

Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós COVID-19: URGÊNCIA DE UMA CHAMADA PARA AÇÃO



O cenário atual de pandemia e as evidências científicas revelam grandes desafios, dentre os quais, o de nos tornarmos ou nos mantermos fisicamente ativos, com toda segurança, respeitando-se, rigorosamente, as orientações comportamentais e ambientais que visam diminuir as chances de contágio pela COVID-19



Chamada para ação!

1 RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E SOCIAL

Incentivar uma vida mais ativa e saudável, partindo da responsabilidade individual e social, mesmo após o surgimento de vacinas.



2 POLÍTICAS PÚBLICAS

Promover esse estilo de vida saudável amparado por políticas públicas e de organizações não governamentais, em consonância com as demandas de desigualdades econômica e social.

3 DEMOCRATIZAÇÃO AO ACESSO

Priorizar a mobilidade ativa, com efeito multiplicador sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e sustentável, alicerçado na democratização de acesso aos serviços de saúde, saneamento básico e educação de qualidade.



4 PLANO DE AÇÃO GLOBAL

Fazer uso de estratégias inovadoras locais, em consonância com as diretrizes do Plano de Ação Global em Atividade Física 2018-2030 da OMS.

5 ESCOLA PROMOTORA DA ATIVIDADE FÍSICA

Aumentar estímulos e oportunidades para uma vida mais ativa na escola, na retomada das atividades presenciais, transformar a escola em um polo promotor da atividade física e da redução do comportamento sedentário.



6 ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES AMBIENTES

Buscar estratégias inovadoras para prática de atividades físicas em casa e nos ambientes abertos, respeitando-se as recomendações sanitárias, especialmente quando em locais fechados.

7 DISSEMINAR PELAS MÍDIAS SOCIAIS

Incentivar o uso dos meios digitais para disseminar estratégias, recursos e exemplos na promoção da atividade física e na redução de comportamento sedentário.



8 INTENSIDADE ADEQUADA

Destacar os benefícios da atividade física moderada para o sistema imunológico, evitando-se as atividades físicas vigorosas em situações de maior exposição à COVID-19 ou outras pandemias similares.

9 APOIAR GRUPOS ESPECÍFICOS

Apoiar grupos sociais nas manifestações da atividade física, com foco em estudantes, trabalhadores, idosos, mulheres, pessoas com deficiências e outros grupos vulneráveis.



10 MODELO SUSTENTÁVEL E COOPERATIVO

Organizar as diferentes abordagens para a promoção e intervenção com foco nas atividades físicas segundo modelos do desenvolvimento sustentável e de gestão cooperativa por grupos de pessoas.

11 INVESTIR NOS ESPAÇOS PÚBLICOS

Investir em políticas e ações que promovam a caminhada, o uso da bicicleta, e a recreação ativa nos espaços públicos.



12 TODO MOVIMENTO CONTA

Mover-se mais e sentar-se menos. Aumentar seus passos diários, referencialmente, acumular 150 minutos ou mais por semana de atividade física moderada. Substituir o tempo sentado por atividades físicas leves. Na promoção da saúde, todo movimento conta.

Esta urgência de uma chamada para ação

“Convoca todos os cidadãos, governantes e dirigentes de entidades privadas, a um amplo movimento em favor de uma vida mais ativa e saudável, para que assim possamos estar melhor preparados para a atual e futuras pandemias com características similares, ampliando-se os limites da solidariedade.

A pandemia exige que pensemos não só na segurança individual, mas também dos demais que nos cercam. Tão importante quanto a adoção de um estilo de vida mais ativo e a redução do comportamento sedentário no enfrentamento da pandemia da COVID-19, sobretudo, está na solidariedade entre todos, na busca por um mundo melhor, mais justo e mais saudável.”

Para mais informações acesse

www.celafiscs.org.br