

# PERISYTIHARAN BANGKOK TENTANG AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KESIHATAN SEJAGAT DAN PEMBANGUNAN LESTARI

PERSIDANGAN ANTARABANGSA  
AKTIVITI FIZIKAL DAN KESIHATAN  
AWAM ISPAH KALI KE-6

Bangkok, Thailand  
16-19 November 2016

---

Hosted By



Co-Hosted By



Kami, para perwakilan dan tuan rumah kepada Persidangan Antarabangsa Aktiviti Fizikal dan Kesihatan Awam ISPAH Kali ke-6, pada mesyuarat dwi-tahunan *International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)*, berserta wakil daripada 72 buah negara yang berlangsung di Bangkok, Thailand bersama ahli-ahli ISPAH:

- a) **Memperakui** bahawa aktiviti fizikal merangkumi segala bentuk pergerakan dan kehidupan aktif manusia, termasuk aktiviti berjalan, senaman dan sukan, merupakan prilaku semulajadi manusia yang dapat memberi pelbagai manfaat;
- b) **Mengesahkan** bahawa masalah penyakit tidak berjangkit (NCDs) perlu ditangani segera, termasuk diabetes jenis 2, penyakit kardiovaskular, pelbagai jenis kanser, penyakit pernafasan dan kesihatan mental yang lemah, merupakan penyebab utama bagi kematian pramatang serta kecacatan, dan menjadi beban sosial dan ekonomi kepada semua negara;
- c) **Menegaskan** bahawa ketidakaktifan fizikal merupakan faktor risiko NCDs yang dapat diubah, dan strategi asas bagi mengurangkan beban NCDs, adalah seperti yang dinyatakan dalam Pelan Tindakan Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO) bagi Pencegahan dan Pengawalan NCD 2013-2020 (*Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020*);
- d) **Menarik perhatian** kepada tahap ketidakaktifan tinggi di peringkat sejagat, dan ketaksamaan dalam kitaran hidup untuk memenuhi Rekomendasi Sejangat WHO tentang Aktiviti Fizikal (*WHO Global Recommendations on Physical Activity*), terutama berkaitan soal gender, ketidakupayaan (kecacatan), dan jurang perbezaan berasaskan sosio-ekonomi dan kawasan;
- e) **Mencatat** bahawa peranan utama dalam mengurangkan ketidakaktifan harus dimainkan untuk menyumbang kepada strategi sejagat seperti Jawatankuasa WHO untuk Mengakhiri Obesiti Kanak-kanak (2016) [*WHO Commission on Ending Childhood Obesity* (2016)], Aksi Dekad Pemakanan (2016-2025) [*Decade of Action on Nutrition* (2016-2025)], Agenda Baru Kesihatan Kawasan Bandar (*New Urban Health Agenda [Habitat III]*), Penggerak Pengangkutan Lestari untuk Pembangunan (2016) [*Mobilizing Sustainable Transport for Development* (2016)]; Setiap Wanita Setiap Anak (2010) [*Every Woman Every Child* (2010)]; dan Pelan Tindakan Sejangat WHO atas Dementia (draft 2015) [*WHO Global Action Plan on Dementia* (draft 2015)] yang akan datang;
- f) **Menekankan** bahawa tindakan untuk menyediakan persekitaran yang membantu bagi mengurangkan ketidakaktifan fizikal mendatangkan manfaat bersama, mengurangkan kos perubatan secara signifikan, meningkatkan produktiviti ekonomi dan menghasilkan pulangan pelaburan yang berkesan dalam sektor tertentu seperti pengangkutan dan pelancongan;
- g) **Menyerlahkan** bahawa pendorong kepada ketidakaktifan fizikal mempunyai perkaitan dengan perubahan sosial dan persekitaran, termasuk teknologi, globalisasi dan urbanisasi, yang mengubah corak kehidupan, cara kerja, perjalanan dan permainan, dan juga meningkatnya cara gaya hidup sedentari;
- h) **Mengakui** bahawa usaha sejagat untuk mengurangkan ketidakaktifan fizikal masih belum mencukupi, walaupun ia mempunyai peranan yang penting dalam mencegah penyakit tidak berjangkit (NCDs), dan adanya keperluan segera untuk mengukuhkan dan meluaskan pembangunan, tahap keutamaan, kewangan dan pelaksanaan pelan nasional yang disokong oleh bukti-bukti bagi membolehkan semua negara mencapai matlamat sejagat WHO untuk mengurangkan ketidakaktifan fizikal dalam kalangan kanak-kanak dan orang dewasa sebanyak 10% sebelum 2025.

Kami telah mengenalpasti peluang untuk keutamaan dan pelaksanaan segera yang dapat membantu dan meningkatkan pengurangan ketidakaktifan fizikal serta menyumbang kepada pencapaian agenda spesifik dalam Matlamat Pembangunan Lestari (SGDs) dalam Agenda 2030 [*2030 Agenda's Sustainable Development Goals (SDGs)*], iaitu

- SDG3 Memastikan kehidupan yang sihat dan meningkatkan kesejahteraan: Tindakan peringkat dasar merangkumi pelbagai bidang yang dapat mengurangkan ketidakaktifan fizikal akan menyumbang kepada penurunan NCDs (**Matlamat 3.4**); menyediakan infrastruktur yang dapat menyokong aktiviti fizikal yang mudah didekati dengan berjalan kaki, berbasikal dan pengangkutan awam oleh semua lapisan umur, akan dapat **mengurangkan kemalangan jalan raya** terutamanya yang melibatkan pejalan kaki dan penunggang basikal (**Matlamat 3.6**); dan mengurangkan penggunaan kereta dapat memperbaiki kualiti udara (Matlamat 3.9) di (Matlamat 3.6); dan pengurangan dalam penggunaan kenderaan bermotor boleh **meyumbang kepada kualiti udara yang lebih baik (Matlamat 3.9)**;
- SDG4 Pendidikan berkualiti: Tindakan peringkat dasar yang memastikan dan mengawasi penyediaan saksama bagi kurikulum pendidikan fizikal prasekolah dan di sekolah, program aktiviti fizikal dan persekitaran untuk semua yang membolehkan semua kanak-kanak perempuan dan laki-laki mengembangkan literasi fizikal, kemahiran pergerakan asas, pengetahuan, sikap, kebiasaan dan kesukaan dalam aktiviti fizikal, kesemua ini dapat **meningkatkan persediaan bagi pendidikan awal (Matlamat 4.2)**, dan memperbaiki hasil pencapaian pendidikan (Matlamat 4.1);



Action on Physical Activity  
can contribute to achieving 8SDG

Hosted By



available at : [www.ispah.org](http://www.ispah.org)

Co-Hosted By



- SDG5 **Kesaksamaan gender:** Tindakan peringkat dasar yang meningkatkan aktiviti fizikal dengan menyediakan peluang yang selamat dan tidak membebankan untuk menyertai sukan dan aktiviti fizikal oleh kanak-kanak perempuan dan wanita dalam kehidupan seharian, terutamanya bagi mereka yang berada dalam komuniti terpinggir dan kurang bernasib baik, dapat **mengakhiri diskriminasi (Matlamat 5.1) dalam sukan dan aktiviti fizikal;**
- SDG10 **Mengurangkan ketidaksamaan:** Tindakan peringkat dasar yang memaksimumkan potensi program aktiviti fizikal dan sukan, termasuk acara sukan besar-besaran, untuk meningkatkan penglibatan dan pemerkasaaan tanpa mengira ciri-ciri individu dapat **memerkasakan dan meningkatkan penglibatan semua dalam bidang sosial, ekonomi dan politik (Matlamat 10.2) dan meningkatkan peluang yang saksama (Matlamat 10.3);**
- SDG11 **Bandar dan komuniti yang merangkumi semua, selamat, berdaya tahan dan lestari:** Pembangunan, pelaksanaan dan pemantauan dasar perancangan bandar dan pengangkutan yang menuntut rekabentuk bandar dan daerah yang menjamin akses kepada semua terhadap infrastruktur yang selamat dan tidak membebankan untuk menjalankan aktiviti berjalan dan berbasikal, dan juga ruangan awam terbuka dan kemudahan rekreasi dapat **mencapai sistem pengangkutan yang lestari untuk semua (Matlamat 11.2); meningkatkan sifat inklusif dan lestari dalam urbanisasi (Matlamat 11.3); mengurangkan impak daripada bandar terhadap alam sekitar (Matlamat 11.6) dan mencapai akses kepada ruangan awam hijau untuk semua (Matlamat 11.7);**
- SDG13 **Perubahan iklim:** Penggunaan tanah dan polisi pengangkutan, digabungkan dengan intervensi fiskal, persekitaran dan pendidikan yang menyokong aktiviti berjalan kaki, berbasikan dan penggunaan pengangkutan awam untuk semua dapat **menyumbang kepada pengurangan dalam penggunaan bahan api fosil dan mitigasi perubahan iklim (Target 13.1) dan penambahbaikan pendidikan, kesedaran, serta kapasiti manusia dan institusi dalam mitigasi dan adaptasi perubahan iklim (Target 13.2);**
- SDG15 **Kehidupan di bumi:** Tindakan peringkat dasar yang menjamin akses yang mencukupi kepada, dan penggunaan, alam sekitar untuk aktiviti fizikal, rekreasi dan permaian oleh kanak-kanak dan orang dewasa dapat **menyumbang untuk penggunaan yang lestari, penikmatan, pemeliharaan dan pemuliharaan tanah, kepelbagaian biologi (Matlamat 15.1) dan ekosistem air tawar di dataran dan pedalaman (Matlamat 15.5);**
- SDG16 **Adil dan aman serta merangkumi pelbagai masyarakat:** Tindakan peringkat dasar yang meningkatkan kemampuan aktiviti sukan dalam memupuk nilai sosial yang positif seperti hormat-menghormati dan keadilan dan menyatukan anggota-anggota masyarakat dari semua lapisan gender, status sosio-ekonomi dan kepercayaan politik dapat **mengurangkan keganasan dan konflik (Matlamat 16.1) dan juga korupsi dan rasuah (Matlamat 16.5) dan mempromosikan undang-undang dan dasar yang tidak bersifat diskriminatif (Target16.b).**

Tindakan-tindakan yang sejajar dengan Perisytiharan Bangkok akan dapat menyumbang ke arah mencapai SDG ini dengan cara yang berdasarkan bukti, kos yang cekap dan lestari, yang akan menggerakkan negara, komuniti dan individu kepada aktiviti fizikal harian.

Perisytiharan Bangkok tentang Aktiviti Fizikal untuk Kesihatan Sejagat dan Pembangunan Lestari yang diakui oleh para perwakilan dalam Persidangan ISPAH tentang Aktiviti Fizikal dan Kesihatan Umum mendesak kepada kerajaan-kerajaan, para penggubal dasar dan semua pihak yang berkepentingan termasuk Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO), Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (UN) dan semua organisasi bukan kerajaan yang berkenaan untuk:

1. **Membaharui komitmen dalam melabur dan melaksanakan tindakan peringkat dasar secara berterusan untuk mengurangkan ketidakaktifan fizikal dalam kehidupan seharian sebagai sumbangan demi mengurangkan beban sejangat daripada NCDs dan demi mencapai Matlamat Agenda 2030 [2030 Agenda Goals] (SDGs 3, 4, 5, 10, 11, 13, 15, dan 16):** Tindakan yang diperlukan untuk mengurangkan ketidakaktifan fizikal harus diberikan keutamaan yang lebih dalam kepimpinan merentasi bidang, perkongsian, komitmen yang berterusan dan juga pengagihan sumber berdasarkan matlamat. Pelaburan daripada kementerian kesihatan, serta agensi kerajaan yang lain, harus dimaksimumkan untuk membolehkan keseluruhan sistem, berdsarkan pendekatan terbukti, dapat dilaksanakan di peringkat kebangsaan dan daerah. Pendekatan-pendekatan yang digunakan harus bersifat merintasi sektor, dan menyedari keluasan dorongan politik dan ekonomik seperti pekerjaan, pelancungan, perancangan bandar dan pengangkutan, pendidikan, kesihatan, sukan dan budaya;
2. **Mewujudkan keterlibatan multi-sektor di peringkat nasional dan platform untuk penyelenggaraan:** Semua negara harus membangunkan sumber dan melaksanakan pelan tindakan nasional bersepadu atas aktiviti fizikal. Untuk memastikan keberkesanan, pelan tersebut harus melibatkan mekanisma dan sumber dengan penyertaan daripada pihak yang berkepentingan dari dalam dan luar sektor kesihatan, dan melibatkan sinergi yang berkemampuan dengan pembangunan yang lestari serta mengurangkan ketidaksaksamaan dari segi kesihatan yang dikaitkan dengan jantina, umur, ras/etnik, orientasi seksual, status sosio-ekonomi dan mereka yang mengalami kekurangan upaya;
3. **Membina kemampuan tenaga kerja:** Pelatihan dan pembangunan tenaga kerja amat mustahak untuk mengurangkan ketidakaktifan secara berkesan. Pembinaan kemampuan harus bersifat multi-pekerjaan, termasuk penjagaan kesihatan dan sosial, perancang bandar, jurubina, guru, pembekal sukan dan rekreasi, ahli pendidikan, penggubal dasar dan tenaga kerja bukan kerajaan. Pendekatan-pendekatan harus diintegrasikan kepada mahasiswa, siswazah dan jalur pendidikan professional lanjutan, dan juga perlu mengambil kira keperluan para sukarelawan dan pemimpin komuniti;
4. **Menambahkan bantuan teknikal dan berkongsi pengalaman:** Banyak negara memerlukan bantuan teknikal dan bimbingan untuk menyokong pembangunan, pelaksanaan dan penilaian pelan tindakan nasional tentang aktiviti fizikal dan bimbingan tentang pembinaan perkongsian yang berkekalan. Ada potensi untuk meningkatkan pencapaian melalui kerjasama dan perkongsian di peringkat sejagat dan perlu ada pelaburan untuk menyokong pemindahan pengetahuan dan jaringan profesional di peringkat sejagat, serantau dan nasional untuk menolong supaya semua negara dapat mencapai matlamat dalam pencegahan NCD sejagat pada 2025 dan mengawal sasaran dan Agenda 2030;

5. **Menguatkan pemantauan dan pengawasan:** Pemantauan dan pelaporan yang tetap atas kemajuan aktiviti fizikal, faktor-faktor penentunya, dan pelaksanaan dasar adalah amat penting bagi semua negara dalam memastikan tanggungjawab semua agensi terhadap komitmennya dan membimbing pengagihan sumber yang berkesan. Walau bagaimanapun masih ada jurang pemisah dalam pengawasan aktiviti fizikal yang dilakukan oleh kanak-kanak, remaja, warga tua dan dalam kalangan minoriti;
6. **Menyokong dan meningkatkan kerjasama, penyelidikan dan penilaian dasar:** Kerjasama antara para penyelidik, penggubal dasar, termasuk agensi pendana bagi penyelidikan perubatan dan sosial, untuk mempromosikan asas bukti dengan memfokuskan kepada usaha untuk menangani jurang pemisah dalam pengetahuan tentang bidang-bidang seperti analisa ekonomi multi-sektor, pelaksanaan penyelidikan di peringkat rakyat, dan penilaian dasar serta proses. Terdapat keperluan khusus untuk bekerjasama dalam menentukan kerja apa yang perlu dilakukan untuk mengurangkan ketidakaktifan, terutamanya bagi mereka yang berada di negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana.

**Kami mendesak WHO, Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu, semua agensi dan penggerak kesihatan sejagat, negara anggota, negara dan kerajaan tempatan, dan pegawai perbandaran untuk bekerjasama dengan masyarakat sivil termasuk ahli akademik, badan professional, dan pertubuhan bukan kerajaan serta sektor swasta dan media, supaya menganjur kepimpinan dan memaksimumkan potensi sumber kami yang digabungkan, untuk mencapai matlamat bersama dalam bidang kesihatan dan pembangunan lestari dan melaksanakan semua aspek yang terpahat dalam Perisytiharan Bangkok tentang Aktiviti Fizikal untuk Kesihatan Sejagat dan Pembangunan Lestari.**

Translation and revision by *(Diterjemahkan oleh):*

1. Yi Yi Lee

United Nations University International Institute for Global Health (UNU-IIGH)  
UKM Medical Center  
Jalan Yaacob Latiff, 56000 Cheras  
Kuala Lumpur, MALAYSIA

2. Wan Abdul Manan Wan Muda

Visiting Professor  
Center for Southeast Asian Studies  
Kyoto University  
46, Shodoamachi-cho, Yoshida  
Sakyo-ku, Kyoto  
606-8501 JAPAN

Hosted By



available at : [www.ispah.org](http://www.ispah.org)

Co-Hosted By

