

ميثاق تورونتو للنشاط البدني: نداء عالمي من أجل مبادرة العمل

يعزز النشاط البدني لدى الإنسان الشعور بالصحة الجسمية والذهنية، ويساهم في الوقاية من الأمراض، ويحسن من الترابط الاجتماعي ونوعية الحياة، كما أن للنشاط البدني فوائد اقتصادية وهو يساهم في الاستدامة البيئية. إن المجتمعات التي تدعم النشاط البدني المعزز للصحة، بطرق متنوعة سهلة وفي متناول الجميع، وعبر ترتيبات مختلفة على مدى الحياة، يمكنها الحصول على الكثير من هذه الفوائد. إن ميثاق تورونتو للنشاط البدني يوظف لأربع مبادرات عمل، مبنية على تسع مبادئ إرشادية. وهو نداء لجميع الدول والمناطق والمجتمعات، كي تسعى من أجل أقصى التزام سياسي واجتماعي لدعم النشاط البدني المعزز للصحة للجميع.

لماذا يتم إصدار ميثاق للنشاط البدني؟

إن ميثاق تورونتو للنشاط البدني هو نداء لمبادرة عمل وأداة لحشد التأييد بغرض إيجاد فرص دائمة لنمط حياتي نشط للجميع. ويمكن للمنظمات والأفراد المهتمين بتعزيز النشاط البدني الاستفادة من هذا الميثاق في التأثير على صانعي القرار وتوحيد الجهود على المستويات المحلية والوطنية والأقليمية من أجل تحقيق هدف مشترك. وتشمل هذه المنظمات تلك المهتمة بالصحة والنقل والبيئة والرياضة والترويج والتربية والتصميم الحضري والتخطيط، بالإضافة للجهات الحكومية والخاصة ومنظمات المجتمع المدني.

النشاط البدني - استثمار جبار في الإنسان والصحة والاقتصاد والتنمية المستدامة

أدت التقنية والتحصّر وبيئة العمل الخاملة والإعتماد على وسائل النقل الحديثة في كل دول العالم إلى تقليص معظم الأنشطة البدنية في حياتنا اليومية، ولربما ساهم في حدوث ذلك الخمول نمط حياتنا المزدهم وأولوياتنا الملحة والتغير في التركيبة العائلية وانعدام الترابط الاجتماعي بين الناس. إن الفرص المتاحة لحياة نشطة بدنياً تتضاءل باستمرار بينما يزداد انتشار النمط الحياتي الخامل في معظم الدول مؤدياً إلى تبعات سلبية صحية واجتماعية واقتصادية كثيرة.

فمن الناحية الصحية، فإن الخمول البدني يُعد المسبب الرابع المؤدي للوفاة الناجمة من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والجلطات الدماغية وداء السكري والأمراض السرطانية، مساهماً بذلك في ما يزيد على ثلاثة ملايين وفاة سنوياً على مستوى العالم، كان بالإمكان تفاديها. كما يساهم الخمول البدني في تزايد معدلات السمنة لدى الأطفال والراشدين. ويمكن للنشاط البدني من تحقيق الفائدة للأشخاص في كل الأعمار، حيث يقود النشاط البدني إلى نمو صحي وتطور اجتماعي لدى الأطفال، ويخفض من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة لدى الراشدين ويحسن من صحتهم الذهنية. إن الوقت ليس متأخراً لكي تبدأ بممارسة النشاط البدني مهما كان عمرك. وبالنسبة لكبار السن فإن فوائد النشاط البدني تتضمن الاعتماد على النفس، وانخفاض خطر السقوط وتقليل حدوث الكسور، والوقاية من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة.

ومن أجل التنمية المستدامة، فإن تشجيع التنقل النشط عبر وسائل كالمشي وركوب الدراجة واستخدام النقل العام يقلل من تلوث الهواء الضار بالصحة ويخفف من انبعاثات الغازات إلى الغلاف الجوي، والتي بدورها تؤثر سلباً على الصحة. كما أن التخطيط الحضري والتصميم العمراني الهادف إلى التقليل من الاعتماد على التنقل بالسيارة يساهم في زيادة وتيرة النشاط البدني، خاصة في الدول النامية التي تشهد تطوراً عمرانياً ونمواً سكانياً متزايداً. إن زيادة الاستثمار في التنقل النشط يوفر خياراً منصفاً في حرية الحركة من مكان لآخر.

أما من الناحية الإقتصادية، فإن الخمول البدني يساهم بشكل جوهري في زيادة الكلفة الصحية المباشرة وغير المباشرة، وله تأثير سلبي ملحوظ على إنتاجية الفرد وعلى سنوات تمتعه بالصحة. إن السياسات العامة والمبادرات التي ترمي إلى زيادة المشاركة في النشاط البدني فهي استثمار جبار في الوقاية من الأمراض المزمنة وفي تحسين الصحة وزيادة الترابط الاجتماعي وجودة الحياة، فضلاً عن تحقيق الفوائد الإقتصادية والتنمية المستدامة لدول العالم أجمع.

مبادئ إرشادية نحو النشاط البدني بالنهج المستند على المجتمع

حث الدول والمنظمات التي تعمل من أجل زيادة المشاركة في النشاط البدني على تبني المبادئ الإرشادية التالية. هذه المبادئ تتماشى مع خطة عمل الأمراض غير السارية (2008) ومع الاستراتيجية العالمية للغذاء والنشاط البدني والصحة (2004) الصادرتين من منظمة الصحة العالمية، وكذلك مع موثيق تعزيز الصحة الدولية. ومن أجل زيادة النشاط البدني والتقليل من السلوك الخامل فينبغي تشجيع الدول والمنظمات على ما يلي:

- 1- إتباع استراتيجيات مبنية على البراهين وموجهة لجميع السكان، وكذلك للفئات السكانية الفرعية، خاصة تلك التي تواجه عقبات جمة تمنعها من ممارسة النشاط البدني.
- 2- تبني نهجاً منصفاً يهدف إلى تقليص عدم المساواة الإجتماعية والصحية وإزالة الفوارق في حرية الوصول إلى النشاط البدني.
- 3- التطرق للعوامل البيئية والإجتماعية والشخصية المحددة للنشاط البدني.
- 4- تنفيذ إجراءات تتسم بالديمومة، مع الشركاء على المستويات المحلية والإقليمية وعبر قطاعات متعددة من أجل تحقيق أكبر قدر من التأثير.
- 5- بناء القدرات ودعم التدريب في البحث العلمي والممارسة والأنظمة والتقييم والترصد.
- 6- إستعمال نهج قائم على مدى الحياة، موجّه لإحتياجات الأطفال والعائلات والراشدين وكبار السن.
- 7- حشد التأييد من صناع القرار ومن المجتمع عامة، من أجل زيادة الإلتزام السياسي للنشاط البدني وتوفير الموارد اللازمة لذلك.
- 8- التأكد من مراعاة الاختلافات الثقافية وتكييف الاستراتيجيات لكي تستوعب الواقع المحلي المتفاوت والأحداث المحيطة والموارد المتاحة.
- 9- تيسير الاختيارات الشخصية الصحية من خلال جعل النشاط البدني هو الاختيار الأسهل.

إطار عمل

يدعو هذا الميثاق إلى تضافر الجهود عبر أربع مجالات رئيسية. وينبغي لتلك الجهود أن تشمل الحكومات، والمجتمع المدني، والمؤسسات الأكاديمية، والجمعيات المهنية، والقطاع الخاص، ومنظمات أخرى داخل وخارج القطاع الصحي، وكذلك المجتمعات المحلية ذاتها. أن مجالات العمل الأربعة تلك تُعد متميزة لكنها مكملة لبعضها البعض، وهي اللبنة الأساسية لإحداث تغيير مجتمعي ناجح.

1- طبق سياسات وطنية وخطة عمل

تهيأ السياسة الوطنية وخطة العمل التوجيه والدعم والتنسيق للعديد من القطاعات المعنية، وتساعد في تركيز الموارد وفي تحديد المسؤولية. وتعد السياسة الوطنية وخطة العمل مؤشراً على مدى الإلتزام السياسي نحو النشاط البدني، لكن لا ينبغي أن يؤدي غياب السياسة الوطنية إلى تعطيل الجهود التي ينبغي أن تقوم بها جهات أخرى، كالمنطقة (الولاية) أو الأقليم أو البلديات وأمانات المدن. ويجب أن تتضمن السياسة وخطة العمل ما يلي:

- أن تحضى بمساهمة قطاع عريض من الشركاء المعنيين.
- تحديد قيادة واضحة للنشاط البدني، حيث يمكن لهذه القيادة أن تكون من أي قطاع حكومي أو جهات معنية غير حكومية أو من خلال تعاون قطاعات متعددة.
- وصف الأدوار والإجراءات التي ينبغي الأخذ بها من قبل المنظمات الحكومية، والمؤسسات غير الربحية، والمتطوعين، والقطاع الخاص، من أجل تطبيق خطة العمل وتشجيع النشاط البدني.
- تقديم خطة تنفيذية تحدد المسؤولية والجدول الزمني والموارد المالية.
- أن تتضمن الخطة مزيجاً من الاستراتيجيات المختلفة المؤثرة في الفرد، والعوامل الاجتماعية والثقافية، وبيئة العمل، مما يجعل الأفراد والمجتمعات على دراية ويحفزهم ويدعمهم كي يكونوا نشيطين بطرق آمنة وممتعة.
- أن يتم تبني إرشادات للنشاط البدني والصحة مبنية على البراهين.

2- قَدِّم سياسات تدعم النشاط البدني

إن وجود إطار سياسي وبيئة تشريعية داعمة يعد أمر ضروري من أجل تحقيق تغيرات دائمة في بنية المؤسسات الحكومية والمجتمع. كما أننا في حاجة للسياسات التي تدعم النشاط البدني المعزز للصحة على المستويات الوطنية والإقليمية والمحلية، ومن أمثلة السياسات والقوانين الداعمة ما يلي:

- سياسة وطنية واضحة تتضمن أهداف ترمي إلى زيادة ممارسة النشاط البدني، موضحة مقدار الزيادة المطلوبة وموعدها تحقيقها. وعلى جميع القطاعات أن يتقاسموا تلك الأهداف المشتركة ويبيّنوا مساهماتهم في كيفية تحقيقها.
- سياسات للتخطيط الحضري والريفي وإرشادات للتصميم تدعم المشي وركوب الدراجة الهوائية واستخدام النقل العام، وتوفير أماكن للرياضة والترويج، مع التركيز على السلامة وحرية الوصول العادل لتلك الأماكن.

- سياسات مالية، كالمساعدات والحوافز، والإعفاء الضريبي، وهذا قد يدعم المشاركة في النشاط البدني، أو فرض ضرائب بغرض إزالة العوائق، كتقديم حوافز ضريبية على أجهزة النشاط البدني أو على رسوم الإشتراك في الأندية الصحية.
- سياسات لأماكن العمل تدعم البنية التحتية وبرامج النشاط البدني وتحث على التنقل النشط من وإلى العمل.
- سياسات تعليمية تدعم برامج إلزامية في التربية البدنية ذات جودة عالية، وتشجع على التنقل النشط من وإلى المدارس، مع وجود أنشطة بدنية خلال اليوم الدراسي، وبيئة مدرسية صحية.
- الدعوة لمشاركة الإعلام في الحث على زيادة الإلتزام السياسي للنشاط البدني، كإهتمام بتقارير المجتمع المدني حول مدى تطبيق مبادرة النشاط البدني، وذلك من أجل زيادة مستوى المسائلة.
- حملات الإتصال الجماهيري والتسويق الاجتماعي، بغرض زيادة دعم المجتمع والشركاء لمبادرة النشاط البدني.

3- إعادة توجيه الخدمات والتمويل لأوليات النشاط البدني

يتطلب نجاح مبادرة تشجيع النشاط البدني في معظم الدول إلى إعادة توجيه الأولويات لصالح الأنشطة البدنية المعززة للصحة. إن إعادة توجيه الخدمات ونظام التمويل يمكن أن يعود بفوائد متعددة بما في ذلك صحة أفضل، وهواء أنظف، وترابط إجتماعي أقوى، وتقليل إزدحام حركة المرور، وتوفير التكلفة. ومن أمثلة مبادرات العمل الجاري تنفيذها حالياً في عدة دول ما يلي:

في التعليم:

- أنظمة التعليم التي تعطي الأولوية لمناهج تربية بدنية إلزامية وذات جودة عالية، مع التركيز على الأنشطة الرياضية غير التنافسية في المدارس وتعزيز البرامج التدريبية لجميع معلمي التربية البدنية.
- برامج الأنشطة البدنية التي تشدد على وجود أنشطة بدنية توسع من المشاركة وتركز على الاستمتاع بغض النظر عن مستوى المهارة.
- إتاحة الفرصة للطلاب ليكونوا نشيطين بدنياً خلال الحصة الدراسية وفي أوقات الاستراحة وأثناء فترة الغداء وفيما بعد الدوام المدرسي.

في النقل والتخطيط:

- سياسات النقل والخدمات التي تعطي الأولوية والدعم المالي للمشي ولركوب الدراجة وللبنى التحتية للنقل العام.
- أنظمة البناء التي تشجع على ممارسة النشاط البدني وتدعمه.
- مسارات المشي والتجول في الحدائق الوطنية والمناطق المحمية من أجل زيادة إمكانية الوصول إلى تلك الأماكن.

في التخطيط والبيئة:

- تصميم حضري مبني على البراهين، يدعم المشي وركوب الدراجة والأنشطة البدنية الترويحية.

- تصميم حضري يوفر الفرص لممارسة الرياضة والترويح والنشاط البدني، وذلك بزيادة إمكانية الوصول للأماكن العامة، حيث يمكن للناس من كل الأعمار والقدرات أن يصبحوا نشيطين بدنياً في المناطق الحضرية والريفية.

في أماكن العمل:

- برامج في أماكن العمل تشجع وتدعم الموظفين وعائلاتهم في أن يعيشوا حياة نشطة.
- منشآت تشجع المشاركة في النشاط البدني.
- حوافز للذين يتوجهون إلى العمل بواسطة النقل النشط، أو باستخدام النقل العام بدلاً من السيارة.

في الرياضة والحدائق العامة وأماكن الترويح:

- المشاركة الجماعية وبرامج الرياضة للجميع، بما في ذلك مشاركة الأشخاص الأقل احتمالاً في المشاركة.
- بنية تحتية للأنشطة الترويحية لكل الأعمار.
- إتاحة الفرص للأشخاص المعاقين ليكونوا نشيطين بدنياً.
- بناء قدرات القائمين على الأنشطة الرياضية من خلال زيادة تدريبهم حول النشاط البدني.

في الصحة:

- زيادة الأولوية وإتاحة الموارد للوقاية وتعزيز الصحة بما في ذلك النشاط البدني.
- فحص مستوى النشاط البدني للمرضى/ للعملاء عند كل زيارة لمركز الرعاية الأولية، ووصولهم على استشارة منتظمة ومختصرة، مع تحويل الأشخاص غير الممارسين للنشاط البدني لبرامج النشاط البدني المجتمعية.
- بالنسبة للمرضى المصابين بداء السكري أو أمراض القلب والشرايين أو بعض أنواع السرطان أو الإصابات العظمية المفصلية فينبغي فحصهم من قبل مختصين بالصحة والنشاط البدني، من أجل تقديم المشورة لهم حول النشاط البدني وموانعه، كجزء من علاجهم ورعايتهم الصحية مع مراجعة خطة علاجهم.

4- تنمية الشراكات من أجل مبادرة العمل

ينبغي أن تُخطط وتنفذ مبادرات العمل، الرامية إلى زيادة المشاركة المجتمعية في النشاط البدني، من خلال الشراكات والتعاون مع القطاعات المختلفة والمجتمعات أنفسها، على المستويات المحلية والإقليمية والوطنية. أن تطوير الشراكات الناجحة يتم من خلال تحديد القيم المشتركة والأنشطة البرمجية، وبالاشتراك في المسؤوليات وتبادل المعلومات، وفي تحمل المسائلة. ومن أمثلة الشراكات التي تدعم تعزيز النشاط البدني ما يلي:

- مجموعات العمل الحكومية على كل المستويات المعنية، وذلك من أجل تنفيذ خطط العمل.
- المبادرات المجتمعية بما في ذلك الأقسام الحكومية والمؤسسات غير الحكومية (مثل: النقل والتخطيط الحضري، والفنون، والمحميات، والتنمية الاقتصادية، والتنمية البيئية، والتربية، والرياضة والترويح، والصحة)، عاملين بشكل تعاوني ومنتشركين في الموارد.
- تحالفات المنظمات غير الحكومية، المكونة بغرض حشد التأييد من الحكومات لتشجيع النشاط البدني.

- منتديات الشراكة الوطنية أو الإقليمية أو المحلية مع المؤسسات المهمة من القطاعات المتعددة، وكذلك الشركاء في القطاع الحكومي والخاص، من أجل تعزيز وضع البرامج والأنظمة.
- الشراكات مع المجموعات السكانية الفرعية بما في ذلك السكان الأصليين، والمهاجرين، والمجموعات الإجتماعية ذات الفرص المحدودة.

نداء من أجل مبادرة العمل

يتوافر حالياً دلائل علمية قوية تشير إلى فوائد النشاط البدني للصحة وللإقتصاد وللبيئة. وهناك حاجة ملحة لوجود توجه واضح وتأييد قوي من أجل تحقيق أكبر قدر من الإلتزام نحو زيادة النشاط البدني حول العالم. إن ميثاق تورونتو للنشاط البدني يوظف لأربع مبادرات عمل مبنية على تسعة مبادئ إرشادية. وسوف يوفر تطبيق ميثاق تورونتو أساساً قوياً وتوجه للنشاط البدني المعزز للصحة في كل الدول.

إننا نشجع جميع الشركاء المهتمين، بدعم تبني وتطبيق ميثاق تورونتو للنشاط البدني، وأن يشاركوا في واحد أو أكثر من هذه الإجراءات:

- 1- أظهر موافقتك مع مجالات المبادرة الأربعة والمبادئ الإرشادية التسعة، وذلك بتسجيل دعمك لميثاق تورونتو للنشاط البدني.
- 2- أرسل نسخة من ميثاق تورونتو للنشاط البدني إلى خمسة من زملائك على الأقل، وحثهم على فعل الشيء نفسه.
- 3- قم بمقابلة صناع القرار في القطاعات المختلفة وناقش معهم كيف يمكن للخطط الوطنية والمبادرات السياسية، الناجمة عن المبادئ الإرشادية لميثاق تورونتو للنشاط البدني، أن تؤثر إيجابياً على سير العمل في تلك القطاعات.
- 4- أحمّد مجموعات الأتصال والشركاء في كل القطاعات من أجل دعم وتطبيق ميثاق تورونتو.

وفي المقابل، على أعضاء مجلس التأييد العالمي للنشاط البدني أن يلتزموا بالإجراءات التالية:

- ترجمة النسخة النهائية من ميثاق تورونتو للنشاط البدني إلى اللغة الفرنسية والأسبانية وإذا أمكن إلى اللغات الأخرى.
- نشر النسخة النهائية من ميثاق تورونتو على نطاق واسع.
- العمل مع مجموعات الإتصال المتعلقة بالنشاط البدني ومنظمات الشركاء الآخرين، من أجل حشد تأييد الحكومات وصناع القرار حول العالم لزيادة الإلتزام بتشجيع النشاط البدني المعزز للصحة.
- مواصلة المشاركة مع المجموعات والمنظمات الأخرى من أجل الحصول على تأييدهم للنشاط البدني المعزز للصحة حول العالم.

للوصول لرابط المصادر ذات الصلة، ولكي ترسل ميثاق تورونتو للنشاط البدني مباشرة لزملائك، فضلاً قم بالدخول إلى

الموقع التالي: www.globalpa.org.uk

مجلس التأييد العالمي للنشاط البدني
الجمعية الدولية للنشاط البدني والصحة
ميثاق تورونتو للنشاط البدني: نداء عالمي من أجل مبادرة العمل
www.globalpa.org.uk
20 مايو 2010