



# La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción

*La actividad física regular promueve el bienestar, la salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente. Las comunidades que promueven la actividad física que es favorable para la salud, en formas diversas y asequibles, en diferentes contextos y durante toda la vida, pueden lograr muchos de estos beneficios.*

*La carta de Toronto para la Actividad Física describe cuatro acciones basadas en nueve principios guía y es un llamado para que todos los países, regiones y comunidades se esfuercen por tener un mayor compromiso político y social y así apoyar la actividad física que es favorable para la salud de todos.*

## ¿Por qué una Carta acerca de la actividad física?

La Carta de Toronto para la Actividad Física es un llamado a la acción y una herramienta para abogar por la creación de oportunidades sostenibles que promuevan un estilo de vida físicamente activo para todos. Las organizaciones y las personas interesadas en promover la actividad física pueden utilizar esta Carta para influenciar y convocar a los tomadores de decisiones a nivel nacional, regional y local y así lograr una meta común. Estas organizaciones incluyen los sectores de la salud, transporte, medio ambiente, recreación y deporte, educación, diseño y planeación urbana, el gobierno, la sociedad civil y el sector privado.

## La actividad física- Una poderosa inversión en la población, la salud, la economía y la sostenibilidad

En todo el mundo, la tecnología, la urbanización, el incremento de ambientes de trabajo sedentarios y el diseño de las comunidades centrada en el automóvil han desplazado la actividad física de la vida cotidiana. Estilos de vida ocupados, otras prioridades que compiten, estructuras familiares cambiantes, y falta de cohesión social pueden estar contribuyendo a la inactividad. Las oportunidades para la actividad física continúan disminuyendo, mientras que la prevalencia de estilos de vida sedentarios se está incrementando en la mayoría de los países, lo que resulta en consecuencias negativas para la salud, y a nivel social y económico.

**En salud**, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad por enfermedades crónicas que incluyen enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer, y contribuye con más de tres millones de muertes prevenibles por año a nivel mundial. La inactividad física también contribuye al creciente nivel de obesidad infantil y obesidad del adulto. La actividad física puede beneficiar a las personas de todas las edades. La actividad física lleva a un crecimiento saludable y a un desarrollo social en los niños y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, accidentes cerebrovasculares y mejora la salud mental en los adultos. Nunca es demasiado tarde para comenzar a realizar actividad física. Para los adultos mayores, los beneficios incluyen independencia funcional, menor riesgo de caídas y fracturas y protección de enfermedades relacionadas con la edad.

**Para el desarrollo sostenible**, la promoción de modos de transporte activo tales como caminar, montar en bicicleta, y el uso del transporte público pueden reducir la contaminación nociva del aire y la emisión de gases de efecto invernadero, los cuales se sabe tienen un efecto negativo en la salud. La planeación y el diseño urbano cuyo objetivo es reducir la dependencia de vehículos motorizados también pueden contribuir al incremento en la actividad física, particularmente en aquellos países en vía de desarrollo que están experimentando una rápida urbanización y crecimiento. El incremento en la inversión en el transporte activo provee más opciones equitativas de movilidad.

**Para la economía**, la inactividad física contribuye substancialmente con costos directos e indirectos en salud y tiene un impacto significativo en la productividad y en los años de vida saludables. Las políticas y acciones que incrementan la actividad física son una inversión poderosa para la prevención de enfermedades crónicas, la mejoría en salud, la cohesión social y la calidad de vida, lo mismo que para proveer beneficios para un desarrollo económico y sostenible de los países en todo el mundo.

## Principios rectores para una aproximación de la actividad física basada en la población

Se recomienda que los países y organizaciones que trabajan para incrementar la participación en la actividad física adopten los siguientes principios rectores. Estos principios son consistentes con el Plan de Acción para la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles (2008) y la Estrategia Global de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario Actividad Física y Salud (2004), así como con otras cartas internacionales para la promoción en salud. Para incrementar la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios, se les recomienda a los países y organizaciones:

1. Adoptar estrategias basadas en la evidencia que tengan como público objetivo la población general así como subgrupos específicos.
2. Adherirse a un enfoque de equidad con el objetivo de reducir las inequidades sociales y en salud y las disparidades en el acceso a la actividad física;
3. Abordar los determinantes ambientales, sociales e individuales de la actividad física.;
4. Implementar acciones sostenibles con alianzas a nivel nacional, regional y local y a través de múltiples sectores para así lograr un mayor impacto;
5. Generar habilidades para la capacitación, la investigación, la práctica, la realización de políticas, la evaluación y la vigilancia.
6. Realizar una aproximación de acuerdo al ciclo vital teniendo en cuenta las necesidades de los niños, las familias, los adultos y los adultos mayores.
7. Abogar ante tomadores de decisiones y la comunidad en general para incrementar el compromiso político y los recursos destinados para la actividad física;
8. Asegurar sensibilidad cultural y adaptar las estrategias de acuerdo con las diferentes 'realidades locales', contextos y recursos;
9. Facilitar opciones personales que sean saludables haciendo que la opción de ser físicamente activo sea la opción fácil.



# Un marco para la acción

Esta carta hace un llamado para acciones concertadas a través de cuatro áreas que son claves: Esta acción debe incluir gobiernos, la sociedad civil, instituciones académicas, asociaciones profesionales, el sector privado, y otras organizaciones dentro y fuera del sector salud, como también a las mismas comunidades. Estas cuatro áreas de acción son distintas pero complementarias, de manera que construyen bloques para un cambio exitoso en la población.

## 1. IMPLEMENTAR UNA POLÍTICA NACIONAL Y UN PLAN DE ACCIÓN

Una política nacional y un plan de acción proveen dirección, apoyo y coordinación de muchos de los sectores involucrados. También proveen asistencia para la focalización de recursos lo mismo que para exigir la rendición de cuentas. Una política nacional y un plan de acción son indicadores significativos de compromiso político. Sin embargo, la ausencia de una política nacional no debe retrasar los esfuerzos de las organizaciones de los estados, las provincias, o los municipios para que en sus jurisdicciones incrementen la actividad física. Las políticas y los planes de acción deben:

- Obtener retroalimentación de un amplio grupo de representantes relevantes de la población;
- Identificar un liderazgo claro para la actividad física, el cual puede venir de cualquier sector del gobierno, otras agencias no gubernamentales relevantes o de colaboraciones entre sectores;
- Describir las funciones y acciones que el gobierno, las organizaciones no gubernamentales y las organizaciones del sector privado en los niveles nacional, regional, y local, deben adoptar para aplicar el plan y promover la actividad física;
- Proveer un plan para la implementación que defina la rendición de cuentas, los tiempos y el financiamiento;
- Incluir combinaciones de las diferentes estrategias para influenciar factores individuales, sociales, culturales, y del ambiente físico construido que puedan informar, motivar y apoyar a los individuos y a las comunidades para ser activos, de una forma segura y placentera;
- Adoptar guías basadas en la evidencia para la actividad física y salud.

## 2. INTRODUCIR POLÍTICAS QUE APOYEN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se requiere un marco político de apoyo y un ambiente regulatorio para lograr cambios sostenibles en el gobierno y la sociedad. Se necesitan políticas a nivel nacional, regional y local que apoyen la actividad física que es favorable para la salud. Ejemplos de políticas y regulaciones incluyen:

- Políticas nacionales claras con objetivos para incrementar la actividad física en las cuales se describa cuánto y cuando. Todos los sectores pueden compartir metas comunes y pueden identificar sus contribuciones;
- Políticas urbanas y rurales de planeación y guías de diseño urbano que promuevan caminar, montar en bicicleta, el uso transporte público, la recreación y el deporte, con un enfoque en particular en el acceso equitativo y la seguridad;
- Políticas fiscales como subsidios, incentivos, y deducciones de impuestos que apoyen la participación en actividad física o impuestos que reduzcan sus obstáculos. Por ejemplo incentivos relacionados con los impuestos en equipos para la actividad física o membresía en clubes.
- Políticas en el lugar de trabajo que apoyen la infraestructura y los programas para la actividad física y promuevan el transporte activo desde y hacia el trabajo.



- Políticas en educación que apoyen la educación física obligatoria y de alta calidad, el transporte activo hacia la escuela, la actividad física durante el día en la escuela y ambientes escolares saludables;
- Políticas de recreación y deporte y sistemas de financiamiento que prioricen el incremento en la participación de la comunidad por parte de todos los miembros de la comunidad;
- Abogar por la participación de los medios de comunicación para promover un compromiso político hacia la actividad física. Por ejemplo informes o reportes de la sociedad civil acerca de la implementación de acciones en actividad física para aumentar la rendición de cuentas;
- Comunicación masiva y campañas de mercadeo social para incrementar el apoyo en la acción para la actividad física por parte de la comunidad y las partes interesadas.

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

En la mayoría de los países, las acciones exitosas para promover la actividad física requerirán de la reorientación de prioridades para favorecer la actividad física que es favorable para la salud. La reorientación de los servicios y sistemas de financiamiento pueden ofrecer múltiples beneficios incluyendo una mejor salud, un aire más limpio, la reducción de la congestión vehicular, un ahorro de los costos, y una mayor cohesión social. Ejemplos de acciones que se están realizando en diversos países incluyen:

#### **En educación:**

- Sistemas educativos que priorizan currículos de alta calidad para la educación física obligatoria con énfasis en deportes no competitivos en las escuelas y un incremento en el entrenamiento de educación física para los profesores;
- Programas de actividad física que se enfocan en un rango de actividades para maximizar la participación, independientemente de las habilidades, y que además se enfocan en la diversión;
- Oportunidades para que los estudiantes sean activos durante las clases, en los descansos, durante el almuerzo y después de la escuela.

#### **En transporte y planeación:**

- Políticas de transporte y servicios que prioricen y financien infraestructura para caminar, montar en bicicleta y para el transporte público;
- Desarrollar códigos que promuevan y apoyen la actividad física;
- Senderos en parques nacionales y áreas de conservación para incrementar su acceso.

#### **En planeación y ambiente:**

- Diseño urbano basado en la evidencia que apoye actividades como caminar, montar en bicicleta y la actividad física recreativa;
- Diseño urbano que provea oportunidades para el deporte, la recreación y la actividad física mediante el aumento en el acceso al espacio público en zonas urbanas y rurales donde las personas de todas las edades y habilidades puedan ser físicamente activas.



### En el lugar de trabajo:

- Programas en el lugar de trabajo que estimulen y apoyen a los empleados y a sus familias a llevar un estilo de vida activo;
- Instalaciones que estimulen la participación en la actividad física;
- Incentivos para el transporte activo hacia el lugar de trabajo o por medio del uso del transporte público en vez de utilizar el automóvil.

### En deportes, parques y recreación:

- Participación masiva y deporte para todos, incluyendo a aquellos con menor probabilidad de participar;
- Infraestructura para actividades recreativas durante todo el ciclo vital;
- Oportunidades para individuos con discapacidades para que sean físicamente activos;
- Construir capacidad para aquellas personas que trabajan en deportes con el fin de incrementar su entrenamiento en actividad física.

### En Salud:

- Mayor prioridad y recursos para la prevención y promoción en salud incluyendo la actividad física;
- Tamizaje de los niveles de actividad física para los pacientes en cada visita de atención primaria, proveer consejería breve y estructurada en actividad física y referir a los pacientes que son insuficientemente activos a programas comunitarios;
- Para los pacientes con enfermedades o condiciones como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer o artritis se debe realizar tamizaje por parte de los profesionales de la salud y del ejercicio para identificar contraindicaciones y dar consejería en actividad física como parte del tratamiento, plan de manejo y seguimiento.

## 4. DESARROLLAR ALIANZAS PARA LA ACCIÓN

Las acciones para incrementar la participación en la actividad física en la población en general deben ser planeadas e implementadas a través de alianzas y colaboraciones que involucren a diferentes sectores y a las comunidades a nivel nacional, regional y local. Las alianzas exitosas se desarrollan mediante la identificación de valores comunes, actividades de los programas y compartiendo responsabilidades e información. Ejemplos de alianzas que apoyen la promoción de la actividad física son:

- Grupos de trabajo a través del gobierno y a todos los niveles relevantes para implementar los planes de acción;
- Iniciativas comunitarias que incluyan diferentes entidades gubernamentales y agencias no gubernamentales (por ejemplo: transporte, planeación urbana, artes, conservación, desarrollo económico, desarrollo del ambiente, educación, recreación y deporte y salud) que trabajen en colaboración y compartiendo recursos;
- Coaliciones de organizaciones no gubernamentales organizadas para abogar ante los gobiernos para la promoción de actividad física;
- Alianzas y foros a nivel nacional, regional y local con agencias claves de múltiples sectores y con las partes interesadas de grupos públicos y privados para promover programas y políticas;
- Alianzas con subgrupos poblacionales que incluyen indígenas, inmigrantes, y poblaciones menos favorecidas.



## Un llamado a la acción

Un fuerte conjunto de evidencia científica apoya los beneficios de la actividad física en salud, en la economía y en el ambiente. Para lograr un mayor compromiso e incrementar la actividad física alrededor del mundo existe una necesidad urgente de directrices claras y de fuerte abogacía. La **Carta de Toronto para la Actividad Física** describe cuatro acciones basadas en nueve principios que las guían. La implementación de la **Carta de Toronto** proveerá bases sólidas y una directriz para incrementar la actividad física que es favorable para la salud en todos los países.

**Nosotros animamos** a todos los interesados a apoyar la adopción e implementación de la **Carta de Toronto para la Actividad Física** y a comprometerse con una o más de las siguientes acciones:

1. Demuestre su acuerdo con las cuatro áreas para la acción y los nueve principios registrando su apoyo a la **Carta de Toronto para la Actividad Física**;
2. Envíe la **Carta de Toronto para la Actividad Física** al menos a cinco de sus colegas y anímelos para que ellos hagan lo mismo;
3. Reúnase con tomadores de decisiones de diferentes sectores para discutir cómo los planes nacionales y las políticas para la acción pueden influenciar positivamente a los sectores, siguiendo los principios de la **Carta de Toronto para la Actividad Física**;
4. Movilice redes y alianzas entre todos los sectores para apoyar e implementar la carta de Toronto.

**A su vez**, los miembros del Concejo de la Alianza Mundial a Favor de la Actividad Física se comprometen a las siguientes acciones:

- Traducir la versión final de la **Carta de Toronto para la Actividad Física** en francés y español y posiblemente en otras lenguas;
- Disseminar ampliamente la versión final de la **Carta de Toronto para la Actividad Física**;
- Trabajar con las redes y las partes interesadas de las organizaciones para movilizar gobiernos y a tomadores de decisiones a través del mundo para incrementar un compromiso hacia la promoción de la actividad física que es favorable para la salud;
- Continuar con alianzas con otros grupos y organizaciones para abogar por la promoción la actividad física que es favorable para la salud a través del mundo.

**Por favor visite: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk) para obtener mayor información y recursos y para re-enviar a sus colegas La Carta de Toronto para la Actividad Física**

Global Advocacy Council for Physical Activity,  
International Society for Physical Activity and Health.  
*La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un Llamado Global para la Acción.* [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).  
Mayo 20, 2010.

