

Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física

UN COMPROMISO POLÍTICO, DE MEDIDAS POLÍTICAS Y SISTEMAS DE APOYO PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA MEJORA DE SALUD POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular promueve la salud, previene enfermedades, mejora las relaciones sociales y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente.

Las comunidades que apoyan la salud por medio de la actividad física, de maneras variadas, en diferentes contextos y durante toda la vida, pueden lograr muchos de estos beneficios.

Esta Carta es un llamado a todos los países, regiones y comunidades a fin de que se esfuercen para conseguir un mayor compromiso político y de acción comunitaria y así lograr que la actividad física sea para todos.

La actividad física – Una poderosa inversión en las personas

En el mundo moderno, la tecnología, la urbanización y la comunidad centrada en el automóvil han disminuido la actividad física de la vida diaria. Mientras las oportunidades para la actividad física siguen disminuyendo, los estilos de vida sedentarios aumentan en la mayoría de los países, incrementando las consecuencias en la salud, las relaciones sociales y económicas.

En relación con la salud, la inactividad física es el cuarto factor principal de riesgo asociado con las enfermedades no transmisibles y contribuye, en todo el mundo, a más de dos millones de muertes prevenibles cada año. La inactividad física también contribuye a la creciente obesidad infantil, que a su vez aumenta la probabilidad de la obesidad del adulto así como otras condiciones crónicas. La actividad física beneficia a personas de todas las edades. Nunca es demasiado tarde para que los adultos mayores comiencen a practicar una actividad física y los beneficios de estar físicamente activos se harán sentir rápidamente.

Para la economía, se ha estimado que la inactividad física representa entre 1 a 3% de los costos de atención de salud en los países con altos ingresos y tiene un impacto significativo en los países con pequeños y medianos ingresos, así como en términos de pérdida de productividad y de años de vida saludables perdidos.

Para el desarrollo sostenible, la promoción de modelos de transporte activo, tales como caminar, practicar ciclismo y utilizar el transporte público puede reducir los gases de escape nocivos y las emisiones de carbono. Estas medidas, así como la planificación urbana saludable han sido identificadas como estrategias importantes para promover la actividad física y reducir la dependencia del uso de vehículos de motor en todos los países, y sobre todo, en los países en vías de desarrollo que experimentan una rápida urbanización.

Las acciones que incrementen las oportunidades de actividad física son una poderosa inversión para la reducción de enfermedades no transmisibles y la mejora de la salud, y proporcionan además beneficios para el desarrollo económico y sostenible en el mundo.

¿Por qué una Carta sobre la actividad física?

Esta Carta sobre la actividad física es un llamado a la acción, así como una plataforma de promoción para mejorar las oportunidades de todos a fin de alcanzar un estilo de vida físicamente activo. Las organizaciones y personas interesadas en promover la actividad física pueden utilizar esta Carta para influir sobre los tomadores de decisiones a nivel nacional, regional y local. Asimismo esta Carta puede ser utilizada para asociar la salud, el transporte, el deporte, la recreación, la educación y el sector privado con un objetivo común, que es el siguiente:

Exaltar la actividad física como una política prioritaria y desarrollar de manera adecuada los recursos, la aplicación de políticas sectoriales, los planes y programas de intervención para incrementar los niveles de actividad física en la población mundial.

Principios rectores de un método basado en la población con enfoque en la actividad física

Estimulamos a los países y organizaciones que trabajan para incrementar la participación en la actividad física para que adopten los siguientes principios rectores. Estos principios son coherentes con la estrategia global de la Organización Mundial de la Salud sobre régimen alimentario, actividad física y salud, así con diversas cartas y medidas internacionales para la promoción de la salud.

1. Adoptar estrategias basadas en evidencias para la actividad física que tengan como objetivo toda la población así como subgrupos específicos de la misma.
2. Adoptar un enfoque de equidad y de derechos humanos destinados a reducir las desigualdades sociales y las disparidades de acceso a la actividad física.
3. Abordar de manera agresiva los determinantes sociales, ambientales y físicos de la actividad física. .
4. Implementar acciones que sean sostenibles en múltiples niveles y en diversos sectores para lograr un mayor impacto.
5. Llevar a cabo actividades de promoción a fin de obtener el apoyo de los tomadores de decisiones y la comunidad en general para obtener un aumento de los recursos y el compromiso político.
6. Apoyar la capacitación de los sistemas de salud pública en la investigación, práctica y formación, incluida la capacidad de creación.
7. Organizar por etapas un enfoque basado en las necesidades de los niños, de las familias, los adultos y ancianos.
8. Proteger la sensibilidad cultural y reconocer la necesidad de adaptar según los recursos las estrategias de la actividad física a las diferentes realidades locales.



Un marco para la acción

Esta carta o declaración exige la acción concertada a través cinco áreas clave, las cuales deben involucrar a gobiernos, organizaciones no gubernamentales, asociaciones profesionales y otros organismos, dentro y fuera del sector de salud, así como a las comunidades.

1. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ACCIÓN NACIONAL

Elaborar y difundir un plan de acción nacional para la promoción de la actividad física que la conciba como una prioridad social y de salud. Los planes nacionales deben:

- Recibir la opinión de un representante de la circunscripción electoral de la población destinataria.
- Proporcionar un marco para que la implementación se pueda articular a nivel de distrito nacional, regional, provincial y local.
- Describir las funciones y acciones que el gobierno, los organismos no gubernamentales y organizaciones del sector privado puedan y deban adoptar para aplicar el plan y promover la actividad física.
- Definir la responsabilidad de las acciones para garantizar las posibilidades de aplicación. Para la planificación de la actividad física el liderazgo puede provenir del sector de la salud, del deporte y la recreación, así como de otros organismos pertinentes o de una coalición intersectorial.

2. DESARROLLAR ASOCIACIONES PARA LA ACCIÓN

Las acciones destinadas a incrementar los niveles de actividad física en la población deben ser planeadas y realizadas a través asociaciones y colaboraciones donde participen no sólo los sectores de salud sino también otros sectores de diversos niveles. Las alianzas exitosas se han desarrollado mediante el fomento de:

- Sinergia mediante las misiones, valores y actividades de las organizaciones.
- Apoyo mutuo entre las organizaciones que fomentan el intercambio de información y las mejores prácticas para el éxito.
- Promoción de la responsabilidad y los recursos compartidos en el desarrollo y aplicación de políticas y actividades.

Ejemplos de asociaciones que promueven la promoción de la actividad física son:

- Grupos de trabajo gubernamentales intersectoriales integrados por representantes de nivel nacional, regional y local para implementar planes de acción en cada nivel de manera sinérgica.
- Un conjunto de iniciativas del gobierno y de la comunidad que involucren diferentes departamentos y agencias (por ejemplo, planificación del transporte urbano, desarrollo económico, desarrollo del medio ambiente, educación, deporte, recreación y salud) que trabajan en colaboración y comparten los recursos para lograr el objetivo común de promover la actividad física en la población a la que sirven.
- Las coaliciones de organizaciones no gubernamentales creadas para defender y promover la actividad física.
- Los foros de cooperación de asociaciones nacionales o regionales con los principales organismos relacionados y no relacionados con los sectores de salud, así como los actores (públicos y privados) interesados en promover programas y políticas.



3. REORIENTAR LOS SERVICIOS Y LA FINANCIACIÓN PARA DAR PRIORIDAD A LA ACTIVIDAD FÍSICA

La acción eficaz para promover una población más activa en favor de la mejora de salud, en la mayoría de los casos, requiere la reorientación de prioridades por medio de la actividad física. Esta reorientación de los servicios y de los sistemas de financiación para la actividad física pueden ofrecer múltiples beneficios como mejor salud, aire limpio, reducción de la congestión del tránsito, ahorro de costos y mejores conexiones sociales.

Ejemplos de acciones actuales en diversos países, potencialmente pertinentes, para la adopción en otros países:

En materia de salud

- La exploración de los pacientes durante la consulta primaria y la provisión de un asesoramiento sintético y estructurado para reconocer los niveles de actividad física de los pacientes poco activos.
- Para los pacientes con enfermedades o condiciones como diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer o de artritis, la exploración o control efectuado por un profesional de la salud en cuanto a las contraindicaciones y la prestación de asesoramiento sobre la actividad física como parte del tratamiento, la gestión y los planes de revisión.
- La financiación del sector de la salud para la actividad física relacionada con programas y campañas de promoción de la salud.

En materia de educación

- Sistemas de educación que priorizan la educación física obligatoria de calidad en las escuelas y mejoran la formación para los profesores de educación física.

En materia de transporte

- Políticas de transporte y servicios que priorizan el ciclismo, el hábito de caminar y la infraestructura del transporte público de las carreteras.
- Departamentos de transporte que financian programas para promover los beneficios del uso de estos modos de transporte.

En materia de planificación

- Planificadores que implementan códigos de diseño urbano saludables basados en la evidencia que promueven el ciclismo, el hábito de caminar y la actividad física recreativa.
- Planificadores que priorizan el diseño urbano a fin de ofrecer oportunidades para el deporte, la recreación y la actividad física mediante el aumento de acceso al espacio público en donde las personas de todas las edades y habilidades puedan ser físicamente activas.

En el deporte y la recreación

- Continuar con el enfoque del deporte para todos y la promoción de una mayor participación



4. INTRODUCIR REGLAMENTOS Y POLÍTICAS QUE FOMENTEN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las lecciones aprendidas de los países desarrollados y en vías de desarrollo muestran que es necesario un marco de políticas de apoyo y medidas reglamentarias para lograr cambios sostenibles en el gobierno y en la organización de sistemas. Son necesarias políticas de apoyo para aumentar la salud por medio de la actividad física en los servicios y los sistemas de salud, transporte, educación, deporte y recreación.

Los ejemplos de políticas de apoyo y reglamentos incluyen:

- Claridad en los objetivos nacionales para aumentar los niveles de la actividad física de la población, que estipulen cuánto y cuándo es necesaria la actividad física. Todos los sectores pueden compartir objetivos comunes y determinar su contribución. Un ejemplo de un objetivo nacional podría ser: "aumentar los niveles de actividad física en adultos de 25% a 30% para el 2015".
- Políticas de planificación urbana y pautas de diseño que promuevan el hábito de caminar, el ciclismo, el uso de transporte público, el deporte y la recreación con un enfoque particular al acceso y la seguridad.
- Políticas de transporte que apoyen los medios de transporte no motorizados
- Políticas fiscales, como subvenciones, incentivos y deducciones fiscales, que puedan apoyar la participación a la actividad física.
- Políticas laborales en el lugar de trabajo que apoyen la actividad física.
- Políticas educativas que apoyen la educación física, un ambiente escolar saludable y viajes activos a la escuela.

5. ADOPTAR ENFOQUES A NIVEL COMUNITARIO

Los programas educacionales y los ambientes que informen, motiven y apoyen a la comunidad para que sea físicamente activa deben ser parte fundamental de cualquier enfoque nacional de la actividad física. También son necesarios enfoques a nivel comunitario que influyan sobre los determinantes conductuales, sociales y ambientales. Estas acciones pueden llevarse a cabo en todos los escenarios y pueden incluir lo siguiente:

En las escuelas

- La educación física escolar obligatoria de calidad.

En las ciudades y suburbios

- Programas para caminar y ciclismo en los barrios.
- Diseño urbano saludable que apoye oportunidades para el deporte, la recreación y la actividad física, mediante un mayor acceso a lugares donde las personas puedan estar físicamente activas.
- Sistemas de transportes sostenibles y eficientes que den prioridad al hábito de caminar, el ciclismo y el uso del transporte público.

En los lugares de trabajo

- Programas que alienten y apoyen a los empleados y a sus familias para que tengan estilos de vida activos.

En la atención primaria

- Intervenciones para la actividad física y sistemas de financiación en la atención primaria.

En el deporte y la recreación

- Políticas de deporte y recreación que den prioridad a una mayor participación de la comunidad.



Un llamado a la acción

Para lograr este objetivo, todos los que están comprometidos a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y las poblaciones deben destacar el papel importante de la mejora de la salud por medio de la actividad física. La **Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física** proporciona una base sólida, así como como una orientación para el desarrollo y la aplicación de medidas tendientes a aumentar los niveles de la actividad física en la población. Sin embargo, es necesaria la promoción de alto nivel para obtener y mantener al máximo el compromiso de la plena adopción y la aplicación de estos principios y las cinco áreas de acción en todos los países.

Invitamos a todos los interesados a utilizar la **Carta de Toronto para la Promoción de la Actividad Física** como una herramienta de promoción y a comprometer, en todos los sectores, a los representantes gubernamentales a fin de que garanticen su función y su contribución al progreso del nivel de salud de la población por medio de la actividad física.

Les exhortamos a desempeñar un papel en la promoción de un mayor reconocimiento y acción para mejorar la salud por medio de la actividad física y a utilizar la Carta de Toronto para iniciar y ampliar las medidas de actividad física en su país y su región. ¡Agradecemos su apoyo y les pedimos que actúen ahora!

Para más información sobre esta Carta, visitar el sitio Web:
<http://www.cflri.ca/icpaph/en/index.php>

Para participar en la consulta mundial en curso, consulte el sitio
www.spanish.econsultation.org.uk

