

## IV

*(Informacje)*INFORMACJE INSTYTUCJI, ORGANÓW I JEDNOSTEK ORGANIZACYJNYCH  
UNII EUROPEJSKIEJ

## RADA

**Konkluzje Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie na temat  
aktywności fizycznej przez całe życie**

(2021/C 501 I/01)

RADA I PRZEDSTAWICIELE RZĄDÓW PAŃSTW CZŁONKOWSKICH ZEBRANI W RADZIE,

PRZYPOMINAJĄC, ŻE:

1. W zaleceniu Rady z dnia 26 listopada 2013 r. w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej (HEPA) zaleca się między innymi, by państwa członkowskie „dążyły do skutecznej polityki w dziedzinie prozdrowotnej aktywności fizycznej przez opracowanie międzysektorowego podejścia uwzględniającego takie obszary polityki jak sport, zdrowie, edukacja, środowisko i transport, a także inne stosowne sektory, oraz by działały zgodnie z uwarunkowaniami krajowymi”.
2. W konkluzjach Rady z dnia 15 grudnia 2015 r. w sprawie promowania zajęć w zakresie sprawności ruchowej, aktywności fizycznej i zajęć sportowych dla dzieci wzywa się państwa członkowskie do „zastanowienia się nad wprowadzeniem w życie międzysektorowych polityk, obejmujących m.in. sektor edukacji, młodzieży i zdrowia, służących propagowaniu aktywności fizycznej oraz sprawności ruchowej we wczesnym dzieciństwie”.
3. W konkluzjach Rady z dnia 29 czerwca 2020 r. w sprawie wpływu pandemii COVID-19 na sektor sportu i odbudowy tego sektora wzywa się państwa członkowskie, by „propagowały współpracę międzysektorową i konsultacje w obszarach istotnych dla sportu na wszystkich poziomach, w tym z ruchem sportowym, sektorem działalności gospodarczej w dziedzinie sportu i innymi odpowiednimi zainteresowanymi stronami”.
4. W konkluzjach Rady z dnia 4 grudnia 2020 r. w sprawie promowania współpracy międzysektorowej na rzecz sportu i aktywności fizycznej w społeczeństwie podkreślono, że „współpraca międzysektorowa może odegrać ważną rolę w tworzeniu lub optymalizowaniu warunków aktywnego i zdrowego stylu życia”
5. W planie prac Unii Europejskiej w dziedzinie sportu na lata 2021–2024 uznano, że promowanie aktywności fizycznej jest kluczowym tematem w ramach obszaru priorytetowego „promocja uczestnictwa w sporcie i prozdrowotnej aktywności fizycznej”.

UZNAJĄC, ŻE:

6. Brak aktywności fizycznej powoduje poważne problemy zdrowotne w dzisiejszym stylu życia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała brak aktywności fizycznej za jeden z głównych czynników ryzyka śmiertelności <sup>(1)</sup>. Pandemia COVID-19 jeszcze bardziej uwypukliła ryzyka dla zdrowia związane z brakiem aktywności fizycznej.

<sup>(1)</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (2020). Wytyczne WHO w sprawie aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia.

7. Europa stoi w obliczu znacznego nasilenia się i tak zauważalnych tendencji w zakresie braku aktywności fizycznej całej populacji, zwłaszcza wśród ludzi młodych. Polityki europejskie zachęcają państwa członkowskie do promowania i monitorowania aktywności fizycznej; jednak działania wdrożeniowe należy bardziej nasilić <sup>(3)</sup>.
8. W innych dokumentach europejskich i międzynarodowych <sup>(3)</sup> wskazano również na kluczowe znaczenie monitorowania poziomu aktywności fizycznej w ramach całościowego podejścia do prozdrowotnej aktywności fizycznej. Monitorowanie sprawności fizycznej zgodne z RODO <sup>(4)</sup> może dostarczyć wiarygodnych i opartych na dowodach rezultatów aktywności fizycznej, a także przyciągnąć uwagę do wszelkich ewentualnych zachowań powodujących ryzyko dla zdrowia.

#### UZNAJĄC, ŻE:

9. Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych czynników utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego przez całe życie. Przyczynia się również do zapobiegania niektórym schorzeniom, takim jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2 itp.
10. Systemy monitorowania sprawności fizycznej mogą ocenić skalę problemu braku aktywności fizycznej i zbadać skuteczność wszelkich strategii politycznych, planów działania lub inicjatyw przyjmowanych na szczeblu lokalnym, krajowym lub unijnym.
11. Koncepcja aktywności fizycznej przez całe życie powinna opierać się na regularnej aktywności fizycznej prowadzonej w trakcie całego życia, którą można poprzeć opartym na dowodach monitorowaniem sprawności fizycznej z myślą o podtrzymaniu zdrowia każdej osoby przez całe życie.

#### PODKREŚLAJĄC, ŻE:

12. Regularna i dostateczna <sup>(5)</sup> aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowego rozwoju dzieci i nastolatków, zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym i społecznym.
13. W kontekście aktywnego i zdrowego stylu życia dorosłych regularna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna, nawet jeżeli dana osoba rozpoczyna ćwiczenia dopiero w wieku dorosłym. Regularna aktywność fizyczna jest również ważnym czynnikiem zapobiegającym obniżaniu się produktywności w pracy. Ponieważ dorośli spędzają jedną trzecią swojego życia w pracy, niezwykle ważną rolę w promowaniu aktywności fizycznej pracowników odgrywa środowisko pracy.
14. Grupy znajdujące się w niekorzystnej sytuacji <sup>(6)</sup> we wszystkich grupach wiekowych są często niewystarczająco aktywne fizycznie ze względu na mniejsze możliwości i ograniczony dostęp, co sprawia, że są bardziej narażone na niektóre choroby. Powinniśmy zapewnić tym grupom docelowym równe szanse, umożliwiając im uczestnictwo w dostosowanej do potrzeb regularnej aktywności fizycznej i programach sportowych.
15. Zgodnie z koncepcją aktywności fizycznej przez całe życie długoterminowym skutkiem powinno być więcej aktywnych fizycznie Europejczyków, co ma przyczynić się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zmniejszenia presji na nasze systemy opieki zdrowotnej i do obniżenia kosztów związanych ze zdrowiem <sup>(7)</sup>. Tam gdzie to możliwe, należy koordynować programy polityczne i zachęcać do współpracy międzysektorowej w celu osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

<sup>(3)</sup> Sprawozdanie Komisji dotyczące wdrażania zalecenia Rady w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej, COM/2019/565 final.

<sup>(3)</sup> Na przykład Strategia aktywności fizycznej dla Europejskiego Regionu WHO na lata 2016–2025 sporządzona przez WHO, plan działania UE w sprawie otyłości u dzieci na lata 2014–2020 oraz globalny plan działania na lata 2018–2030 dotyczący aktywności fizycznej (WHO (2018)).

<sup>(4)</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. L 119 z 4.5.2016, s. 1).

<sup>(5)</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (2020). Wytyczne WHO w sprawie aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia.

<sup>(6)</sup> Definicja według Europejskiego Instytutu ds. Równości Kobiet i Mężczyzn (EIGE): „Grupy osób, które doświadczają wyższego ryzyka ubóstwa, wykluczenia społecznego, dyskryminacji i przemocy niż ogół społeczeństwa, do których zaliczyć można między innymi mniejszości etniczne, migrantów, osoby z niepełnosprawnościami, samotne osoby starsze i dzieci”.

<sup>(7)</sup> Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportu i Kultury (ISCA): „Gospodarcze koszty braku aktywności fizycznej w Europie: Sprawozdanie ISCA/Cebr”, czerwiec 2015 r.

BIORĄC POD UWAGĘ, ŻE:

16. Zdrowy styl życia: w wielu krajach strategie polityczne dotyczące zdrowia publicznego i sportu mają przede wszystkim zachęcać obywateli do aktywnego i zdrowego stylu życia przez całe życie i do uczestnictwa w aktywności fizycznej i sporcie <sup>(8)</sup>. Kilka europejskich inicjatyw ma również na celu włączenie zagadnienia aktywności fizycznej do programów nauczania związanych z opieką zdrowotną, by zapewnić lepsze doradztwo i wsparcie w zakresie aktywności fizycznej ze strony klinicystów <sup>(9)</sup>.
17. Monitorowanie: niektóre państwa monitorują zmiany w sprawności fizycznej swoich populacji i mogą przekazywać każdej chętnej osobie informacje zwrotne na temat rozwoju jej sprawności. Niektóre państwa dysponują systemami, dzięki którym mogą co roku monitorować i oceniać wyniki aktywności fizycznej dzieci szkolnych i młodzieży <sup>(10)</sup>.
18. Współpraca międzysektorowa: promowanie i monitorowanie aktywności fizycznej powinno odbywać się w sposób międzysektorowy zgodnie z RODO. W promowaniu aktywności fizycznej i monitorowaniu sprawności fizycznej rolę odgrywają nie tylko instytucje związane ze sportem, ale również instytucje działające w obszarze zdrowia publicznego, infrastruktury, edukacji i szkolenia, środowiska pracy, młodzieży itp. Powinno to być zatem zadanie dla całego rządu, społeczeństwa obywatelskiego, klubów sportowych, społeczności lokalnych itp.
19. Zmiana zachowań jest kwestią długotrwałego rozwoju i postępowania zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi aktywności fizycznej <sup>(11)</sup>, które wymagają włączenia dostatecznej aktywności fizycznej do codziennego życia. Oznacza to, że strategie polityczne powinny być również wdrażane w sposób zintegrowany i skupiać się na różnych porach dnia i różnych kontekstach codziennego życia.
20. Media: media mogą odgrywać rolę w promowaniu odpowiedzialności społecznej, działań i kampanii mających na celu podnoszenie świadomości na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej i ograniczania jej braku.
21. Europejskie inicjatywy i projekty: różne projekty i inicjatywy europejskie przyczyniają się do rozwoju strategii politycznych, które mają na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz do rozwoju systemu monitorowania sprawności fizycznej mającego dostarczyć porównywalnych, ważnych i wiarygodnych danych w państwach członkowskich UE. Może to pomóc decydentom politycznym w umożliwieniu prowadzenia aktywności fizycznej przez całe życie i uzyskaniu większego wpływu na zdrowie.

ZWRACAJĄ SIĘ DO PAŃSTW CZŁONKOWSKICH, BY ZGODNIE Z ZASADĄ POMOCNICZOŚCI I NA ODPOWIEDNICH SZCZEBŁACH:

22. Nadal promowały aktywność fizyczną przez całe życie populacji, w tym grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, i zachęcały do tej aktywności, skupiając się na ograniczaniu bierności fizycznej poprzez dzielenie się najlepszymi praktykami, na przykład z wykorzystaniem technologii mobilnych i bezprzewodowych, a także mediów i innych kanałów komunikacji.
23. Wspierały inicjatywy i kampanie na szczeblach krajowych, regionalnych i lokalnych, które zachęcają do aktywności fizycznej, rozwoju systemów monitorowania i powszechnego uczestnictwa w sporcie, takie jak Europejski Tydzień Sportu, inicjatywa HealthyLifestyle4All, badanie Eurobarometr na temat sportu i aktywności fizycznej, Europejskie Ankiety Badanie Zdrowia – Kwestionariusz aktywności fizycznej itp.
24. W stosownych przypadkach i zgodnie z RODO tworzyły i promowały oparte na dowodach krajowe, regionalne lub lokalne systemy monitorowania sprawności fizycznej, które motywują ludność do aktywności fizycznej przez całe życie za pomocą odpowiednich indywidualnych sprawozdań zawierających informacje zwrotne, a także śledzenia zmian sprawności na zasadzie dobrowolności, i dostarczają cennych informacji na potrzeby kształtowania polityki <sup>(12)</sup>.
25. Wspierały, przy zastosowaniu podejścia międzysektorowego, polityki na wszystkich szczeblach w zakresie stworzenia dostępnych i zrównoważonych obszarów publicznych, gdzie wszyscy obywatele mogą brać udział w aktywności sportowej lub aktywności fizycznej przez całe życie, takich jak osiedla, tereny nowo zabudowywane, chodniki połączone ze ścieżkami rowerowymi lub joggingowymi, obiekty sportowe w szkołach i na uniwersytetach itp., na przykład poprzez fundusze polityki spójności.

<sup>(8)</sup> Na szczeblu UE Komisja Europejska uruchomiła inicjatywę HealthyLifestyle4All, która jest 2-letnią kampanią mającą na celu powiązanie sportu i aktywnego stylu życia ze strategiami politycznymi dotyczącymi zdrowia, żywności i innych obszarów. Wezwanie z Tartu w sprawie zdrowego stylu życia zostało ogłoszone w 2017 r.

<sup>(9)</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (2018): Promowanie aktywności fizycznej w sektorze zdrowia.

<sup>(10)</sup> Np. Cypr (wkrótce), Finlandia, Litwa, Niderlandy, Portugalia, Słowenia, Węgry.

<sup>(11)</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (2018): „Globalny plan działania na rzecz aktywności fizycznej na lata 2018–2030: więcej aktywnych osób na rzecz zdrowszego świata”.

<sup>(12)</sup> Na przykład poprzez zapewnienie narzędzi monitorowania sprawności, które umożliwiają analizę tendencji w zakresie zdrowia populacji, wpływu krajowych polityk i interwencji na zdrowie na szczeblu lokalnym, regionalnym lub krajowym.

26. Na wszystkich szczeblach identyfikowały i synchronizowały, przy udziale wszelkich odpowiednich organów i społeczności naukowej, te polityki i środki, które mają na celu zachęcenie ludzi do angażowania się w aktywność sportową lub aktywność fizyczną przez całe życie, i zachęcały decydentów sektorowych do większego uwzględniania w ich odpowiednich politykach korzyści, których mogą przysporzyć aktywność fizyczna przez całe życie i monitorowanie sprawności fizycznej populacji.
27. Wymieniały dobre praktyki w zakresie motywowania ludzi do ruchu i ćwiczeń w ciągu dnia oraz wymieniały informacje na temat skutecznych instrumentów i inicjatyw politycznych w różnych środowiskach życia codziennego w celu stymulowania aktywności fizycznej, w tym w szkołach i miejscach pracy.
28. Zacieśniały w miarę możliwości współpracę z sektorem opieki zdrowotnej w zakresie przepisywania i doradzania ćwiczeń przez pracowników służby zdrowia i specjalistów.

#### ZWRACAJĄ SIĘ DO KOMISJI, BY:

29. Zbadała możliwość wsparcia rozwoju zharmonizowanego systemu danych, który pomaga monitorować aktywność fizyczną na szczeblu europejskim w celu dokładniejszej oceny konsekwencji zdrowotnych, społecznych i gospodarczych.
30. Promowała wiedzę i upowszechniała dowody na koszty wynikające z ryzyka dla zdrowia związanych z brakiem aktywności fizycznej, zwłaszcza wydatki na ochronę zdrowia, z myślą o wsparciu publicznego procesu decyzyjnego w sprawie inwestycji w ten obszar, których należy dokonywać na szczeblu europejskim.
31. Wspierała wymianę w ramach istniejących udanych projektów i sieci najlepszych praktyk dotyczących promowania aktywności fizycznej przez całe życie i monitorowania sprawności fizycznej, w stosownych przypadkach angażując sieć punktów kontaktowych ds. prozdrowotnej aktywności fizycznej. Z myślą o ułatwieniu monitorowania sprawności fizycznej w całej Europie i stworzeniu podstawy dla szybkiego kształtowania polityki opartej na dowodach, promowała te praktyki wraz z siecią punktów kontaktowych ds. prozdrowotnej aktywności fizycznej na stosownej europejskiej platformie.
32. Rozważyła udzielenie unijnego finansowania, na przykład za pośrednictwem programu Erasmus+, InvestEU itp., co pozwoliłoby wesprzeć współpracę europejską na rzecz ułatwiania tworzenia krajowych, regionalnych lub lokalnych systemów monitorowania sprawności fizycznej.
33. Informowała państwa członkowskie i ruch sportowy o odpowiednich unijnych programach i inicjatywach finansowych, które można wykorzystać do wspierania międzysektorowych projektów związanych ze sportem i aktywnością fizyczną oraz do promowania zdrowego stylu życia, a także do utworzenia krajowych, regionalnych lub lokalnych systemów monitorowania sprawności fizycznej, na przykład za pośrednictwem programów Erasmus+, EU4Health, „Horyzont Europa”, InvestEU itp.

#### ZWRACAJĄ SIĘ DO RUCHU SPORTOWEGO I INNYCH STOSOWNYCH STRON, BY:

34. Rozważyły wykorzystywanie, zgodnie z RODO, istniejących bezpłatnych platform<sup>(13)</sup> do monitorowania sprawności fizycznej obywateli jako narzędzia diagnostycznego i motywacyjnego do celów aktywności fizycznej przez całe życie.
35. W swoich działaniach, projektach i inicjatywach kładły większy nacisk na możliwości angażowania obywateli należących do różnych grup docelowych w sport i aktywność fizyczną przez całe życie.
36. Blisko współpracowały z innymi sektorami na rzecz likwidowania luk w stwarzaniu okazji do angażowania obywateli w sport i aktywność fizyczną w różnych sferach codziennego życia.
37. W stosownych przypadkach aktywnie angażowały się w rozwijanie krajowych, regionalnych i lokalnych systemów monitorowania sprawności fizycznej i opracowywanie strategii zwiększających aktywność fizyczną obywateli przez całe życie.
38. Dostosowywały, zgodnie z RODO, narzędzia komunikacji do grup docelowych, w oparciu o konkretne działania.

---

<sup>(13)</sup> Na przykład platformy internetowej, która wspiera tworzenie programów monitorowania sprawności fizycznej zapewniających informacje zwrotne na temat szczególnych indywidualnych wyników w zakresie sprawności fizycznej.

## ZAŁĄCZNIK I

Definicje pojęć użytych w niniejszych konkluzjach:

Aktywność fizyczna jest zasadniczo definiowana jako „wszelki ruch ciała wywołany mięśniami szkieletowymi, który wymaga wydatkowania energii” <sup>(1)</sup>. Odnosi się do wszelkiego ruchu, w ramach czasu wolnego, przemieszczania się w dane miejsca i z nich lub w ramach pracy danej osoby.

Sprawność fizyczna to zdolność do wykonywania codziennych zadań z energią i czujnością bez nadmiernego zmęczenia i z wystarczającą energią, by cieszyć się aktywnością w wolnym czasie i być gotowym na nieprzewidziane sytuacje.

Aktywność fizyczna przez całe życie to wszelka aktywność fizyczna podejmowana w czasie całego życia w celu poprawy własnego zdrowia, zapobieżenia chorobom niezakaźnym oraz utrzymania zdrowej wagi, dobrej jakości życia i dobrostanu w wymiarze osobowym, obywatelskim, społecznym lub zawodowym.

---

<sup>(1)</sup> Za: Światowa Organizacja Zdrowia (2020): Wytyczne WHO w sprawie aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia.

## ZAŁĄCZNIK II

## TŁO POLITYCZNE

1. Konkluzje Rady z dnia 27 listopada 2012 r. w sprawie propagowania aktywności fizycznej sprzyjającej zdrowiu
  2. Zalecenie Rady z dnia 26 listopada 2013 r. w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej
  3. Konkluzje Rady z dnia 15 grudnia 2015 r. w sprawie promowania zajęć w zakresie sprawności ruchowej, aktywności fizycznej i zajęć sportowych dla dzieci
  4. Konkluzje Rady z dnia 29 czerwca 2020 r. w sprawie wpływu pandemii COVID-19 na sektor sportu i odbudowy tego sektora.
  5. Konkluzje Rady z dnia 4 grudnia 2020 r. w sprawie promowania współpracy międzysektorowej na rzecz sportu i aktywności fizycznej w społeczeństwie
  6. Rezolucja Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie planu prac Unii Europejskiej w dziedzinie sportu (na okres 1 stycznia 2021 r. – 30 czerwca 2024 r.) (2020/C 419/01).
  7. Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 10 lutego 2021 r. w sprawie wpływu COVID-19 na młodzież i sport (2020/2864(RSP))
-