



# 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 significativas 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](http://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](http://www.globalpa.org.uk).  
May 20, 2010.

