.

## 1. TEE KANSALLINEN POLIITIKKAOHJELMA JA TOIMINTASUUNNITELMA

Kansallinen politiikkaohjelma ja toimintasuunnitelma ohjaavat, tukevat ja koordinoivat mukana olevia eri toimialoja. Ne auttavat myös keskittämään voimavaroja, selkiyttävät vastuunjakoa ja osoittavat merkittävää poliittista sitoutumista. Kansallisen politiikkaohjelman puuttuminen ei kuitenkaan saisi viivästyttää terveysliikunnan edistämistä valtakunnallisesti, alueellisesti tai kunnallisesti eri hallintoalueilla. Poliitiikkaohjelman ja toimintasuunnitelman pitäisi:

- hankkia osallistujiksi laajat sidosryhmät.
- tunnistaa selkeä liikunnan johtotaho, joka voi olla joku julkishallinnon alan toimija, asiaankuuluva kansalaisjärjestö tai poikkihallinnollista yhteistyötä tekevä taho.
- kuvata julkishallinnon, kolmannen sektorin, vapaaehtoisten ja yksityissektorin toimijoiden työnjako ja tehtävät liikunnan edistämisessä kansallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla.
- antaa toimeenpanosuunnitelma, jossa määritellään vastualueet, aikataulu ja rahoitus.
- sisältää erilaisia toimintamalleja, joilla vaikutetaan yksilöllisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin sekä rakennettuun ympäristöön, ja jotka antavat tietoa, kannustavat ja tukevat yksilöitä ja yhteisöjä olemaan fyysisesti aktiivisia turvallisilla ja mielekkäillä tavoilla.
- käyttää näyttöön perustuvia suosituksia terveysliikunnasta.

## 2. OTA KÄYTTÖÖN LIIKUNTAA TUKEVAT POLIITTISET TOIMINTAOHJEET

Pysyvien muutosten saavuttaminen hallintokäytännöissä ja yhteiskunnassa edellyttää poliittisia tukitoimia ja säädösten tarkistamista. Tarvitaan toimintaohjeita, jotka tukevat terveysliikuntaa kansallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Seuraavassa on esimerkkejä siitä, mitä poliittiset tukitoimet ja säännöt voivat sisältää:

- Väestön liikunnan lisäämiselle asetetaan selkeät kansalliset tavoitteet, josta käy ilmi, miten paljon ja mihin mennessä liikuntaa lisätään. Toimialat jakavat yhteiset tavoitteet ja tunnistavat oman panoksensa.
- Kaupunkeihin ja maaseudulle laaditaan suunnittelu- ja toimintaohjeet siitä, miten edistetään tasapuolisesti kaikkien mahdollisuuksia kävellä ja pyöräillä, käyttää julkista liikennettä sekä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa turvallisesti.
- Kirjataan veropolitiikkaan liittyvät valtionavut, kannustimet ja veronalennukset, joilla tuetaan liikuntaan osallistumista tai muut verotukselliset keinot, jotka vähentävät liikkumisen esteitä. Esimerkiksi annetaan verotusetua liikuntavälineiden hankkimisesta tai liikuntaseurojen jäsenmaksuista.
- Työpaikoille tehdään toimintaohjeita, jotka tukevat liikunnan puitteita ja ohjelmia sekä edistävät työmatkaliikuntaa.



- Koulutuspolitiikkaa, joka tukee laadukasta liikuntakasvatusta, aktiivista koulumatkaliikuntaa ja liikkumismahdollisuuksia koulupäivän aikana sekä terveellistä kouluympäristöä.
- Urheilun ja vapaa-ajan politiikkaa ja rahoitusjärjestelmiä, jotka painottavat kaikkien yhteiskunnan jäsenten osallistumista.
- Tiedotusvälineet pyydetään mukaan edistämään poliittista sitoutumista liikuntaan. Liikunnan painoarvoa voisi kasvattaa esimerkiksi lisäämällä reportaaseja liikunnan edistämistoimista.
- Joukkoviestintää ja yhteisöllisiä viestintäkampanjoita, joilla vahvistetaan yhteisöjen ja sidosryhmien tukea liikunnan edistämiseen.

### 3. JÄRJESTÄ PALVELUT JA RAHOITUS UUELLEEN NIIN, ETTÄ LIIKUNTA ON ETUSIJALLA

Useimmissa maissa fyysisen aktiivisuuden onnistunut edistäminen edellyttää asioiden tärkeysjärjestyksen muuttamista terveystieteiden eduksi. Palveluiden ja rahoituksen uudelleenjärjesteleminen voi tuottaa runsaasti hyötyä, esimerkiksi paremman terveyden, puhtaamman ilmanlaadun, vähentyneet liikenneuhkat, kustannussäästöjä ja vahvemman sosiaalisen yhteenkuuluvuuden. Tässä esimerkkejä eri maissa toteutettavista toimista:

#### Koulutuksessa:

- Koulutusjärjestelmiä, joissa on laadukas kaikille pakollisen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelma. Opetussuunnitelma painottaa ei-kiilpailullista liikuntakasvatusta ja tehostettua liikuntakasvatusta kaikille opettajille.
- Lajivalikoimaltaan monipuoliset liikuntaohjelmat, joihin on mahdollista osallistua liikuntataidoista riippumatta ja joiden ensisijaisena tavoitteena on tuottaa iloa.
- Tarjotaan oppilaille mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivisia oppitunneilla, välitunneilla, lounastauolla ja koulun jälkeen.

#### Liikenteessä ja kaavoituksessa:

- Liikennepolitiikka ja -palvelut, jotka suosivat ja tukevat taloudellisesti kävelyn, pyöräilyn ja julkisen liikenteen infrastruktuuria.
- Rakennussäädökset, jotka tukevat fyysistä aktiivisuutta.
- Kansallispuistoihin ja suojelualueille kulkureitit, jotka helpottavat alueille pääsyä ja niiden käyttöä.



### Yleiskaavoituksessa:

- Näyttöön perustuva kaupunkisuunnittelu, joka tukee kävelyä, pyöräilyä ja vapaa-ajan liikuntaa.
- Julkisten alueiden käyttöä lisäävä yhdyskuntasuunnittelu, joka tarjoaa kaikenikäisille ja -kuntoisille mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, virkistyä ja olla fyysisesti aktiivisia sekä kaupunki-että maaseutu ympäristöissä.

### Työpaikoilla:

- Työpaikkaohjelmat, jotka rohkaisevat ja tukevat työntekijöitä ja heidän perheitään liikunnalliseen elämäntapaan.
- Tilat ja välineet, jotka kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen.
- Kannustimet työmatkaliikuntaan ja julkisen liikenteen käyttöön yksityisautoilun asemesta.



### Urheilussa, puistoissa ja virkistysalueilla:

- Liikunnan joukkotapahtumia kaikille, myös niille jotka eivät yleensä osallistu.
- Infrastrukturi, joka tukee virkistysliikuntaa läpi elämän.
- Tarjotaan liikuntarajoitteisille liikuntamahdollisuuksia.
- Urheilutoimijoiden koulutusta lisätään liikunnan osaamisen parantamiseksi.

### Terveydenhuollossa:

- Siirretään painopistettä terveyden edistämiseen ja ehkäisevään työhön, mikä sisältää myös fyysisen aktiivisuuden tukemisen.
- Selvitetään jokaisella perusterveydenhuollon käynnillä asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden taso. Liian vähän liikkuville asiakkaille tarjotaan lyhyt, strukturoitu liikuntaneuvonta ja heidät ohjataan liikuntapalveluiden pariin.
- Esimerkiksi diabetesta, sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksia, syöpää tai nivelrikkoa sairastaville potilaille terveys- ja liikunta-alan ammattilainen selvittää liikuntaan mahdollisesti liittyvät vaarat ja antaa ohjeet liikunnan sisällyttämisestä hoitosuunnitelmaan ja sen seurantaan.

## 4. KEHITÄ TOIMINTAAN LIITTYVÄÄ KUMPPANUUTTA

Väestön liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävät toimet täytyy suunnitella ja toteuttaa eri alojen ja yhteisöjen välisenä yhteistyönä niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallisellakin tasolla. Onnistuneet kumppanuudet kehittyvät yhteisten arvojen ja tavoitteiden tunnistamisen sekä vastuun, velvollisuuksien ja tiedon jakamisen kautta. Esimerkkejä liikuntaa ja muuta fyysistä aktiivisuutta edistävästä kumppanuuksista ovat:

- Poikkihallinnolliset työryhmät kaikilla keskeisillä toimeenpanotasoilla.
- Kansalaisaloitteet, jotka koskevat yhteistyötä tekeviä ja samoja voimavaroja hyödyntäviä julkisen hallinnon aloja ja vapaaehtoistoimijoita (esimerkiksi: liikenne, kaupunkisuunnittelu, kulttuuri, ympäristönsuojelu, elinkeinoelämä, koulutus, urheilu ja virkistys sekä terveydenhuolto).
- Kansalaisjärjestöjen yhteenliittymät, jotka kannustavat julkista hallintoa väestön liikunnan edistämiseen.
- Keskeisten toimijoiden, julkisten ja yksityisten sidosryhmien yhteiset kansalliset, alueelliset tai paikalliset foorumit ohjelmien ja toimintatapojen edistämiseksi.
- Eri vähemmistöryhmien (esimerkiksi alkuperäisväestö, maahanmuuttajat, huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevat) väliset kumppanuudet.

## Kutsu toimintaan

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveyteen, talouteen ja ympäristöön on vahvaa tieteellistä näyttöä. Jotta liikunnan edistämistyöhön sitouduttaisiin voimakkaammin ympäri maailmaa, tarvitaan selkeää ohjausta ja vahvaa asian ajamista. Toronton julistus fyysisestä aktiivisuudesta linjaa neljä toimintaa, jotka perustuvat yhdeksään toimintaa ohjaavaan periaatteeseen. Toronton julistuksen toimeenpano tuottaa vakaan perustan ja selkeän suunnan terveystiikunnan edistämiseen kaikissa maissa.

**Rohkaisemme** kaikkia kiinnostuneita sidosryhmiä tukemaan Toronton julistuksen omaksumista ja toteuttamaan sekä sitoutumaan vähintään yhteen seuraavista toimista:

1. Osoita olevasi samaa mieltä neljän toiminnon ja yhdeksän toimintaa ohjaavan periaatteen kanssa ja rekisteröidy Toronton julistuksen tukijaksi.
2. Lähetä kopio Toronton julistuksesta vähintään viidelle kollegallesi ja kehoita heitä tekemään samoin.
3. Tapaa eri alojen päätöksentekijöitä ja keskustele, miten Toronton julistuksen periaatteiden mukaiset kansalliset suunnitelmat ja poliittiset toimet voisivat vaikuttaa myönteisesti eri alojen toimintaan.
4. Käynnistä eri alojen välisiä verkostoja ja kumppanuuksia tukemaan ja toteuttamaan Toronton julistusta.

**Vastavuoroisesti** Global Advocacy Council for Physical Activity sitoutuu seuraaviin toimiin:

- Kääntää Toronton julistuksen lopullisen version ainakin ranskaksi ja espanjaksi, mahdollisesti myös muille kielille.
- Levittää Toronton julistuksen lopullista versiota laajalti.
- Työskentelee liikuntaverkostojen ja muiden sidosryhmien kanssa innostaakseen hallituksia ja päättäjiä maailmanlaajuisesti sitoutumaan yhä voimakkaammin terveystiikunnan edistämiseen.
- Etsii muita ryhmiä ja organisaatioita yhteistyökumppaneiksi ajamaan terveystiikunnan asiaa maailmanlaajuisesti.

**Tutustu toimintaa tukeviin resursseihin ja välitä Toronton julistusta fyysisestä aktiivisuudesta kollegoillesi, katso: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)**

Viite: 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](http://www.globalpa.org.uk). May 20 2010.

