



Het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit: Een Wereldwijde Oproep tot Actie

Lichaamsbeweging is goed voor de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk, voorkomt ziektes, verbetert sociale verbondenheid en kwaliteit van leven, biedt economische voordelen en draagt bij aan een duurzaam milieu. Het stimuleren van bewegen op een toegankelijke en betaalbare manier voor mensen van elke leeftijd en in verschillende settings levert grote voordelen op voor de volksgezondheid.

Het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit formuleert vier actiepunten gebaseerd op negen basisprincipes en doet een wereldwijde oproep aan alle landen, regio's en lokale gemeenschappen om te streven naar grotere politieke, sociale steun en inzet om iedereen voldoende lichaamsbeweging te laten krijgen.

Waarom een Manifest voor Lichamelijke Activiteit?

Het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit is een oproep tot actie en biedt handvaten voor de ontwikkeling van duurzame initiatieven ter promotie van een actieve leefstijl voor iedereen. Organisaties en individuen die geïnteresseerd zijn in het stimuleren van lichaamsbeweging kunnen het manifest gebruiken om beleidsmedewerkers op nationaal, regionaal en lokaal niveau bij elkaar te brengen en te stimuleren tot het nastreven van een gemeenschappelijk doel. Denk bijvoorbeeld aan organisaties die zich bezighouden met gezondheidszorg, transport, milieu, sport & recreatie, onderwijs, stedelijke inrichting en planning. Dit kunnen organisaties zijn in de publieke sector, maar ook burgerorganisaties zoals verenigingen en het bedrijfsleven.

Lichaamsbeweging – een investering in mensen, gezondheidszorg, economie en duurzaamheid.

Over de hele wereld zorgen nieuwe technologieën, verstedelijking, de toename in zittend werk en de sterke voorkeur voor de auto als hoofdvervoermiddel ervoor dat mensen steeds minder bewegen tijdens hun dagelijks leven. Ook factoren als een drukke leefstijl, tegenstrijdige prioriteiten, veranderde familiesamenstelling en verminderde sociale verbondenheid kunnen bijdragen aan een inactief leven. De mogelijkheden om lichamelijk actief te zijn nemen af, terwijl het aandeel van de bevolking met een inactieve leefstijl in de meeste landen juist toeneemt. Dit heeft een negatieve invloed op de volksgezondheid en serieuze consequenties op sociaal en economisch vlak.

Volksgezondheid: lichamelijke inactiviteit is de op drie na belangrijkste oorzaak van sterfte door chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, beroerte, diabetes en kanker. Hiermee draagt lichamelijke inactiviteit wereldwijd bij aan meer dan drie miljoen vermijdbare sterfgevallen per jaar. Lichamelijke inactiviteit speelt een belangrijke rol in het toenemend aantal kinderen en volwassenen met obesitas. Lichaamsbeweging is nuttig voor mensen van alle leeftijd. Het zorgt voor gezonde groei en sociale ontwikkeling van kinderen, en vermindert het risico op chronische ziekten en verbetert de geestelijke

gezondheid van volwassenen. Ook ouderen hebben veel profijt van een actieve leefstijl, zo zorgt voldoende lichaamsbeweging voor (langere) zelfstandigheid en is het risico op vallen en fracturen en andere ouderdomsaandoeningen lager. Het is dus nooit te laat om te beginnen met lichamelijke activiteit.

Duurzame ontwikkeling: het stimuleren van actieve vormen van transport zoals wandelen, fietsen en het openbaar vervoer kan zorgen voor een verminderde uitstoot van broeikasgassen, waarvan bekend is dat ze ook slecht zijn voor de volkgezondheid. Stedelijke planning, ontwerp en herinrichting, die erop gericht is om de afhankelijkheid van motorvoertuigen te verminderen kunnen ook zorgen voor meer lichaamsbeweging, vooral in ontwikkelingslanden met een snelle economische groei en verstedelijking. Grotere investeringen in actieve vormen van transport leidt ook tot verbeterde transportmogelijkheden voor lagere sociaaleconomische groepen in de samenleving.

Economie: lichamelijke inactiviteit draagt voor een groot deel bij aan zowel directe als indirecte kosten voor de gezondheidszorg, en heeft een aanzienlijke invloed op productiviteit en het aantal gezonde levensjaren. Beleid en acties die erop gericht zijn lichamelijke activiteit te vergroten zijn belangrijke investeringen ter voorkoming van chronische aandoeningen en ter verbetering van de volksgezondheid, sociale verbondenheid en kwaliteit van leven. Meer lichaamsbeweging is gunstig voor de economische en duurzame ontwikkeling van landen over de hele wereld.

Basisprincipes voor een maatschappelijke aanpak van lichamelijke activiteit.

Landen en organisaties die lichamelijke activiteit willen stimuleren worden aangemoedigd om de volgende grondbeginselen ter hand te nemen. Deze beginselen zijn in overeenstemming met 'the Non Communicable Disease Action Plan' (2008), 'The Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health' (2004) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en andere internationale manifesten ter bevordering van de volksgezondheid. Landen die lichamelijke activiteit willen bevorderen en sedentair gedrag willen verminderen worden geadviseerd om:

1. Gebruik te maken van wetenschappelijk onderbouwde strategieën die zich richten op zowel de gehele bevolking, als ook op specifieke subgroepen in de bevolking en dan in het bijzonder groepen voor wie lichaamsbeweging hoogdrempelig is;
2. Te zorgen voor een gelijkwaardige benadering die er op is gericht om verschillen in sociale achtergrond, gezondheid, en toegang tot beweefaciliteiten te verkleinen;
3. Rekening te houden met omgevings-, sociale- en individuele aspecten van lichamelijke inactiviteit;
4. Duurzame maatregelen te implementeren op nationaal, regionaal en lokaal niveau en in samenwerking met verschillende sectoren, om het grootste effect te bereiken;
5. Te bouwen aan capaciteit en ondersteuning van opleidingen op het gebied van onderzoek, praktijk, beleid, evaluatie en statistiek;
6. Gebruik te maken van een levensloopbenadering door kinderen, families, volwassenen en ouderen er bij te betrekken;
7. Een beroep te doen op politici en de gemeenschap om de politieke betrokkenheid bij en financiële middelen voor meer lichamelijke activiteit te vergroten;
8. Rekening te houden met culturele verschillen en gebruik te maken van strategieën die passen bij de 'lokale realiteit', verschillen in context en beschikbare middelen;
9. Aan te sturen op gezonde persoonlijke keuzes door van de lichamelijke actieve keuze ook de gemakkelijkste keuze te maken.



Een kader voor actie

Dit manifest roept op tot gezamenlijke actie in vier belangrijke gebieden. Voor deze actie is de inzet nodig van overheden, burgerorganisaties, wetenschappelijke instituten, professionele organisaties, het bedrijfsleven en andere organisaties binnen en buiten de gezondheidszorg, maar vooral ook de inzet van gemeenschappen zelf. De vier verschillende actiegebieden vullen elkaar aan en vormen samen de fundering voor succesvolle maatschappelijke verandering.

1. IMPLEMENTEER EEN NATIONAAL BELEIDS-, EN ACTIEPLAN

Een nationaal beleids-, en actieplan zorgt voor focus, ondersteuning en coördinatie van de vele sectoren die bij het plan betrokken zijn. Verder geeft een dergelijk plan richting aan de structurering van (financiële) middelen en bestuurlijke verantwoordelijkheid. Bovenal is een nationaal plan natuurlijk een teken van politieke betrokkenheid. Dit betekent niet dat de afwezigheid van een nationaal plan tot vertraging moet leiden van de inspanningen van nationale, provinciale en gemeentelijke instellingen om lichamelijke activiteit te stimuleren.

Belangrijke componenten van een nationaal beleids-, en actieplan zijn:

- Vraag advies aan een breed spectrum van relevante belanghebbenden.
- Benoem een duidelijke leider voor lichamelijke activiteit; dit kan iemand zijn uit de publieke sector, maar ook uit relevante niet overheidsinstituten of uit samenwerkingsverbanden tussen verschillende sectoren.
- Beschrijf de rollen en acties die de overheid, non-profit organisaties, vrijwilligersorganisaties en het bedrijfsleven op nationaal, regionaal en lokaal niveau zouden moeten nemen om het plan ter bevordering van lichamelijke activiteit uit te voeren.
- Zorg voor een implementatieplan waarin de verantwoordelijkheden, het tijdsplan en de financiering beschreven staan.
- Gebruik een combinatie van verschillende strategieën die invloed uitoefenen op individuele, sociale, culturele en omgevingsfactoren om zo individuen en gemeenschappen te informeren, motiveren en ondersteunen om lichamelijk actief te zijn op een veilige en leuke manier.
- Maak gebruik van de bestaande wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen voor lichamelijke activiteit en gezondheid.

2. INTRODUCEER BELEID DAT LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT ONDERSTEUNT

Een ondersteunend beleidskader en bijbehorende regelgeving zijn nodig om duurzame veranderingen bij de overheid en in de samenleving te bereiken. Beleid dat gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit ondersteunt is noodzakelijk op nationaal, regionaal en lokaal niveau. Voorbeelden van ondersteunend beleid zijn onder meer:

- Een helder nationaal beleid gericht op het verhogen van lichamelijke activiteit, waarin de doelen en het tijdsplan duidelijk zijn beschreven. Alle sectoren kunnen algemene doelen delen en bepalen in hoeverre ze kunnen bijdragen aan het doel;
- Beleid en richtlijnen op het gebied van ruimtelijke ordening aanpassen voor zowel landelijke als stedelijke gebieden met aandacht voor het bevorderen van wandelen, fietsen, openbaar vervoer, sport en recreatie met een focus op toegankelijkheid en veiligheid;
- Fiscaal beleid, zoals subsidies en belastingvoordelen die deelname aan lichaamsbeweging stimuleren of barrières voor lichaamsbeweging wegnemen. Denk hierbij aan belastingvoordeel bij de aanschaf van bewegingsmateriaal of van het lidmaatschap van een sport- of beweeggroep;



- Werkplekbeleid dat ondersteuning biedt aan infrastructuur en programma's ter bevordering van lichaamsbeweging en actieve vormen van vervoer van en naar het werk;
- Onderwijsbeleid dat ondersteuning biedt voor verplichte gymnastieklessen van hoge kwaliteit, actief vervoer van en naar school, lichaamsbeweging tijdens schooltijd en een gezonde schoolomgeving;
- Sport- en recreatiebeleid en subsidiesystemen bedoelt voor het vergroten van de participatie van de gehele bevolking binnen een buurt;
- Maak gebruik van de media om de politieke wil en betrokkenheid bij lichaamsbeweging te vergroten. Bijvoorbeeld door 'rapportcijfers' toe te kennen of consumentenrapporten te geven over de implementatie van beweegprogramma's, zodat betrokken partijen verantwoordelijk kunnen worden gehouden;
- Massamedia- en marketingcampagnes om de steun van de gemeenschap en belanghebbendenorganisaties voor lichaamsbeweging te vergroten.

3. VERANDER DIENSTEN EN GELDSTROMEN ZO, DAT LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT MEER PRIORITEIT KRIJGT

In de meeste landen zal het succesvol stimuleren van lichamelijke activiteit betekenen dat prioriteiten moeten verschuiven in de richting van gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit. Reorganisatie van diensten en geldstromen heeft verschillende voordelen zoals: een gezondere bevolking, schonere lucht, minder files, kostenbesparing en sterkere sociale verbondenheid. Voorbeelden van acties die al lopen in verschillende landen:

In het onderwijs:

- Onderwijssystemen waarbij gymnastiek van hoge kwaliteit verplicht is in het curriculum. Met veel nadruk op niet-competitieve sporten en het verbeteren van de kwaliteit van het gymnastiekonderwijs van alle onderwijzers;
- Bewegingsprogramma's waaraan iedereen deel kan nemen, ongeacht niveau en met plezier in bewegen als hoofddoel;
- Mogelijkheden voor leerlingen om lichamelijk actief te zijn tijdens de lessen, in de pauze, tijdens de lunch en na schooltijd.

In het vervoer:

- Vervoersbeleid en -diensten gericht op de financiering en stimulering van wandelen, fietsen en het gebruik van openbaarvervoer;
- Bouwvoorschriften die zorgen dat de omgeving uitnodigt om lichamelijk actief te zijn;
- Het aanleggen van wandel- en fietspaden in parken en natuurgebieden, zodat deze makkelijker begaanbaar worden.



In ruimtelijke ordening:

- Wetenschappelijk onderbouwde stadsontwikkeling met extra aandacht voor wandelen, fietsen en recreatieve lichamelijke activiteit;
- Stadsontwikkeling die voorziet in sport, recreatie en lichaamsbeweging in de openbare ruimte, zodat mensen van alle leeftijden en achtergronden lichamelijk actief kunnen zijn in een stedelijke of landelijke omgeving.



Op het werk:

- Programma's op het werk die medewerkers en hun familie stimuleren en ondersteunen om een lichamelijk actief leven te leiden;
- Faciliteiten beschikbaar stellen die lichamelijke activiteit aanmoedigen;
- Voordelen bieden voor medewerkers die met actieve vervoersvormen of het openbaar vervoer naar hun werk reizen, in plaats van per auto.

In sport, parken en recreatie:

- Massale beweevenementen en 'sport voor iedereen', ook gericht op de groep mensen waarin de kans op participatie het kleinst is;
- Infrastructuur voor recreatieve activiteiten voor alle leeftijden;
- Mogelijkheden voor mensen met een beperking om lichamelijk actief te zijn;
- Vergroten van het aantal aanbieders van bewegingsprogramma's door verbeterde opleiding van sportaanbieders.

In de gezondheidszorg:

- Grotere prioriteit en meer financiering voor ziektepreventie en de promotie van een gezond leven, inclusief lichamelijke activiteit;
- Screenen van patiënten/cliënten op de hoeveelheid lichamelijke activiteit bij elk bezoek aan de eerstelijnsgezondheidszorg. Vervolgens kunnen inactieve patiënten van een kort, gestructureerd advies worden voorzien, waarna ze worden doorverwezen naar een passend beweegprogramma;
- Ook patiënten met een aandoening zoals diabetes, hart,-en vaatziekten, sommige vormen van kanker of artrose kunnen door een professional gescreend worden op contra-indicaties voor bewegen. De patiënt kan dan als standaardonderdeel van de behandeling een beweegadvies aangeboden krijgen.

4. ONTWIKKEL SAMENWERKINGSVERBANDEN OM IN ACTIE TE KOMEN

Acties die erop gericht zijn om participatie in lichamelijke activiteit op landelijk niveau te verbeteren zullen moeten worden gepland en geïmplementeerd met behulp van samenwerkingsverbanden tussen verschillende sectoren en gemeenschappen, op nationaal, regionaal en lokaal nivo. Succesvolle samenwerkingsverbanden worden ontwikkeld door gemeenschappelijke waarden en programma-activiteiten te identificeren, en door het delen van verantwoordelijkheden en informatie. Voorbeelden van samenwerkingsverbanden die de bevordering van lichamelijke activiteit ondersteunen zijn:

- Interdepartementale overheidswerkgroepen op alle relevante niveaus om beleid te implementeren;
- Publieke initiatieven waarbij verschillende delen van de overheid en niet-overheidsinstellingen samenwerken en informatie delen (zoals: transport, ruimtelijke ordening, kunst, economische ontwikkeling, milieu, onderwijs, sport en recreatie en de gezondheidszorg);
- Coalities van niet-overheidsinstanties die bij de regering pleiten voor meer aandacht en actie ten aanzien van het stimuleren van lichamelijke activiteit;
- Nationale, regionale of lokale samenwerkingsforums met de belangrijkste instanties uit verschillende sectoren, en openbare en particuliere belanghebbenden ter bevordering van programma's en beleidsmaatregelen;
- Samenwerking met de bevolking uit bepaalde subgroepen, waaronder autochtone bevolkingsgroepen, migranten en kansarme groepen.

Oproep tot actie

Een overdaad aan wetenschappelijk bewijs laat zien dat lichamelijke activiteit een positieve invloed heeft op de volksgezondheids, de economie en het milieu. Om de betrokkenheid en wil tot actie tot verhoging van het aantal lichamelijk actieve mensen over de hele wereld te verbeteren is er dringend behoefte aan een duidelijke richting en een goede belangenbehartiging. In het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit zijn vier actiepunten geformuleerd, gebaseerd op negen basisprincipes. Het implementeren van het Toronto Manifest zal een solide basis vormen en richting geven aan gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit in ieder land.

We moedigen alle belanghebbenden en geïnteresseerden aan om de invoering en implementatie van het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit te ondersteunen en nodigen iedereen uit de volgende acties uit te voeren:

1. Laat zien dat u het eens bent met de vier actiepunten en negen basisprincipes door uw steun te registreren bij het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit (www.globalpa.org.uk) ;
2. Stuur het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit naar minstens vijf van uw collega's en moedig hen aan om hetzelfde te doen;
3. Bespreek met beleidsmedewerkers van verschillende sectoren hoe het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit kan worden ingepast in nationale en lokale plannen en beleid, om zo lichamelijke activiteit in verschillende sectoren te stimuleren;
4. Mobiliseer netwerken en samenwerkingsverbanden over alle sectoren om het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit te ondersteunen en te implementeren.

Op hun beurt zullen de leden van de Global Advocacy Council for Physical Activity de volgende taken op zich nemen:

- Het vertalen van de definitieve versie van de **Toronto Charter for Physical Activity** naar andere talen;
- Zorgen voor brede verspreiding van het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit.
- Samenwerken met lichamelijke activiteitsnetwerken om zo andere belanghebbendenorganisaties om overheden en beleidsmedewerkers over de hele wereld te mobiliseren, zodat de betrokkenheid en wil tot actie met betrekking tot gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit verbetert.
- Bestaande samenwerkingsverbanden tussen verschillende groepen en organisaties voort te zetten voor een betere promotie van gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit over de hele wereld.

Voor meer informatie en voor het direct doorsturen van het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit naar uw collega's kunt u terecht op: www.globalpa.org.uk

Voorgestelde citatie: Wereldwijd comité voor bewegen, Internationaal Genootschap voor Bewegen en Gezondheid. Het Toronto Manifest voor Lichamelijke Activiteit: Een Wereldwijde Oproep tot Actie. www.globalpa.org.uk . 20 mei 2010.

