

# Manifesto internazionale per la promozione dell'attività fisica post COVID-19:



## UNA CHIAMATA URGENTE ALL'AZIONE

L'attuale scenario pandemico e le evidenze scientifiche indicano grandi sfide, tra queste diventare o rimanere fisicamente attivi, in tutta sicurezza, nel rispetto rigoroso delle disposizioni comportamentali e ambientali previste per ridurre i rischi di contagio da COVID-19



## Chiamata all'azione!

### 1 RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE E SOCIALE

Favorire una vita più attiva e salutare, partendo dalla responsabilità individuale e sociale, durante e dopo la pandemia, anche dopo la diffusione dei vaccini.



### 2 POLITICHE PUBBLICHE

Sostenere uno stile di vita salutare, contrastando le disuguaglianze economiche e sociali, con politiche pubbliche intersettoriali e azioni mirate, con il coinvolgimento e il supporto di tutti i portatori di interesse.

### 3 EQUO ACCESSO AI SERVIZI

Dare priorità a una vita più salutare, ad una mobilità attiva, con un effetto moltiplicatore sui benefici di uno stile di vita attivo e sostenibile, garantendo a tutti un equo accesso ai servizi essenziali di sanità pubblica e a un'istruzione di qualità.



### 4 PIANO D'AZIONE GLOBALE

Utilizzare strategie locali innovative in linea con le linee guida del Piano d'Azione Globale sull'Attività Fisica 2018-2030 dell'OMS. Persone più attive in comunità più salutari e solidali.

### 5 SCUOLA PROMOTRICE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Aumentare le opportunità per uno stile di vita più attivo a scuola, con la ripresa delle attività in presenza, trasformando la scuola in un polo che promuove l'attività fisica e riduce i comportamenti sedentari.



### 6 ATTIVITÀ FISICA NEI DIVERSI AMBIENTI DI VITA

Cercare strategie innovative per la pratica dell'attività fisica a casa e negli ambienti aperti, rispettando le raccomandazioni igienico-sanitarie, soprattutto nei luoghi chiusi.

### 7 INCENTIVARE L'USO DEI SOCIAL MEDIA

Incentivare l'uso dei social media per diffondere strategie, risorse, esempi per promuovere l'attività fisica e ridurre i comportamenti sedentari.



### 8 INTENSITÀ ADEGUATA

Evidenziare i benefici, per il sistema immunitario, di un'attività fisica di intensità moderata, evitando attività fisiche di intensità vigorosa in situazioni di maggior esposizione al COVID-19 o in altre pandemie simili.

### 9 SOSTENERE GRUPPI SPECIFICI

Supportare gruppi sociali specifici nella pratica dell'attività fisica e nell'adozione di uno stile di vita attivo, con focus su studenti, donne, lavoratori, anziani, persone con disabilità e altri gruppi vulnerabili.



### 10 MODELLO SOSTENIBILE E COOPERATIVO

Organizzare i diversi approcci e interventi di promozione dell'attività fisica secondo modelli di sviluppo sostenibile e di comunità, tenendo sempre presenti i contesti fisici, sociali ed economici specifici.

### 11 INVESTIRE NEGLI SPAZI PUBBLICI

Investire in politiche e azioni che promuovano il camminare, l'uso della bicicletta e offrano opportunità per trascorrere, negli spazi pubblici, il proprio tempo libero attivamente.



### 12 OGNI MOVIMENTO CONTA

Muoversi di più e stare meno seduti. Aumentare i passi quotidiani. Svolgere, preferibilmente, 150 minuti o più a settimana di attività fisica di intensità moderata. Sostituire il tempo trascorso seduti con delle attività fisiche anche di bassa intensità. Per la promozione della salute, ogni movimento conta.

Questa è una chiamata urgente all'azione che

*“invita tutti i cittadini, i professionisti dei diversi settori pubblici e privati, i decisori politici e tecnici a partecipare a un ampio movimento per una vita più attiva e salutare, per essere meglio preparati e solidali di fronte all'attuale pandemia e a eventuali pandemie future. La pandemia richiede che pensiamo non solo alla nostra sicurezza individuale, ma anche a coloro che ci circondano. È importante adottare uno stile di vita più attivo e ridurre il comportamento sedentario per affrontare il COVID-19, ma è anche molto importante essere solidali tra tutti, nella ricerca di un mondo migliore, più giusto e salutare”.*

**Per maggiori informazioni:**

[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br)

