



O Manifesto de Atividade Física de Toronto: Um Chamado para Ação Global

A atividade física promove bem-estar, saúde mental e física, previne doenças, melhora o convívio social e qualidade de vida, traz benefícios e contribui para a sustentabilidade ambiental. As comunidades que apoiam o aumento da atividade física, por meio de uma maior acessibilidade, em diferentes locais e para todas as idades, podem alcançar muitos destes benefícios.

O Manifesto de Atividade Física de Toronto destaca quatro ações baseadas em nove princípios norteadores e é um chamado para todos os países, regiões e comunidades para que batalhem por um maior envolvimento político e comprometimento social, incentivando atividades físicas saudáveis para todos.

Por que criar um Manifesto sobre atividade física?

O Manifesto de Atividade Física de Toronto é um chamado para ação e uma ferramenta de negociação que procura criar oportunidades sustentáveis que incentivem um estilo de vida ativo para todos. Organizações e indivíduos interessados em promover a atividade física podem usar este Manifesto para influenciar e engajar políticos e formadores de opinião em nível nacional, regional e local para que alcancem um mesmo objetivo. Estas organizações incluem os setores da saúde, transporte, educação, esportes e recreação, planejamento urbano, organizações protetoras do meio ambiente, bem como governos, a sociedade civil e o setor privado.

Atividade Física - um importante investimento nas pessoas, na saúde, na economia e na sustentabilidade

Em todo o mundo, a tecnologia, urbanização, ambientes de trabalho sedentários e comunidades projetadas para o transporte motorizado têm sido responsáveis pela diminuição das atividades físicas cotidianas. O excesso de compromissos, muitas prioridades, a mudança da estrutura familiar e a falta de suporte social também podem estar colaborando para a inatividade. As oportunidades para que sejamos ativos seguem diminuindo enquanto que a prevalência de sedentarismo está aumentando na maioria dos países, resultando em importantes consequências negativas sobre a saúde, sociedade e economia.

Na saúde, a inatividade física é a quarta maior causa de mortalidade por doenças crônicas como doenças do coração, acidentes vasculares, diabetes, câncer; contribuindo para mais de três milhões de mortes preveníveis por ano em todo mundo. A inatividade física também colabora para o aumento da obesidade tanto em crianças quanto em adultos. A atividade física é benéfica para pessoas de todas as idades. Em crianças ela favorece um crescimento saudável e desenvolvimento social, enquanto que nos adultos ela reduz o risco de doenças crônicas e melhora a saúde mental. Nunca é tarde demais para se começar alguma atividade física. Para os mais velhos, ser ativo aumenta a independência, diminui o risco de quedas e fraturas, além de proteger contra as doenças típicas do envelhecimento.

No desenvolvimento sustentável, a promoção de meios de transporte ativos como a caminhada, 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 planejamento urbano e projetos que procurem diminuir a dependência do transporte motorizado também podem contribuir para aumentar a atividade física, particularmente em países em desenvolvimento que estão passando por um rápido crescimento urbano. Ao aumentar o investimento em transporte ativo, diminuem-se as desigualdades nas opções de transporte.

Na economia, a inatividade física contribui substancialmente sobre os custos diretos e indiretos em saúde e tem impacto significativo sobre os anos de vida com qualidade e produtividade satisfatórias. Políticas e ações que aumentem a prática de atividades físicas são um poderoso investimento na prevenção de doenças crônicas, na melhoria da saúde, dos contatos sociais e da qualidade de vida, além de possibilitar o desenvolvimento econômico sustentável dos países em todo o mundo.

Princípios norteadores para uma abordagem populacional em atividade física

Os países e organizações que trabalham para o aumento da prática de atividades físicas são encorajados a adotarem os princípios abaixo. Estes princípios estão de acordo com o Plano de Ação para Doenças Não Transmissíveis (*Non Communicable Disease Action Plan - 2008*) e a Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade 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 atividade física e diminuir o comportamento sedentário, os países e organizações são encorajados a:

1. Adotar estratégias baseadas em pesquisas que tenham como público-alvo toda população e também grupos especiais, principalmente aqueles que apresentem mais barreiras à atividade física;
2. Utilizar uma abordagem que tenha como objetivo reduzir as diferenças sociais em saúde, bem como as desigualdades no acesso à atividade física;
3. Atuar sobre os determinantes ambientais, sociais e individuais da inatividade física;
4. Implantar ações sustentáveis com parcerias de âmbito nacional, regional e local entre vários setores de maneira a obter o maior impacto possível;
5. Possibilitar treinamento e capacitação nas áreas de pesquisa, gerenciamento, avaliação e vigilância;
6. Utilizar uma abordagem que atinja todas as faixas etárias, dirigida a crianças, famílias, adultos e idosos;
7. Defender perante políticos e a comunidade um aumento do comprometimento político e destino de verbas para a atividade 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 ativas as alternativas mais fáceis.



Um cronograma de ação

Este Manifesto orienta que se concentrem as ações em quatro áreas chave. Estas ações devem envolver os governos, a sociedade civil, instituições acadêmicas, associações profissionais, o setor privado e outras organizações dentro ou fora da área da saúde, assim como as comunidades. Estas quatro áreas de atuação são distintas, mas complementares, viabilizando o alicerce para mudanças populacionais bem sucedidas.

1. IMPLEMENTE UMA POLÍTICA NACIONAL E UM PLANO DE AÇÃO

Uma política nacional e um plano de ação possibilitam a coordenação, o apoio e gerenciamento dos diversos setores envolvidos. Também auxilia na concentração de recursos e gerenciamento financeiro. Uma política nacional é um grande indicativo de comprometimento político. No entanto, a não existência de uma política nacional não deve ser um fator limitante na implantação de ações em âmbito estadual, regional ou municipal que busquem incentivar atividade física de maneira mais regionalizada. As políticas e os planos de ação devem:

- Descrever as funções e ações a serem assumidas em nível nacional, regional e local por organizações governamentais, organizações sem fins lucrativos, voluntários e o setor privado para concretizar planos de promoção da atividade física;
- Incluir combinações de diferentes estratégias para influenciar os fatores individuais, sociais, culturais e de infraestrutura a fim de informar, motivar e apoiar as pessoas e as comunidades a tornarem-se ativas, de maneira prazerosa e segura;
- Identificar claramente lideranças na área da atividade física, que podem ser do setor governamental, de organizações não governamentais ou por colaborações entre os dois setores;
- Fornecer um plano que defina cargos, cronogramas, prazos e financiamentos;
- Adotar diretrizes baseadas em evidências na área de atividade física e saúde;
- Receber colaboração dos mais diversos investidores.

2. PROPONHA POLÍTICAS QUE APÓIEM A ATIVIDADE FÍSICA

Para obter mudanças significantes e sustentáveis na sociedade e no governo, necessita-se de um esquema de apoio estratégico e criação de regras. Políticas que incentivem a atividade física para saúde são necessárias em nível nacional, regional e local. Exemplos de normas e políticas de apoio incluem:

- Esclarecer lideranças nacionais sobre os objetivos do aumento da atividade física declarando a magnitude e quando estes objetivos devem ser atingidos. Todos os setores podem ter objetivos em comum e identificar suas contribuições;
- Políticas de planejamento urbano e rural bem como traçados arquitetônicos que possibilitem caminhadas, deslocamentos por bicicleta, transporte público, recreação e esportes com grande enfoque no acesso igualitário e na segurança;
- Subsídios fiscais e isenção de impostos que possam apoiar a participação em atividades físicas ou incentivos que reduzam barreiras. Por exemplo, incentivos sobre equipamentos esportivos ou mensalidades em clubes;
- Normas trabalhistas que oportunizem infraestrutura e programas de atividade física que promovam o transporte ativo para os trabalhadores se deslocarem ao trabalho;



- Políticas educacionais que incentivem a educação física obrigatória de qualidade, os deslocamentos ativos para a escola, a atividade física durante a jornada escolar e os ambientes escolares saudáveis;
- Sistemas de financiamento e apoio ao esporte e recreação que priorizem uma maior participação de todos os membros da comunidade;
- Procurar convencer os meios de comunicação para que promovam um maior comprometimento político com a atividade física. Por exemplo, boletins ou reportagens com a população sobre as ações de implementação da atividade física para aumentar a confiança nos projetos;
- Divulgar amplamente e criar campanhas publicitárias que aumentem o apoio empresarial e comunitário às ações para atividade física.

3. REORIENTE SERVIÇOS E FINANCIAMENTOS PARA PRIORIZAR A ATIVIDADE FÍSICA

Na maioria dos países, deverá haver uma reorientação das prioridades de maneira a favorecer as ações promotoras da atividade física para que as mesmas obtenham sucesso. O deslocamento de serviços e recursos pode resultar em benefícios que incluem melhor saúde, menos poluição e engarrafamentos e maior convívio social. Exemplos destas ações já em andamento em muitos países incluem:

Na educação:

- Sistemas educacionais escolares que priorizem uma educação física obrigatória de alta qualidade com ênfase em atividades não competitivas e o aumento da qualificação docente em educação física;
- Programas de atividade física que se concentrem em uma variedade de atividades e que incentivem a participação independente do nível de talento esportivo, focando principalmente na diversão e no prazer pela atividade;
- Oportunizar que os estudantes sejam ativos durante as aulas, nos intervalos, na hora do almoço e após o horário das aulas.

No transporte e no planejamento:

- Serviços e procedimentos que priorizem e financiem infraestruturas para o transporte ativo como caminhada, ciclovias e meios públicos de locomoção;
- Criação de normas que encorajem ou apóiem a atividade física;
- Construção e manutenção de trilhas em parques e áreas de preservação para aumentar o acesso.

No planejamento e ambiente:

- Arquiteturas urbanas embasadas em pesquisa que facilitem as caminhadas, deslocamentos de bicicleta e atividades físicas recreativas;
- Ambientes urbanos que favoreçam os esportes, recreação e atividade física aumentando o acesso a espaços públicos onde pessoas de todas as idades e condições físicas possam ser ativas.



Nos locais de trabalho:

- Programas laborais que encorajem e apóiem os empregados e suas famílias a adotarem um estilo de vida ativo;
- Instalações físicas que propiciem a prática de atividades físicas
- Incentivos ao transporte ativo para o trabalho e o uso do transporte público ao invés do automóvel.

Nos esportes, parques e recreação:

- Participação maciça em atividades esportivas, inclusive para grupos normalmente excluídos, com menos possibilidade de serem ativos;
- Infraestrutura para atividades recreativas para todas as faixas etárias;
- Oportunidades para pessoas com necessidades especiais tornarem-se ativas fisicamente;
- Capacitar os profissionais que trabalham com esportes através de treinamentos em atividade física.

Na saúde:

- Aumentar a prioridade e o financiamento de programas de prevenção e promoção da saúde por meio da atividade física;
- Avaliação da atividade física por triagem de pacientes/clientes durante as consultas do cuidado primário, aconselhamento sistematizado sobre atividade física e direcionamento para programas comunitários para aqueles pacientes com baixos níveis de atividade física;
- Para pacientes com problemas de saúde como diabetes, doenças cardíacas, alguns cânceres ou artrite deve ser feita avaliação profissional para estabelecer as contraindicações a maneira de acompanhar o paciente durante o programa de atividades e a indicação para atividade física como parte do tratamento ou controle da doença.

4. DESENVOLVA PARCERIAS PARA AGIR

Ações para aumentar a atividade física em nível populacional devem ser planejadas e colocadas em prática por meio de parcerias e colaborações envolvendo diferentes setores e comunidades, em nível nacional, regional e local. As parcerias bem sucedidas são desenvolvidas quando se identificam valores e programas de atividades em comum dividindo responsabilidades e informações. Exemplos destas parcerias que apóiem a promoção da atividade física são:

- Grupos de trabalho que transitem pelos diferentes estratos políticos para viabilizar planos de ação;
- Iniciativas comunitárias envolvendo diferentes departamentos governamentais e órgãos não governamentais (por exemplo: transporte, planejamento urbano, artes, desenvolvimento econômico e ambiental, educação, esportes, recreação e saúde) trabalhando em conjunto e repartindo os recursos;
- Alianças entre organizações não governamentais para defesa da promoção da atividade física frente aos governantes;
- Fóruns participativos com instituições de vários setores em âmbito nacional, regional ou local da iniciativa privada ou pública buscando promover programas e políticas que incentivem a atividade física;
- Parcerias com grupos minoritários, incluindo indígenas, imigrantes e os menos favorecidos financeiramente.



Um chamado para ação

Atualmente a evidência científica sobre os benefícios da atividade física sobre a saúde, economia e o ambiente são inegáveis. Para obter um maior comprometimento em aumentar a atividade física globalmente, existe a necessidade em se traçar objetivos claros e estratégias robustas. O **Manifesto de Atividade Física de Toronto** destaca quatro ações baseadas em nove princípios norteadores. A implementação do **Manifesto de Toronto** fornecerá uma base sólida e objetiva para o aumento da atividade física, melhorando a saúde de todos os países envolvidos.

Nós encorajamos todos os financiadores interessados em apoiar a implementação do Manifesto de Atividade Física de Toronto a participarem de uma ou mais das seguintes ações:

1. Demonstrar estar de acordo com as quatro áreas de ação e os nove princípios que guiam este documento registrando seu apoio ao **Manifesto de Atividade Física de Toronto**;
2. Enviar uma cópia do **Manifesto de Atividade Física de Toronto** para pelo menos cinco de seus colegas e encorajá-los a fazer o mesmo;
3. Discutir com pessoas influentes em diversos setores os possíveis planos de ação nacional e políticas embasadas nos princípios norteadores do **Manifesto de Atividade Física de Toronto** influenciando positivamente ações em todos os setores;
4. Mobilize suas conexões e parcerias em todos os setores para que incentivem e viabilizem o Manifesto de Toronto.

Em contrapartida, os membros do Conselho Global em Defesa da Atividade Física comprometem-se a tomar as seguintes atitudes:

- Traduzir a versão final do **Manifesto de Atividade Física de Toronto** para o Francês, Espanhol e possivelmente outras línguas;
- Divulgar amplamente o **Manifesto de Atividade Física de Toronto**;
- Trabalhar com grupos da área da atividade física e outras organizações empresariais de maneira a influenciar governos e pessoas formadoras de opinião em todo mundo para aumentar o comprometimento na divulgação da atividade física como fator promotor de saúde;
- Continuar a estabelecer parcerias com outros grupos e organizações para divulgar a atividade física como meio de promoção da saúde em todo mundo.

Para obter material suplementar a este documento ou para enviar diretamente o Guia de Toronto para Atividade Física a seus colegas, visite: 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.
May 20, 2010.

