



Toronto-charteret for fysisk aktivitet: Et globalt opprop om handling

Fysisk aktivitet fremmer velvære, fysisk og mental helse, virker sykdomsforebyggende, øker fellesskapsfølelsen og livskvaliteten, gir økonomiske fordeler og bidrar til et bærekraftig miljø. Samfunn som støtter mangfoldig helsefremmende fysisk aktivitet, som er tilgjengelig for alle gjennom hele livsløpet, uten økonomiske barrierer, kan oppnå mange av disse gevinstene. Toronto-charteret for fysisk aktivitet skisserer fire tiltak som bygger på ni veiledende prinsipper. Det er en oppfordring til alle land, regioner og lokalsamfunn om større politisk satsing og samfunnsansvar for helsefremmende fysisk aktivitet for alle.

Hvorfor trenger vi et charter om fysisk aktivitet?

Toronto-charteret for fysisk aktivitet er ment som et opprop om handling og et hjelpemiddel i argumentasjonen for å skape bærekraftige muligheter for at alle skal kunne leve et mer fysisk aktivt liv. Organisasjoner og enkeltpersoner som ønsker å fremme fysisk aktivitet, kan bruke dette dokumentet til å påvirke og skape oppslutning blant beslutningstakere på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå for å nå et felles mål. Dette kan være frivillige, offentlige og private organisasjoner innen helse, transport, miljø, idrett og fritid, utdanning, byutvikling og - planlegging, lokalsamfunn, offentlig sektor og privat sektor.

Fysisk aktivitet – en effektiv investering i mennesker, helse, økonomi og bærekraft

Over hele verden har teknologien, urbaniseringen, mer stillesittende arbeidsmiljøer og bilfokusert arealplanlegging skjovet mye av den fysiske aktiviteten ut av dagliglivet. En travel hverdag, endrede familiestrukturer og mangel på fellesskapsfølelse kan også bidra til økt inaktivitet. I de fleste land blir det stadig større barrierer for fysisk aktivitet, mens den stillesittende livsstilen brer om seg. Det fører til store, negative helsemessige, sosiale og økonomiske konsekvenser.

Fra et helseperspektiv er fysisk inaktivitet den fjerde viktigste årsaken til død av kronisk sykdom, som hjerte- og karsykdommer, slag, diabetes, kreft. Fysisk inaktivitet fører til over tre millioner dødsfall årlig på verdensbasis – dødsfall som kunne vært unngått. Fysisk inaktivitet bidrar også til økende fedme både blant barn, ungdom og voksne. Alle aldersgrupper får gevinster av fysisk aktivitet. Hos barn fører det til sunn vekst og sosial utvikling, hos voksne er det med på å senke risikoen for kroniske sykdommer og å bedre den psykiske helsen. Det er aldri for sent å begynne med fysisk aktivitet. Fordelene for eldre er blant annet større grad av selvhjelpenhet, mindre risiko for fall og bruddskader samt beskyttelse mot aldersrelaterte sykdommer.

Når det gjelder bærekraftig utvikling, kan aktive måter å forflytte seg på, som å gå, sykle og bruke kollektivtransport, redusere luftforurensingen og utslippene av drivhusgasser, som vi også vet er skadelige for helsen. Byplanlegging og -utvikling som har som siktemål å gjøre samfunnet mindre avhengig av bil, kan også bidra til økt fysisk aktivitet. Dette gjelder særlig utviklingsland med hurtig urbanisering og vekst. Økt investering i kollektivtrafikk og infrastruktur som legger til rette for gående og syklende vil møte befolkningens behov og gi mer rettferdige alternativer for forflytning for alle.

Fra et økonomisk ståsted bidrar fysisk inaktivitet sterkt til direkte og indirekte kostnader i helsevesenet, og har en betydelig innvirkning på produktiviteten og leveår med god helse. Politikk og tiltak som skaper økt fysisk aktivitet, er en effektiv investering for å forebygge kronisk sykdom og å gi bedre helse, styrke sosial tilhørighet og livskvaliteten. De bidrar dessuten til økonomisk og bærekraftig utvikling i land over hele verden.

Veiledende prinsipper for en befolkningsrettet strategi til fysisk aktivitet

Land og organisasjoner som arbeider for økt fysisk aktivitet, oppfordres til å benytte de følgende veiledende prinsippene. Disse prinsippene er i overensstemmelse med Verdens helseorganisasjons Handlingsplan for ikke-smittsomme sykdommer (2008), Global strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse (2004) og andre helserelaterte internasjonale dokumenter. For å oppnå økt fysisk aktivitet og mindre stillesittende atferd oppfordres land og organisasjoner til følgende:

1. Ta i bruk forskningsbaserte strategier rettet mot hele befolkningen og mot bestemte undergrupper, særlig dem som møter de største barrierene.
2. Innta et likhetsperspektiv der målet er å redusere sosiale og helsemessige ulikheter og forskjeller i tilgangen til fysisk aktivitet.
3. Ta tak i de miljømessige, sosiale og individuelle faktorene som bidrar til fysisk inaktivitet.
4. Iverksett bærekraftige tiltak i partnerskap på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå og på tvers av flere sektorer for å få størst mulig gjennomslag.
5. Øk kapasiteten og styrk opplæringen innen forskning, praktisk arbeid, politisk arbeid, evaluering og overvåkning.
6. Innta et livsløpsperspektiv ved å ta tak i behovene til barn, familier, voksne og eldre.
7. Driv påvirkningsarbeid overfor beslutningstakere og samfunnet generelt med henblikk på å øke det politiske engasjementet og ressursene til fysisk aktivitet.
8. Ta hensyn til de kulturelle faktorene og tilpass strategien til de lokale forholdene og ressursene.
9. Legg til rette for sunne individuelle valg ved å gjøre det fysisk aktive valget til det enkle valget.



Rammeverk for handling

Dette dokumentet oppfordrer til samordnet handling på fire hovedområder. Innsatsen bør involvere offentlige myndigheter, det sivile samfunnet, høyskoler og universiteter, fagbevegelse og profesjonsorganisasjoner, privat sektor og andre organisasjoner innenfor og utenfor helsesektoren, i tillegg til lokalsamfunnene selv. Disse fire handlingsområdene er atskilte, men utfyller hverandre, og sammen utgjør de hjørnesteinene i en vellykket endringsprosess i befolkningen.

1. IVERKSETT EN NASJONAL POLITIKK OG HANDLINGSPLAN

En nasjonal politikk og handlingsplan staker ut kursen og støtter og koordinerer alle sektorene som er involvert. Det vil også bidra til å samle ressursene om et felles mål og å plassere ansvar. En nasjonal politikk og handlingsplan er betydelige signaler som forplikter politisk. Likevel bør ikke mangelen på en nasjonal politikk hindre statlige, regionale eller kommunale organer i å arbeide for økt fysisk aktivitet innenfor sine ansvarsområder. Politikk og handlingsplaner bør:

- Bygge på innspill fra et bredt spekter av relevante aktører.
- Definere klart hvem som skal lede prosessen for økt fysisk aktivitet. Ulike offentlige organer, frivillige organisasjoner eller flere samarbeidende sektorer på tvers kan lede prosessen.
- Beskrive hvilke roller og handlinger offentlige organer, frivillige organisasjoner og privat sektor på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå bør påta seg for å gjennomføre planen og fremme fysisk aktivitet.
- Omfatte en gjennomføringsplan som definerer ansvar, milepæler og finansiering.
- Inneholde kombinasjoner av ulike strategier med henblikk på å påvirke individuelle, sosiale og kulturelle faktorer samt de fysiske omgivelsene. Formålet med strategiene er å informere, motivere og støtte enkeltmennesker og lokalsamfunn til økt aktivitet på trygge og lystbetonte måter.
- Ta i bruk forskningsbaserte retningslinjer for fysisk aktivitet og helse.

2. INNFØRE POLITIKK SOM FREMMER FYSISK AKTIVITET

For å oppnå varige endringer hos myndighetene og i samfunnet, kreves det et politisk og regulatorisk rammeverk som støtter opp under disse endringene. Politikk som bidrar til helsefremmende fysisk aktivitet, er nødvendig på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå. Her følger eksempler på nyttige politiske og regulatoriske tiltak:

- En klar nasjonal politikk med konkrete mål for økt fysisk aktivitet, hvor mye og innen når. Alle sektorer kan ha felles mål og angi hvor de ønsker å bidra.
- Politikk for arealplanlegging og retningslinjer for utforming som legger til rette for gåing, sykling, kollektivtrafikk, idrett og aktiv fritid, med særlig fokus på universell utforming og trygghet.
- Økonomiske virkemidler som subsidier, fradragmuligheter og andre insentiver som kan bidra til økt deltakelse i fysiske aktiviteter, eller skatt for å redusere hindringene. Eksempelvis skattefradrag på medlemskontingent eller reduserte avgifter på utstyr som fremmer fysisk aktivitet.
- Tiltak i arbeidslivet som støtter infrastruktur og satsninger på fysisk aktivitet og fremmer aktiv transport til og fra arbeid.



- Utdanningspolitikk som støtter opp om obligatorisk kroppsøvningsundervisning av høykvalitet, gang- og sykkelveier til skolen, fysiske aktivitet i løpet av skoledagen og et sunt skolemiljø.
- Politikk og finansieringssystemer for idrett og fritid som stimulerer alle til å delta aktivt i nærmiljøet.
- Påvirke mediene til å fremme økt politisk engasjement for fysisk aktivitet. Man kan for eksempel lage "karakterkort" eller skrive rapporter der man evaluerer gjennomføringen av handlingsplaner for fysisk aktivitet og synliggjøre hvem som har ansvaret.
- Massekommunikasjon og markedsføringskampanjer for å øke støtten til tiltak for fysisk aktivitet i samfunnet og hos de ulike aktørene.

3. SØRG FOR AT TJENESTER OG FINANSIERING PRIORITERER FYSISK AKTIVITET

For å lykkes med å fremme fysisk aktivitet, vil det i de fleste land være nødvendig å endre prioriteringene til fordel for helsefremmende fysisk aktivitet. En omorientering av tjenester og finansieringssystemer kan gi en rekke fordeler som bedre helse, renere luft, mindre trafikk, kostnadsbesparelser og økt fellesskapsfølelse. Mange land har allerede iverksatt tiltak som de følgende:

Innen utdanning:

- Utdanningssystemer som prioriterer obligatorisk kroppsøvningsundervisning av høy kvalitet med vekt på ikke-konkurranspreget idrett i skolen samt bedre kroppsøvningsutdanning for alle lærere.
- Programmer for fysisk aktivitet som fokuserer på et bredt spekter av aktiviteter for å få flest mulige deltakere uansett ferdighetsnivå, med vekt på å ha det gøy.
- Gi elevene mulighet til å være aktive i timen, i friminuttene og etter skolen.

Innen samferdsel og planlegging:

- Samferdselspolitikk og -tjenester som prioriterer gåing, sykling og infrastruktur for kollektivtransport.
- Byggeforskrifter som oppmuntrer til eller støtter fysisk aktivitet.
- Turveier i nasjonalparker og naturområder for å øke tilgjengeligheten.



Innen arealplanlegging og miljø:

- Forskningsbasert byplanlegging som støtter gåing, sykling og fysisk aktivitet på fritiden.
- Byplanlegging som gir muligheter for idrett, rekreasjon og fysisk aktivitet ved å øke tilgangen til offentlige friområder der mennesker i alle aldre og på alle funksjonsnivåer kan være fysisk aktive uansett om de er i urbane eller landlige omgivelser.

På arbeidsplassen:

- Ordninger som oppmuntrer og støtter ansatte og familien deres til et aktivt liv.
- Fasiliteter som oppmuntrer til fysisk aktivitet.
- Incentiver for aktiv transport til arbeid eller bruk av kollektivtransport i stedet for bil.

Innen idrett, parker og fritid:

- Breddeidrett for alle, som også inkluderer dem som i minst grad deltar eller dem som risikerer å falle utenfor.
- Infrastruktur for fritidsaktiviteter gjennom hele livsløpet.
- Gi personer med funksjonshemninger muligheter til å være fysisk aktive.
- Styrke kapasitet blant alle idrettsaktører gjennom å øke kompetanse om helsefremmende fysisk aktivitet.

I helsesektoren:

- Økt prioritering av og satsing på forebygging og helsefremmende tiltak, herunder fysisk aktivitet.
- Screening av pasienters fysiske aktivitetsnivå ved hvert fastlegebesøk. Pasienter som ikke er i nok fysisk aktivitet, gis kortfattede, strukturerte råd og henvisning til tilbud i nærmiljøet.
- Pasienter med sykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdommer, visse krefttyper eller leddgikt undersøkes for å avdekke kontraindikasjoner, og får råd av leger og/eller treningseksperter om fysisk aktivitet som en del av behandling og oppfølging.

4. UTVIKLE PARTNERSKAP FOR HANDLING

Tiltak som retter seg mot å øke hele befolkningens fysiske aktivitet, bør planlegges og gjennomføres gjennom partnerskap og samarbeid som involverer ulike sektorer og samfunnet på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå. Suksessrike partnerskap utvikles ved å finne frem til felles verdier og programaktiviteter, og ved å dele ansvar, ansvarsområder og informasjon. Eksempler på partnerskap som bidrar til å fremme fysisk aktivitet er:

- Tverrsektorielle arbeidsgrupper på alle relevante nivåer for å gjennomføre handlingsplanene.
- Initiativer som involverer ulike offentlige og ikke-statlige organer (for eksempel innen transport, byplanlegging, kunst, bevaring, økonomisk utvikling, miljømessig utvikling, utdanning, idrett, fritid og helse) som samarbeider og deler ressurser.
- Koalisjoner av frivillige organisasjoner som er dannet for å påvirke offentlige myndigheter med henblikk på å fremme fysisk aktivitet.
- Nasjonale, regionale eller lokale partnerskapsfora med nøkkelorganer fra flere sektorer. Offentlige og private aktører som fremmer handlingsprogrammer og politikk.
- Partnerskap med grupper som minoritetsgrupper, innvandrere og utsatte grupper.



Et opprop om handling

Det er sterkt vitenskapelig grunnlag for å si at fysisk aktivitet gir fordeler for helsen, økonomien og miljøet. Hvis vi ønsker å oppnå større engasjement for økt fysisk aktivitet over hele verden, er det et presserende behov for klar ledelse og sterkt påvirkningsarbeid. Toronto-charteret for fysisk aktivitet skisserer fire tiltak basert på ni veiledende prinsipper. Gjennomføringen av Toronto-charteret vil gi et solid grunnlag og retning for helsefremmende fysisk aktivitet i alle land.

Vi oppfordrer alle interesserte aktører til å bidra til at Toronto-charteret for fysisk aktivitet blir akseptert og gjennomført, og til å engasjere seg i en eller flere av de følgende handlingene:

1. Vis at du er enig i de fire handlingsområdene og ni veiledende prinsippene ved å gi din støtte til Toronto-charteret for fysisk aktivitet.
2. Send Toronto-charteret for fysisk aktivitet til minst fem kolleger og be dem gjøre det samme.
3. Kom i dialog med beslutningstakere i ulike sektorer for å diskutere hvordan nasjonale planer og politisk handling i tråd med de veiledende prinsippene i Toronto-charteret for fysisk aktivitet kan få positiv effekt på tvers av sektorene.
4. Mobiliser nettverk og partnerskap i alle sektorer til å støtte og gjennomføre Toronto-charteret.

På sin side forplikter medlemmene av Global Advocacy Council for Physical Activity seg til å gjøre følgende:

- Oversette den endelige versjonen av Toronto-charteret for fysisk aktivitet til fransk, spansk og kanskje også andre språk.
- Sørge for bred spredning av den endelige versjonen av Toronto-charteret for fysisk aktivitet.
- Samarbeide med nettverk for fysisk aktivitet og andre relevante organisasjoner for å mobilisere offentlige myndigheter og beslutningstakere over hele verden til økt engasjement for å styrke helsefremmende fysisk aktivitet.
- Fortsette å inngå partnerskap med andre grupper og organisasjoner med henblikk på å påvirke i retning av mer helsefremmende fysisk aktivitet over hele verden.

Du finner utfyllende kunnskapsressurser og en lenke du kan bruke til å sende Toronto-charteret for fysisk aktivitet til kollegene dine, på:
www.globalpa.org.uk

Global Advocacy Council for Physical Activity,
International Society for Physical Activity and Health.
Toronto-charteret for fysisk aktivitet: Et globalt opprop om handling.
www.globalpa.org.uk.
20. mai 2010.



Photo credit: www.colourbox.no