

Η Διακήρυξη του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα: Μια παγκόσμια Έκκληση για Δράση.

Η Φυσική Δραστηριότητα προάγει την ευημερία καθώς και τη σωματική και ψυχική υγεία. Προλαμβάνει ασθένειες, βελτιώνει τους κοινωνικούς δεσμούς και την ποιότητα ζωής, παρέχει οικονομικά οφέλη και συμβάλλει στην αειφόρο ανάπτυξη. Κοινωνίες οι οποίες προάγουν δια βίου τη θετική για την υγεία φυσική δραστηριότητα με μια ποικιλία προσβάσιμων και οικονομικά προσιτών επιλογών, κάτω από διαφορετικές συνθήκες, μπορούν να καρπωθούν πολλά από τα παραπάνω οφέλη.

Η διακήρυξη του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα περιγράφει τέσσερις δράσεις οι οποίες βασίζονται σε εννέα κατευθυντήριες αρχές καλώντας όλες τις χώρες, τις τοπικές κοινωνίες και κοινότητες να αγωνιστούν για ευρύτερη πολιτική και κοινωνική δέσμευση και υποστήριξη με στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας που προάγει την υγεία.

Γιατί είναι απαραίτητη μια Διακήρυξη για τη Φυσική Δραστηριότητα;

Η Διακήρυξη του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα αποτελεί ένα κάλεσμα για δράση καθώς και ένα υποστηρικτικό εργαλείο που θα παράσχει βιώσιμες ευκαιρίες για όλους, ώστε να υιοθετήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής. Οι οργανισμοί και τα άτομα που ενδιαφέρονται για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη διακήρυξη για να επηρεάσουν και να συνενώσουν τα κέντρα λήψης αποφάσεων σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, προκειμένου να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος. Στους οργανισμούς αυτούς συμπεριλαμβάνονται υπεύθυνοι από τους τομείς της υγείας, των μεταφορών, του περιβάλλοντος, του αθλητισμού και αναψυχής, της εκπαίδευσης, της χωροταξίας και πολεοδομίας, καθώς και από το χώρο της δημόσιας διοίκησης, της κοινωνίας των πολιτών και του ιδιωτικού τομέα.

Φυσική δραστηριότητα – μια σημαντική επένδυση για τον άνθρωπο, την υγεία, την οικονομία και την αειφόρο ανάπτυξη.

Σε ολόκληρο τον κόσμο, οι νέες τεχνολογίες, η αστικοποίηση, το εργασιακό περιβάλλον που ενθαρρύνει όλο και περισσότερο την καθιστική ζωή, και η διαμόρφωση των πόλεων με επίκεντρο τη χρήση του αυτοκινήτου είναι μερικές από τις αιτίες έλλειψης της φυσικής δραστηριότητας από την καθημερινότητα. Επιπρόσθετα, ο πολυάσχολος τρόπος ζωής, οι αντικρουόμενες προτεραιότητες, η αλλαγή των οικογενειακών δομών και η έλλειψη κοινωνικής συνοχής μπορεί να συμβάλλουν στην αδράνεια. Ενώ οι ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα συνεχώς μειώνονται, ο καθιστικός τρόπος ζωής αυξάνεται στις περισσότερες χώρες με σημαντικές αρνητικές συνέπειες στην υγεία, την κοινωνία και την οικονομία.

Όσον αφορά την υγεία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελεί την τέταρτη κατά σειρά αιτία θνησιμότητας από χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτης και καρκίνο και ευθύνεται για περισσότερο από τρία εκατομμύρια αποτρέψιμους θανάτους ανά τον κόσμο ετησίως. Επίσης, συμβάλλει στην αύξηση της παχυσαρκίας μεταξύ παιδιών και ενηλίκων. Η φυσική δραστηριότητα είναι ευεργετική για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Συγκεκριμένα, παίζει σημαντικό ρόλο στη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και των προβλημάτων ψυχικής υγείας σε ενήλικες. Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσει κανείς την άσκηση. Στους ηλικιωμένους τα οφέλη περιλαμβάνουν τη λειτουργική αυτονομία, τη μείωση των πιθανοτήτων πτώσεων και καταγμάτων καθώς και την προστασία από παθήσεις που σχετίζονται με τη γήρανση.

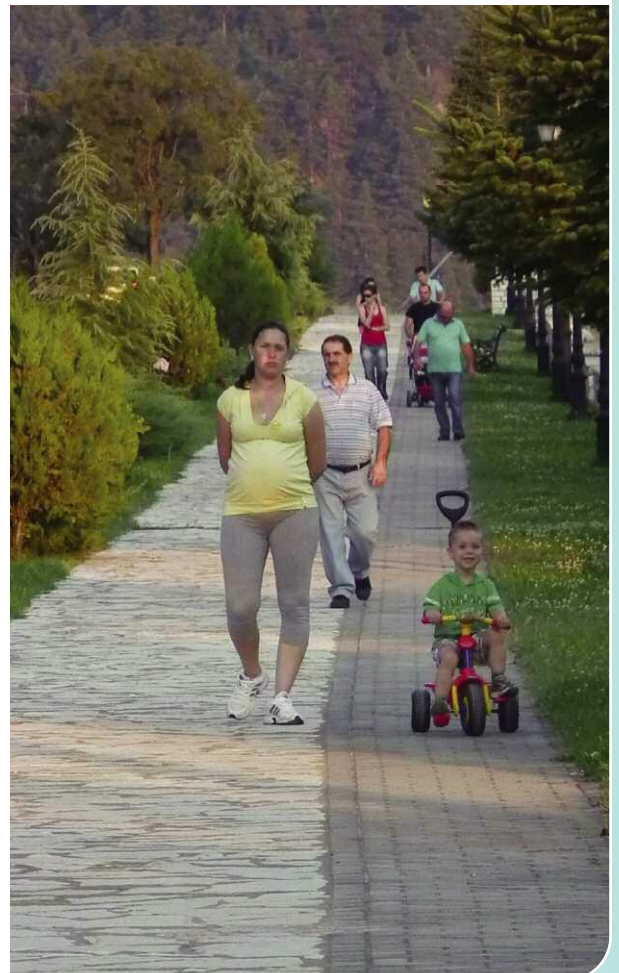
Για την αειφόρο ανάπτυξη, η προώθηση ενεργητικών τρόπων μετακίνησης όπως το περπάτημα, η ποδηλασία και η χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς μπορούν να μειώσουν τις επιβλαβείς εκπομπές των ατμοσφαιρικών ρύπων και τις εκπομπές αερίου που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου τα οποία είναι επίσης γνωστό ότι έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Ο πολεοδομικός σχεδιασμός και οι αναπλάσεις θα πρέπει να στοχεύουν στη μείωση της εξάρτησης των πολιτών από το αυτοκίνητο και να συμβάλλουν στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ιδιαίτερα σε αναπτυσσόμενες χώρες που γνωρίζουν ραγδαία αστικοποίηση και ανάπτυξη. Επενδύοντας στον ενεργητικό τρόπο μεταφοράς παρέχονται περισσότερες δίκαιες επιλογές για την μετακίνηση των πολιτών.

Στο οικονομικό επίπεδο, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας συμβάλλει σημαντικά στο άμεσο και έμμεσο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης και έχει σημαντικό αντίκτυπο στην παραγωγικότητα και στον προσδόκιμο χρόνο υγιούς ζωής. Οι πολιτικές και τα μέτρα που ευνοούν την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας αποτελούν μια ισχυρή επένδυση για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, τη βελτίωση της υγείας, των κοινωνικών σχέσεων και της ποιότητας ζωής. Επίσης, παρέχουν οφέλη για την οικονομική και βιώσιμη ανάπτυξη των χωρών σε όλο τον κόσμο.

Κατευθυντήριες αρχές για την προσέγγιση της φυσικής δραστηριότητας με βάση την κοινωνία.

Οι χώρες και οι οργανώσεις που εργάζονται για την αύξηση της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να ενθαρρύνονται να υιοθετήσουν τις κατευθυντήριες αρχές που παρατίθενται παρακάτω. Οι αρχές αυτές είναι σύμφωνες με το σχέδιο δράσης για την Παγκόσμια Καταπολέμηση των μη Μεταδοτικών Ασθενειών (2008) και με την Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία (2004) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας καθώς και με άλλες διεθνείς στρατηγικές για την προαγωγή της Υγείας. Συμπερασματικά για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και τη μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής τα κράτη και οι οργανισμοί καλούνται να:

1. Υιοθετήσουν εμπειριστατωμένες στρατηγικές που στοχεύουν τόσο στον γενικό πληθυσμό όσο και σε εκείνες τις υποομάδες που αντιμετωπίζουν τις μεγαλύτερες δυσκολίες ως προς τη φυσική δραστηριότητα.
2. Επιλέξουν μια πιο δίκαιη προσέγγιση με στόχο τη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων που σχετίζονται με την υγεία καθώς και την πρόσβαση σε αθλητικές και ψυχαγωγικές υπηρεσίες και υποδομές.
3. Αντιμετωπίσουν τους περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς και επιμέρους παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.
4. Εφαρμόσουν βιώσιμες δράσεις μέσα από μια συνεργασία σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, καθώς και σε πολλαπλούς τομείς για τη μεγιστοποίηση του αποτελέσματος.
5. Δημιουργήσουν ικανή και υποστηρικτική εκπαίδευση πάνω στην έρευνα, σε πρακτικές και πολιτικές, καθώς και σε μεθόδους καταγραφής και αξιολόγησης.
6. Αναπτύξουν μια στοχευμένη προσέγγιση για ολόκληρο τον κύκλο ζωής του ανθρώπου, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των παιδιών, των οικογενειών, των ενηλίκων και των ηλικιωμένων.
7. Ζητήσουν από τους ιθύνοντες και την κοινότητα εν γένει μια ισχυρότερη πολιτική δέσμευση και αύξηση των πόρων που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα.
8. Διασφαλίσουν την πολιτισμική ευαισθησία και να προσαρμόσουν τις στρατηγικές στις «τοπικές συνθήκες», στο περιβάλλον και στους διαθέσιμους πόρους.
9. Διευκολύνουν τις προσωπικές «υγιεινές» επιλογές, έτσι ώστε η φυσική δραστηριότητα να αποτελεί για τους πολίτες την «εύκολη» επιλογή.



Πλαίσιο Δράσης.

Η παρούσα διακήρυξη απαιτεί συντονισμένη δράση σε τέσσερις στρατηγικούς τομείς. Η δράση θα πρέπει να περιλαμβάνει τις κυβερνήσεις, την κοινωνία των πολιτών, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τις επαγγελματικές ενώσεις, τον ιδιωτικό τομέα και τους μη κερδοσκοπικούς και άλλους οργανισμούς εντός και εκτός του πεδίου της υγείας, καθώς και τις ίδιες τις κοινότητες. Οι τέσσερις τομείς δράσης αποτελούν ξεχωριστές συνιστώσες αλλά δρουν συμπληρωματικά, για την αποτελεσματική αλλαγή στον πληθυσμό.

1. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Μια εθνική πολιτική και σχέδιο δράσης παρέχουν τις βασικές κατευθύνσεις, ενισχύουν και συντονίζουν τους εμπλεκόμενους τομείς. Βοηθούν επίσης στο να κατευθύνουν τους πόρους και να ενισχυθεί η λογοδοσία. Η υιοθέτηση μιας τέτοιας πολιτικής είναι μια απτή ένδειξη του βαθμού πολιτικής δέσμευσης. Ωστόσο, η απουσία μιας εθνικής πολιτικής δεν πρέπει να επιβραδύνει τις προσπάθειες κρατικών ή επαρχιακών οργανώσεων για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στους τομείς της ειδικότητάς τους. Οι πολιτικές και τα σχέδια δράσης θα πρέπει να:

- Δέχονται εισροές από ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών φορέων.
- Προσδιορίζουν την ηγεσία για τη φυσική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να προέρχεται από οποιοδήποτε κυβερνητικό τομέα, άλλους συναφείς μη κυβερνητικούς οργανισμούς ή από μια συνεργασία μεταξύ διαφόρων τομέων.
- Καθορίζουν τους ρόλους και τις ενέργειες που η δημόσια διοίκηση, οι μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί, οι εθελοντικές οργανώσεις και οι ιδιώτες θα πρέπει να αναλάβουν για να επιτευχθεί σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο το σχέδιο για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας.
- Καθιερώνουν ένα λεπτομερές σχέδιο δράσης, το οποίο περιλαμβάνει τις ευθύνες, το χρονοδιάγραμμα και τη χρηματοδότηση.
- Συμπεριλάβουν συνδυασμούς διαφορετικών στρατηγικών, προκειμένου να επηρεάσουν σε ατομικό, κοινωνικό και πολιτιστικό επίπεδο και να δομήσουν ένα περιβάλλον το οποίο, εκτός από την ενημέρωση και την παρακίνηση ατόμων και των κοινοτήτων, θα ενισχύει την ασφάλη και ευχάριστη σωματική άσκηση.
- Θεσπίζουν κατευθυντήριες γραμμές για τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία με βάση επιστημονικά ευρήματα.

2. ΘΕΣΠΙΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Για να επιτευχθεί βιώσιμη αλλαγή στην πολιτική και κοινωνική δομή, είναι αναγκαίο να υπάρξει ένα πλαίσιο υποστηρικτικής πολιτικής και ένα ρυθμιστικό περιβάλλον. Για την στήριξη της φυσικής δραστηριότητας που προάγει την υγεία είναι αναγκαίο να θεσπιστούν πολιτικές σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο. Τα παραδείγματα πολιτικής και νομοθετικής στήριξης περιλαμβάνουν:

- Μια εθνική πολιτική που να θέτει σαφείς ποσοτικούς στόχους και χρονοδιαγράμματα για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Όλοι οι τομείς πρέπει να μοιράζονται κοινούς στόχους και να προσδιορίζεται η φύση της συμβολής τους.
- Πολιτικές πολεοδομικού σχεδιασμού στις αστικές και αγροτικές περιοχές καθώς και κατευθυντήριες γραμμές που υποστηρίζουν το περπάτημα, τη χρήση ποδηλάτου και μέσων μαζικής μεταφοράς, τον αθλητισμό και την αναψυχή με ιδιαίτερη έμφαση στην προσβασιμότητα όλων των πολιτών και την ασφάλεια.
- Δημοσιονομικές πολιτικές (επιδοτήσεις και φορολογικά κίνητρα) που συμβάλλουν στην αύξηση της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα ή στη μείωση των εμποδίων για τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Τέτοια παραδείγματα είναι λ.χ. κίνητρα για την αγορά αθλητικού εξοπλισμού ή η επιδότηση για εγγραφή σε αθλητικά κέντρα.
- Πολιτικές στον εργασιακό χώρο που ενισχύουν την ενεργητική μετακίνηση από και προς την εργασία καθώς και την δημιουργία υποδομών και προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.



- Εκπαιδευτικές πολιτικές που ενισχύουν την υποχρεωτική, υψηλής ποιότητας, εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή, την ενεργητική μετακίνηση από και προς το σχολείο, καθώς και τη φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο της σχολικής ημέρας και το υγιές σχολικό περιβάλλον.
- Πολιτικές για την άθληση και την αναψυχή και μηχανισμούς χρηματοδότησης που δίνουν προτεραιότητα στην αύξηση της συμμετοχής όλων των μελών στη φυσική δραστηριότητα.
- Συμμετοχή των μέσων ενημέρωσης για την προαγωγή μιας ευρύτερης πολιτικής δέσμευσης για τη φυσική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να προωθηθεί η υπευθυνότητα με την έκδοση «ενημερωτικών δελτίων» καθώς και εκθέσεων των πολιτών σχετικά με την εφαρμογή των παρεμβάσεων για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας.
- Εκστρατείες ενημέρωσης μέσω των ΜΜΕ και εκστρατείες μάρκετινγκ για την αύξηση της δέσμευσης των πολιτών και των ενδιαφερόμενων φορέων υπέρ των μέτρων για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας.

3. ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΕΩΝ ΜΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στις περισσότερες χώρες, η επιτυχής δράση για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας θα απαιτήσει την αναθεώρηση των προτεραιοτήτων υπέρ της θέσπισης μέτρων για τη φυσική δραστηριότητα που προάγει την υγεία. Μια αναθεώρηση της παροχής υπηρεσιών και των συστημάτων χρηματοδότησης μπορεί να είναι ευεργετική σε πολλές πτυχές όπως: καλύτερη υγεία, καθαρότερο περιβάλλον, μείωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης, μείωση του κόστους και βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων. Παραδείγματα δράσεων που υλοποιούνται σε πολλές χώρες περιλαμβάνουν:

Στην εκπαίδευση:

- Εκπαιδευτικό σύστημα που δίνει προτεραιότητα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο υψηλής ποιότητας αναλυτικό πρόγραμμα με έμφαση στις μη ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες στα σχολεία, και που ενισχύει την επιμόρφωση όλων των εκπαιδευτικών με θέματα σχετικά με τη Φυσική Αγωγή.
- Προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που επικεντρώνονται σε μια σειρά από δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για τη μέγιστη δυνατή συμμετοχή, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, και στα οποία δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στη διασκέδαση.
- Παροχή ευκαιριών σε όλους τους μαθητές, ώστε να είναι δραστήριοι στο σχολείο, στα διαλείμματα, καθώς και μετά το σχολείο.

Στις μεταφορές και το σχεδιασμό των μετακινήσεων:

- Πολιτικές και υπηρεσίες μεταφορών που θέτουν ως προτεραιότητα και χρηματοδοτούν υποδομές, ώστε να ενθαρρύνεται η μετακίνηση των πολιτών με τα πόδια ή με ποδήλατο ή με χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς.
- Οικιστικοί κανονισμοί που ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν τη φυσική δραστηριότητα.
- Μονοπάτια σε εθνικά πάρκα και προστατευόμενες περιοχές, ώστε να αυξηθεί η χρήση τους από τους πολίτες.



Στον πολεοδομικό σχεδιασμό και το περιβάλλον:

- Εμπειριστατωμένοι αστικός σχεδιασμός που προάγει το περπάτημα, την ποδηλασία και τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.
- Πολεοδομικός σχεδιασμός που αποβλέπει στην αύξηση της πρόσβασης σε χώρους πρασίνου (σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον), ώστε οι άνθρωποι όλων των ηλικιών και όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες, άθληση και ψυχαγωγία.



Στον χώρο εργασίας:

- Προγράμματα που υλοποιούνται στον χώρο εργασίας και ενθαρρύνουν τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους σε ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής.
- Δημιουργία εγκαταστάσεων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.
- Κίνητρα για την προώθηση της ενεργούς μετακίνησης από και προς το χώρο εργασίας με τη χρήση των δημόσιων μέσων μεταφοράς και όχι με ιδιωτικά αυτοκίνητα.

Στην άθληση, στα πάρκα και τους χώρους αναψυχής:

- Αθλητισμός για όλους, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που έχουν μικρές πιθανότητες συμμετοχής (λόγοι υγείας, χαμηλό εισόδημα, προσβασιμότητα).
- Δημιουργία υποδομών για δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής προσιτές σε ανθρώπους όλων των ηλικιών.
- Παροχή ευκαιριών σε άτομα με αναπηρία, ώστε να είναι σωματικά δραστήρια.
- Ανάπτυξη των ικανοτήτων των ατόμων που παρέχουν υπηρεσίες άθλησης εντείνοντας την εξάσκηση τους γύρω από θέματα φυσικής δραστηριότητας.

Στην Υγεία:

- Μεγαλύτερη προτεραιότητα και αυξημένοι πόροι για την προαγωγή της πρόληψης και της υγείας συμπεριλαμβανομένης της φυσικής δραστηριότητας.
- Αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας των ασθενών σε κάθε επίσκεψη στις πρωτοβάθμιες μονάδες υγειονομικής περιθαλψης, με τη δυνατότητα παροχής σύντομης και δομημένης συμβουλευτικής και πληροφοριών σχετικά με τα προγράμματα άθλησης για ασθενείς που κάνουν καθιστική ζωή τα οποία παρέχονται στην τοπική κοινωνία.
- Συστηματικοί έλεγχοι των ασθενών που πάσχουν από διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, κάποια είδη καρκίνου και αρθρίτιδας από επαγγελματίες στον τομέα της υγείας και ειδικούς της άθλησης για τυχόν αντενδείξεις και συμβουλές για τη φυσική δραστηριότητα ως μέρος των προγραμμάτων θεραπειάς, αποκατάστασης και του επόμενου ιατρικού ελέγχου.

4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

Όλες αυτές οι προσπάθειες για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στο γενικό πληθυσμό πρέπει να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται με συμπράξεις και συνεργασίες που αφορούν διάφορους τομείς που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα, καθώς και των ίδιων των κοινοτήτων σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο. Οι επιτυχημένες συνεργασίες αναπτύσσονται με τον καθορισμό κοινών αξιών και προγραμμάτων παρέμβασης και επιμερισμό της ευθύνης, της λογοδοσίας και της πληροφόρησης. Παραδείγματα εταιρικών σχέσεων που υποστηρίζουν την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας είναι:

- Διακυβερνητικές ομάδες εργασίας σε όλα τα επίπεδα για την υλοποίηση των σχετικών σχεδίων δράσης.
- Κοινοτικές πρωτοβουλίες που αφορούν διάφορους τομείς της δημόσιας διοίκησης και μη κερδοσκοπικές οργανώσεις (όπως στις μεταφορές, την πολεοδομία, την πολιτιστική κληρονομιά και τις τέχνες, την οικονομική ανάπτυξη και το περιβάλλον, την εκπαίδευση, τον αθλητισμό και αναψυχή και την υγεία) που εργάζονται από κοινού και μοιράζονται τους οικονομικούς πόρους.
- Συνεργασίες Μ.Κ.Ο. που έχουν συσταθεί με σκοπό την υπεράσπιση της προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας στη δημόσια διοίκηση.
- Διαβουλεύσεις με εθνικές, περιφερειακές ή τοπικές αρχές, με φορείς και οργανώσεις από διαφορετικούς τομείς που θα διαδραματίσουν βασικό ρόλο στην προαγωγή προγραμμάτων και πολιτικών για τη φυσική δραστηριότητα.
- Συνεργασίες με πληθυσμιακές υπο-ομάδες γηγενών, μεταναστών και κοινωνικά αποκλεισμένων ατόμων.

Κάλεσμα για δράση

Ένα σημαντικό κομμάτι της επιστήμης υποστηρίζει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, την οικονομία και το περιβάλλον. Για να επιτευχθεί μια μεγαλύτερη δέσμευση για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε όλο τον κόσμο, υπάρχει επείγουσα ανάγκη για ξεκάθαρη πορεία και ισχυρή συνηγορία. Η διακήρυξη του Τορόντο για τη φυσική δραστηριότητα περιγράφει τέσσερις δράσεις που βασίζονται σε εννέα κατευθυντήριες αρχές. Η εφαρμογή της διακήρυξης του Τορόντο θα προσφέρει μια σταθερή βάση για όλα τα έθνη και έναν οδηγό για τη βελτίωση της υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας.

Ενθαρρύνουμε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη να υποστηρίξουν την υιοθέτηση και εφαρμογή **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα** και να συμμετάσχουν σε μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες ενέργειες:

1. Δήλωσε τη συναίνεσή σου με τους τέσσερις τομείς δράσης και τις εννέα κατευθυντήριες αρχές με την υπογραφή **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα**.
2. Στείλε αντίγραφο **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα** σε τουλάχιστον πέντε συναδέλφους σου και ενθάρρυνέ τους να κάνουν το ίδιο.
3. Οργάνωσε συναντήσεις με τους ιθύνοντες από διάφορους τομείς, προκειμένου να συζητήσετε το πώς μια εθνική πολιτική και ένα σχέδιο δράσης που ανταποκρίνονται στις κατευθυντήριες αρχές **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα** μπορούν να επηρεάσουν θετικά τις ενέργειες στους τομείς της αρμοδιότητάς τους.
4. Κινητοποίησε τα δίκτυα και τις εταιρικές σχέσεις σε όλους τους τομείς για την υποστήριξη και εφαρμογή **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα**.

Με τη σειρά τους, τα μέλη του Παγκόσμιου Συμβουλίου Υπεράσπισης της Φυσικής Δραστηριότητας δεσμεύονται για τις ακόλουθες ενέργειες:

- Να μεταφράσουν την τελική έκδοση **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα** στα ισπανικά, γαλλικά και πιθανότατα και σε άλλες γλώσσες.
- Να διαδώσουν ευρέως την τελευταία έκδοση **της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα**.
- Να συνεργαστούν με δίκτυα που προάγουν τη φυσική δραστηριότητα και με άλλους ενδιαφερόμενους οργανισμούς, ώστε να εντείνουν την κινητοποίηση των κυβερνήσεων και των φορέων χάραξης πολιτικής σε όλο τον κόσμο προκειμένου να αυξηθεί η δέσμευση για την προαγωγή της υγείας μέσω της φυσικής δραστηριότητας.
- Να εξακολουθήσουν να συνεργάζονται με άλλες ομάδες και οργανισμούς με στόχο τη συνηγορία υπέρ της φυσικής δραστηριότητας που προάγει την υγεία.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για την άμεση λήψη της διακήρυξης του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: www.globalpa.org.uk

Προτεινόμενες αναφορές: Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. Η διακήρυξη του Τορόντο για τη Φυσική Δραστηριότητα.: Μια παγκόσμια έκκληση για Δράση. www.globalpa.org.uk. May 20 2010.

