

Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro



Regione Piemonte
Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità

Rete Attività fisica Piemonte

**Centro Regionale di Documentazione per la
Promozione della Salute, ASLTO3, Regione Piemonte**

**Esperienze e strumenti
per la promozione dell'attività fisica
nei luoghi di lavoro**

**A cura di
Luisa Dettoni e Alessandra Suglia**

Dicembre 2013

REGIONE PIEMONTE

(Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità, Edilizia Sanitaria, Politiche sociali e Politiche per la famiglia, Direzione Sanità - Settore Prevenzione e Veterinaria)

RAP

(Rete Attività fisica Piemonte)

DoRS

(Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASLTO3)



Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro

Il manuale è stato realizzato nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione 2013, Scheda di programma 2.9.2 "Promozione di stili di vita salutari nelle comunità di vita e di lavoro"

da:

Lucia ALBANO (ASL TO5), Alberto ALBERTETTI (ASL TO3), Sebastiano BLANCATO (ASL CN1), Maria Elena COFFANO (DoRS), Rosa D'AMBROSIO (ASL TO1 - TO2), Luisa DETTONI (DoRS), Carla GEUNA (ASL CN2), Maurizio GOTTIN (ASL TO4), Giuseppe GRAZIOLA (ASL BI), Mauro GUERRIERO (ASL NO), Tiziana MIROGLIO (ASL AT), Giuseppe PARODI (ASL TO1 - TO2), Patrizia PERRONE (ASL VCO), Maria Teresa REVELLO (REGIONE PIEMONTE Direzione Sanità - Settore Prevenzione e Veterinaria), Raffaella SCACCIONI (ASL VC), Alessandra SUGLIA (DoRS), Marco TABANO (ASL AL)

Si ringraziano inoltre tutti gli operatori che, a vario titolo, hanno contribuito alla stesura del manuale

A cura di Luisa Dettoni e Alessandra Suglia (DoRS)

Revisione critica del manuale a cura dei membri della Rete Attività fisica Piemonte

Revisione grafica e impaginazione a cura di Luisa Dettoni, Silvano Santoro e Alessandra Suglia (DoRS)

Si ringrazia per la collaborazione Marina Penasso (DoRS)

Foto di copertina: Paolo Ramos "Sneakers", Ludovic Bertron, Federation European Cyclists in: flickr.com; Archivio Fotografico Fitwalking Italia

Copia del documento è reperibile:

- sul sito www.regione.piemonte.it (Aree tematiche/Sanità/Operatori/Prevenzione e promozione della salute/Stili di vita e promozione della salute/Promozione dell'attività fisica)
- sul sito www.dors.it (area Pubblicazioni/Quaderni)

La data dell'ultimo accesso ai riferimenti sitografici e bibliografici è: Marzo 2014.

SI AUTORIZZA LA RIPRODUZIONE PARZIALE O TOTALE DEL CONTENUTO DEL PRESENTE CAPITOLO CON LA CITAZIONE DELLA FONTE

INDICE

PREMESSA	6
1. L'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica	8
1.1 I dati cosa dicono?.....	8
1.2 Quanta attività fisica occorre fare per mantenersi in buona salute?.....	9
1.3 Investire nell'attività fisica conviene.....	10
1.4 Promuovere l'attività fisica nei luoghi di lavoro: cosa si può fare.....	11
1.4.1. Gli interventi.....	12
1.5 La Workplace Health Promotion: modelli e strategie.....	18
2. Buone pratiche: risorse e strumenti	21
2.1 Le esperienze delle Aziende sanitarie locali piemontesi.....	21
2.2 Altre esperienze regionali, nazionali e internazionali.....	42
3. Costruire un progetto	49
3.1 Come sviluppare un progetto.....	51
3.2 Il percorso guidato, come progettare per fasi.....	53
3.3 La checklist, uno strumento di lavoro.....	65
BIBLIOGRAFIA	73

**Il manuale completo è disponibile sul sito www.dors.it
(area Pubblicazioni/Quaderni)**

1. L'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica

In questo capitolo

Dai dati sulla pratica dell'attività fisica, si richiamano i livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione mondiale della salute per la fascia 18-64 anni. Si descrivono inoltre gli interventi di promozione dell'attività fisica da realizzarsi sul posto di lavoro: quelli che gli studi di letteratura hanno dimostrato essere efficaci nel migliorare alcuni parametri di salute e lo stile di vita dei destinatari. Per ogni intervento si esplicitano il costo di realizzazione, le principali azioni che lo caratterizzano, alcuni suggerimenti operativi per attuarlo.

Investire in programmi e progetti di promozione della salute in azienda produce una serie di benefici e di vantaggi - per i lavoratori e per la stessa azienda - che sono illustrati nel corso del capitolo.

1.1 I dati cosa dicono?

In Europa, si stima che più del 35% delle persone resti seduta per più di 7 ore al giorno^{III}. Anche in Italia, tra la popolazione adulta che lavora, la sedentarietà è un comportamento diffuso, determinato dai lunghi periodi trascorsi in piedi o seduti, durante la giornata. I lavoratori che dichiarano di avere invece uno stile di vita attivo sono una minoranza, rispetto a chi è attivo solo in parte³. E questi dati si ritrovano anche a livello regionale piemontese.

La sedentarietà è una condizione che può essere favorita dal tipo di lavoro svolto, ma può essere anche un'abitudine mantenuta nel tempo libero. I dati dicono inoltre che questo comportamento tocca i picchi più alti tra i 50 e i 69 anni, tra le donne, tra le persone che hanno un titolo di studio basso o assente, tra chi incontra molte difficoltà economiche, tra i cittadini stranieri e tra coloro che vivono nelle regioni del Sud^{IV}.

La ricerca ha dimostrato che la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio indipendentemente dai livelli di attività fisica praticati. Sedentarietà, scarsa attività fisica, scorretta alimentazione, abitudine al fumo, uso di alcol sono, infatti, riconosciuti come i principali fattori di rischio⁴ delle malattie cardiovascolari e metaboliche (come l'infarto, l'obesità, il diabete di tipo II) e delle malattie dell'apparato osseo e delle

³ Questi sono i risultati della sorveglianza Passi 2012 in cui si definisce:

- **attiva**, una persona che svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico (come il muratore,...) o, che, nel tempo libero, pratica attività fisica secondo i livelli raccomandati,
- **parzialmente attiva**, una persona che svolge mansioni lavorative dall'impegno fisico moderato (come l'operaio di fabbrica, il cameriere,...) o che dichiara di praticare attività fisica senza tuttavia raggiungere i livelli raccomandati,
- **sedentaria**, una persona che svolge un lavoro sedentario (che richiede l'uso frequente del computer, della macchina,...) e che non fa neppure attività fisica moderata o intensa nel tempo libero.

⁴ I fattori di rischio si dividono in due sottogruppi: **non modificabili** e **modificabili**. I primi sono l'età, il sesso e la familiarità. I fattori modificabili sono quelli riconducibili principalmente allo stile di vita.

articolazioni (come l'osteoporosi e i disturbi muscolo scheletrici). La presenza di più fattori di rischio aumenta la probabilità di sviluppare queste patologie negli anni^V.

1.2 Quanta attività fisica occorre fare per mantenersi in buona salute?

È dimostrato che uno stile di vita salutare è, al contrario, un ottimo investimento di prevenzione. In particolare l'attività fisica, svolta ogni giorno secondo i livelli raccomandati, aiuta a mantenersi in buona salute e favorisce il benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

È importante scegliere di muoversi regolarmente, tutte le volte che se ne ha l'opportunità. Camminare, andare in bicicletta, salire le scale sono alcuni modi spontanei per aumentare i livelli di attività fisica e contrastare la sedentarietà⁵.

Gli esperti precisano, tuttavia, che, per ottenere benefici sulla salute e sul benessere, occorre svolgere attività fisica in modo tale da migliorare l'efficienza cardiovascolare, la composizione corporea, la resistenza muscolare, la forza e la flessibilità^{VI}.

Le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della salute (Oms)^{VII} infatti dicono che una persona adulta, tenendo conto delle sue condizioni psicofisiche, dovrebbe svolgere settimanalmente:

almeno **150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità**,
in sessioni di esercizio della durata di almeno **10 minuti per volta**

oppure

almeno **75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa**

oppure

combinazioni equivalenti di attività fisica moderata e vigorosa^{6 VIII}

(per es. 120 minuti di attività moderata e 15 di attività vigorosa)

+

per ottenere maggiori benefici, i tempi di cui sopra vanno raddoppiati
fino a **300 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità**

oppure

150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa

+

a ciò si devono aggiungere **esercizi per l'allenamento della forza muscolare**,
coinvolgenti i principali gruppi di muscoli, **2 o più giorni alla settimana**

⁵ L'adulto può assumere uno stile di vita attivo combinando attività spontanee (o destrutturate) ad attività allenanti (o strutturate). Si definiscono **attività destrutturate** i movimenti liberi, il cui svolgimento non è supervisionato da professionisti delle scienze motorie, svolti durante la giornata e consistono nel fare più movimento possibile cogliendo tutte le occasioni quotidiane (camminare, fare le scale,...). Le **attività strutturate** sono invece tutte quelle forme di movimento gestite dai professionisti di scienze motorie e prescritte in modo personalizzato.

⁶ Per approfondire il significato delle espressioni "intensità moderata" e "intensità vigorosa", si rimanda all'articolo sul web Gottin M, *Le raccomandazioni Oms per l'attività fisica*, 2010. In: www.azioniperunavitainasalute.it/Raccomandaz_Oms. Cfr. riferimento bibliografico VIII.

1.3 Investire nell'attività fisica conviene

Per diventare una persona attiva, o per continuare a esserlo, la buona volontà del singolo potrebbe non bastare. **È fondamentale facilitare la pratica dell'attività fisica negli ambienti di vita che si frequentano tutti i giorni.** Tra questi, il luogo in cui si lavora dovrebbe essere tra i principali ambienti in cui attivamente si promuove la salute e il benessere di quanti vi si recano. È qui, infatti, che un'ampia fascia della popolazione adulta trascorre buona parte della giornata e della settimana. Inoltre, come indicato dagli studi attuati negli ultimi anni, investire nella promozione dell'attività fisica, così come in altre azioni di promozione della salute, ha per l'azienda molteplici vantaggi.

Realizzare dei programmi di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro è un investimento sia per la salute dei lavoratori sia per la crescita dell'impresa (**Tabella 1**).

Tabella 1^{7 IX} - I benefici e i vantaggi della promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro

	per i lavoratori	per l'impresa
per migliorare	<ul style="list-style-type: none">• la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro• la soddisfazione lavorativa (motivazione, concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi,...)• la gestione dello stress	<ul style="list-style-type: none">• la qualità della vita sul luogo di lavoro• l'immagine dell'impresa• le relazioni lavorative• la produttività
per aumentare	<ul style="list-style-type: none">• il benessere psicosociale	<ul style="list-style-type: none">• il senso di appartenenza
per ridurre	<ul style="list-style-type: none">• il rischio di mortalità prematura• il rischio di soffrire di alcune malattie (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia)	<ul style="list-style-type: none">• assenze per malattia• infortuni sul lavoro• turn over• costi sociali (indennizzi, assicurazioni,...)

⁷ Tabella tratta da «Augmentez vos "actifs"» pubblicazione del programma canadese Kino-Quebec che si prefigge di promuovere l'adozione di uno stile di vita attivo in tutti gli ambienti di vita.
In: www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf. Cfr. riferimento bibliografico IX.

1.4 Promuovere l'attività fisica nei luoghi di lavoro: cosa si può fare

Sebbene siano ancora pochi gli studi rigorosi⁸ di promozione dell'attività fisica condotti in azienda, i risultati delle meta analisi e delle revisioni sistematiche^X attualmente disponibili concordano rispetto all'efficacia dei **programmi multi-componente**^{XI XII XIII}.

Questi programmi sono caratterizzati da un approccio ecologico per cui si compongono idealmente di più interventi portati avanti sul piano:

- delle policies aziendali a favore della promozione di uno stile di vita attivo,
- dell'ambiente lavorativo da ri-organizzare in modo da facilitare la pratica dell'attività fisica,
- del cambiamento dei comportamenti non salutari da parte del singolo e del gruppo.

Come indicato dai dati delle sorveglianze e dalla ricerca, **gli obiettivi di salute** di un programma di promozione dell'attività fisica in azienda dovrebbero essere^{XIV}:

- aumentare il numero di lavoratori che svolge attività fisica secondo i livelli raccomandati,
- ridurre il numero dei lavoratori che adotta comportamenti sedentari almeno durante la giornata lavorativa,
- proporsi di ridurre il BMI anche se, a oggi, sono poche le evidenze rispetto all'efficacia degli interventi sul luogo di lavoro^{XV}.

Per raggiungere questi obiettivi d'impatto sui comportamenti e sulla salute, è necessario prevedere anche **altri obiettivi** di tipo:

- **informativo/comunicativo** (aumentare le conoscenze dei lavoratori sui benefici dell'attività fisica e sulle iniziative realizzate in merito in azienda e offerte dal territorio; motivare e sostenere il cambiamento dei comportamenti non salutari),
- **educativo/formativo** (offrire sessioni di counseling individuale e di gruppo per acquisire conoscenze sull'importanza di fare attività fisica, competenze fisico/motorie, strategie di modifica dei comportamenti; organizzare un corso di fit o nordic walking aperto ai lavoratori),
- **strutturale/organizzativo** (offrire risorse e spazi per spostarsi a piedi, in bicicletta, salendo le scale; riconoscere tempi e spazi per svolgere esercizi facili in intervalli brevi).

Le azioni di promozione dell'attività fisica dovrebbero poi, preferibilmente, essere associate anche a quelle rivolte ad altri fattori di rischio (per esempio, fumo, alimentazione non salutare) ed essere comprese in un programma più ampio di promozione del benessere.

I programmi multi-componente richiedono certamente un investimento notevole su più fronti, come quello organizzativo, gestionale ed economico.

⁸ La maggior parte degli studi oggi pubblicati non ha previsto un disegno sperimentale, un gruppo di controllo, adeguate dimensioni e durata. Gli obiettivi degli studi sono la valutazione di efficacia degli interventi di promozione dell'attività fisica finalizzati o al cambiamento dei comportamenti o al miglioramento dello stato di salute.

Per questa ragione, nelle pagine che seguono, si è scelto di descrivere i singoli interventi che compongono idealmente un programma così complesso attraverso delle tabelle che chiariscano: le azioni da attuare - accompagnate da indicazioni pratiche -, il grado di efficacia e i costi. Si vuole così facilitare il lettore, in particolare le aziende, a realizzare anche solo **singoli interventi promettenti**, che richiedono **costi contenuti**, ma che sono ugualmente importanti per promuovere l'attività fisica dei propri lavoratori.

1.4.1 Gli interventi

La **Tabella 2** offre una visione di insieme degli interventi⁹ indicati dalla letteratura che, per essere realizzati, devono essere autorizzati e sostenuti dalla direzione aziendale. Per questo motivo, gli interventi sono qui descritti dal *punto di vista* della direzione e del lavoratore: **cosa può fare la direzione** per promuovere la salute dei lavoratori; **cosa può fare il lavoratore**, per migliorare il suo stile di vita.

Gli interventi sono inoltre suddivisi in base a *quando* possono essere attuati:

- nel **tragitto casa-lavoro-casa**. La direzione può facilitare il lavoratore nel recarsi sul posto di lavoro con mezzi attivi mettendo a sua disposizione, all'interno dell'azienda, alcune risorse utili,
- sul **posto di lavoro**. La direzione, ad esempio, può promuovere iniziative per stimolare, durante la giornata lavorativa, la pausa pranzo o a fine servizio, i lavoratori a interrompere lo svolgimento di mansioni sedentarie e a muoversi,
- nel **tempo libero**. La direzione può incoraggiare la pratica dell'attività fisica anche nel tempo libero facendosi promotrice di iniziative rivolte ai lavoratori e alle loro famiglie oppure facendo loro conoscere quelle organizzate dal territorio.

La **Tabella 3** è una panoramica degli stessi interventi ordinati in base al costo di attuazione^{XVI} e descritti in base al grado di efficacia e alla tipologia di intervento prevalente. Nel dettaglio:

- **costo di attuazione**: € (costo basso); €€ (costo medio); €€€ (costo alto); €€€€ (costo molto alto),
- **grado di efficacia**: + (Intervento promettente. I risultati positivi derivano da pochi studi rigorosi e sono stati osservati e valutati nel solo breve periodo); ++ (Intervento di efficacia moderata. I risultati derivano da un ampio numero di studi rigorosi e sono stati osservati e valutati nel solo breve periodo), +++ (Intervento raccomandato. I risultati derivano da un ampio numero di studi rigorosi e sono stati valutati anche nel lungo periodo),
- **tipologia prevalente**: politiche aziendali, ambiente lavorativo, individuo/gruppo.

Gli interventi rivolti all'individuo/gruppo sono finalizzati all'aumento della consapevolezza e all'apprendimento di comportamenti salutari. Si ricorda che questi interventi, nello specifico, sono da associare ad azioni di politica aziendale e di tipo ambientale.

Le **Tablelle 4, 5, 6, 7**, infine, descrivono rispettivamente gli interventi sulla base del costo di attuazione. Per ogni intervento si forniscono dei suggerimenti operativi per la sua realizzazione (**In pratica**).

⁹ Tutte le attività proposte devono tener conto e adattarsi alla natura del lavoro, alle condizioni di salute e sicurezza necessarie, alle condizioni fisiche dei lavoratori e alle dimensioni dell'azienda.

Tabella 2 - “Al lavoro in movimento”. Gli interventi per promuovere uno stile di vita attivo dal punto di vista della direzione e del lavoratore

COSA PUÒ FARE	NEL TRAGITTO CASA-LAVORO-CASA	SUL POSTO DI LAVORO	NEL TEMPO LIBERO
<p>la direzione...</p>	<p>rende disponibile all'interno dell'azienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un parcheggio per le biciclette, - uno spazio adibito al cambiarsi d'abito. 	<p>autorizza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'affissione, in punti strategici, di poster e di cartelli con messaggi motivazionali, - la distribuzione di materiale informativo (come opuscoli, newsletter), - l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale (posta elettronica, newsletter, sito web/intranet, tovagliette della mensa, messaggi inseriti in busta paga,...), - pause lavorative di almeno 10 minuti per fare attività fisica e contrastare le mansioni sedentarie, - la distribuzione di contapassi ai lavoratori, - l'organizzazione di gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, corsi di ginnastica o altre attività motorie, - la stipula di convenzioni per ingressi/abbonamenti dai prezzi competitivi per i lavoratori in palestre/piscine vicine all'azienda o per l'acquisto di attrezzature sportive, - uno spazio all'interno dell'azienda per svolgere i corsi oppure adibisce una vera e propria palestra, docce e spogliatoi. 	<p>autorizza l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale (posta elettronica, newsletter, sito web/intranet, tovagliette della mensa, messaggi inseriti in busta paga,...) per far conoscere ai lavoratori le iniziative di promozione dell'attività fisica promosse sul territorio.</p>
<p>il lavoratore...</p>	<p>percorre il tragitto, o una parte di esso, a piedi o in bicicletta o usando mezzi di trasporto che permettano di fare esercizio fisico (ad esempio autobus, tram, metropolitana).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - usa le scale al posto dell'ascensore, - fa delle pause di almeno 10 minuti in cui svolge esercizi di mobilità - esercizi di riscaldamento, di stretching, esercizi specifici per ovviare alle posture scorrette e ai problemi muscolo/scheletrici -, percorre a piedi brevi tragitti, partecipa a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, - frequenta i corsi proposti dall'azienda (per esempio, di ginnastica, di pilates, yoga,...), - frequenta la palestra/piscina aziendale o convenzionata. 	<ul style="list-style-type: none"> - partecipa a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, - partecipa a manifestazioni sportive quali ad esempio tornei, marce non competitive, bicicletate coinvolgendo, laddove è possibile, anche le famiglie.

Tabella 3 - “Al lavoro in movimento”. Gli interventi ordinati per costo e descritti per efficacia e tipologia prevalente

INTERVENTI	COSTO	EFFICACIA	INDIVIDUO-GRUPPO	AMBIENTE LAVORATIVO	DI POLICY
Diffondere e distribuire materiale informativo cartaceo e/o attraverso i canali di comunicazione aziendali	€	+	●		
Riconoscere brevi intervalli , in orario di lavoro, per fare attività fisica	€	++			●
Promuovere l'uso delle scale	€ ¹⁰ -€€	++		●	
Distribuire un contapassi individuale ai lavoratori	€€	+	●		
Organizzare un corso di attività fisica strutturata sul posto di lavoro o stipulare convenzioni con strutture sportive	€€	+			●
Rendere disponibili, interno all'azienda, docce e spogliatoi , parcheggio per le biciclette	€€€	+		●	
Allestire e/o ristrutturare una palestra (o lo spazio dedicato all'esercizio fisico) sul posto di lavoro	€€€	+		●	



Realizzare un programma multi-componente di promozione del benessere	€€€€	+++	●	●	●
---	------	-----	---	---	---

¹⁰ Questa azione può essere a costo basso se non occorrono grossi interventi strutturali quali, per esempio, la ritinteggiatura del vano scale.

Tabella 4 - Interventi a costo basso

€	Descrizione	In pratica
<p>Comunicazione aziendale</p>	<p>Si utilizzano i canali di comunicazione aziendale per trasmettere informazioni corrette sui benefici di uno stile di vita attivo, per motivare e sostenere i positivi cambiamenti di comportamento. È un intervento utile anche per far conoscere le iniziative di promozione dell'attività fisica promosse sul territorio.</p>	<p>Tra i mezzi di comunicazione aziendale, è efficace l'uso dell'intranet e della posta elettronica. È opportuno attivare alleanze e collaborazioni con la comunità locale per la diffusione di iniziative.</p>
<p>Riconoscere brevi intervalli, in orario di lavoro, per fare attività fisica</p>	<p>In queste pause si può: eseguire esercizi di stretching, fare brevi passeggiate, seguire un programma di esercizi per la salute cardiovascolare.</p>	<p>Si consiglia di allestire e/o organizzare un percorso da percorrere a piedi che possa collegare luoghi diversi all'interno dell'azienda oppure un percorso a essa limitrofo. I lavoratori più sedentari potrebbero manifestare resistenze ad aderire all'iniziativa poiché si percepiscono "poco agili". Si consiglia di attuare uno screening di salute iniziale per individuare i soggetti più sedentari e proporre loro un percorso di counseling motivazionale.</p>

Tabella 5 - Interventi a costo medio

€€	Descrizione	Indicazioni pratiche
<p>Promuovere l'uso delle scale</p>	<p>Si affiggono poster e/o banner in prossimità degli ascensori, dei locali della mensa, vicino alle bacheche informative, ai distributori automatici di cibo e bevande. Sui cartelli esposti i contenuti dei messaggi dovrebbero mirare a promuovere la salute, sensibilizzare al controllo del proprio peso corporeo e motivare al cambiamento dei comportamenti non salutari. Si può anche programmare l'ascensore in modo che si fermi una volta ogni tre piani (skip-stop). Si può abbellire la tromba delle scale ritinteggiando le pareti, organizzando in questo vano l'esposizione di quadri oppure trasmettendo musica.</p>	<p>Si consiglia di integrare questo intervento con altre azioni volte a fornire informazioni corrette e a modificare comportamenti scorretti. È un intervento adatto in quegli edifici in cui il vano-scale è vicino agli ascensori ed è ben visibile. Si consiglia di monitorare l'utilizzo delle scale anche rispetto alla "direzione" percorsa (salita e/o discesa).</p>
<p>Distribuire un contapassi personale ai lavoratori</p>	<p>Si autorizza la distribuzione e l'utilizzo del contapassi in orario di lavoro e/o nella pausa pranzo (per percorrere tragitti in cui camminare a passo sostenuto). Si tratta di uno strumento agile per motivare al cambiamento e per monitorare i livelli individuali di attività fisica quotidiana.</p>	<p>Si consiglia di integrare l'uso del contapassi con altre azioni rivolte al gruppo di tipo ambientale e di policy.</p>
<p>Organizzare un corso di attività fisica strutturata sul posto di lavoro o stipulare convenzioni con strutture sportive</p>	<p>Offrire ai lavoratori la possibilità di frequentare un corso di attività fisica strutturata sul posto di lavoro (ad esempio corsi di ginnastica) o organizzare gruppi di cammino (ad esempio corsi di fit e nordic walking) o, ancora, stipulare convenzioni con palestre/piscine per ingressi/abbonamenti o per l'acquisto di attrezzature sportive.</p>	<p>È importante garantire la cura e la manutenzione dei locali dedicati e degli attrezzi. I lavoratori maggiormente interessati potrebbero manifestare resistenza nell'aderire al corso per imbarazzo nei confronti degli altri colleghi non partecipanti. Si consiglia di attuare uno screening di salute iniziale per individuare i soggetti più sedentari e/o inattivi e proporre loro un percorso di counseling motivazionale.</p>

Tabella 6 - Interventi a costo alto

€€€	Descrizione	Indicazioni pratiche
Costruire docce, spogliatoi, parcheggio interno per le biciclette	Garantire in azienda una zona con docce e con spogliatoi per i lavoratori che si recano al lavoro a piedi e/o in bicicletta o per coloro che frequentano un corso di attività fisica strutturata o partecipano a un gruppo di cammino.	È importante garantire la cura e la manutenzione dei locali dedicati.
Allestire e/o ristrutturare una palestra (o lo spazio dedicato all'esercizio fisico) sul posto di lavoro	Si allestisce in azienda uno spazio adibito a palestra con la possibilità di usare attrezzi o per svolgere esercizi a corpo libero, sempre sotto la guida di personale specializzato.	È importante garantire la cura e la manutenzione dei locali dedicati.

Tabella 7 - Interventi a costo molto alto

€€€€	Descrizione	Indicazioni pratiche
Realizzare un programma multi-componente di promozione del benessere	Si attuano più azioni rivolte alla promozione dell' attività fisica , ma anche azioni rivolte alla disassuefazione da tabacco , interventi di educazione a un'alimentazione salutare , aumento delle conoscenze e potenziamento delle competenze , acquisizione di tecniche di gestione/riduzione dello stress, percorsi di trattamento del peso,... modifiche all' ambiente lavorativo per facilitare l'adozione di comportamenti salutarie e promuovere la salute e la sicurezza. Si riserva un'attenzione particolare ai lavoratori già a rischio (per esempio, diabetici, ipertesi,...).	Si consiglia di attuare uno screening di salute iniziale per individuare i soggetti più sedentari e/o inattivi e proporre loro un percorso di counseling motivazionale .

1.5 La Workplace Health Promotion: modelli e strategie

La promozione dell'attività fisica è un'azione che rientra appieno nella **Workplace Health Promotion (WHP)**.

La **WHP** si prefigge di **migliorare la sicurezza, la salute e il benessere nei luoghi di lavoro** combinando i seguenti fattori: il **miglioramento dell'ambiente** e dell'**organizzazione** del lavoro, l'incoraggiamento della **partecipazione attiva dei lavoratori** a tutto il processo riguardante la promozione della salute, la **possibilità di compiere scelte salutari** e l'incoraggiamento dello **sviluppo personale**.

La **WHP** influisce anche sulla crescita e sulla **performance delle aziende (Figura 1)**.

La promozione della salute nei luoghi di lavoro tocca, quindi, più aspetti (politici, sociali, economici e ambientali), si basa sulla cooperazione multisetoriale e multidisciplinare e prevede il coinvolgimento e l'impegno di tutti i soggetti direttamente coinvolti (datori di lavoro, lavoratori, rappresentanti dei lavoratori, società)^{XVII}.

Figura 1- **Gli effetti della WHP sulla performance aziendale**^{XVIII}



La WHP, nata dall'incontro delle esperienze di igiene e sicurezza del lavoro con il mondo della promozione della salute, trova un suo convincente **modello**^{XIX XX} in quello sviluppato dal **The Health Communication Unit** del **Centre of Health Promotion dell'Università di Toronto** nel quale gli **interventi di igiene e sicurezza del lavoro si integrano** con quelli mirati ai **cambiamenti organizzativi** e al **miglioramento degli stili di vita** individuali (**Figura 2**).

Figura 2 - Il modello canadese per la WHP (THCU, 2004)



Altro modello di riferimento è l'**Healthy workplace model**^{xxi xxii}, sviluppato dall'Oms sulla base delle evidenze e delle buone pratiche disponibili. Questo modello, in linea con la Dichiarazione di Lussemburgo^{xxiii} (2007), parte dal presupposto che un ambiente di lavoro sicuro e salutare è quello in cui i datori di lavoro, i lavoratori e i soggetti a vario titolo coinvolti collaborano, attraverso un processo di miglioramento continuo, per tutelare e promuovere la sicurezza, la salute e il benessere di tutti i lavoratori.

Tutto ciò prevede sia la prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sia servizi e interventi per un luogo di lavoro che promuove e favorisce stili di vita salutari, che si adatta alle necessità dei lavoratori, ad esempio dei lavoratori anziani o disabili.

Per l'Healthy workplace model il luogo di lavoro deve **promuovere, favorire e proteggere il completo benessere fisico, mentale e sociale dei lavoratori**, tenendo conto di quattro aspetti, tra di loro interconnessi, e che influiscono sulla sicurezza e sulla salute dei lavoratori:

- gli **aspetti fisici dell'ambiente di lavoro** che comprendono mezzi, risorse e prodotti del lavoro (ambiente e struttura del luogo di lavoro, macchinari, arredi, materiali, processi,...),
- le **risorse** (informazioni, servizi,...) **dedicate alla salute dei lavoratori** che contribuiscono a monitorare e a mantenere uno stato di salute fisica e mentale ottimale e a favorire il mantenimento o l'adozione di stili di vita salutari,
- l'**interazione tra azienda e comunità** che riguarda la modalità con cui l'azienda interagisce con la comunità per migliorare la salute dei lavoratori ma anche delle loro famiglie e degli altri membri della comunità stessa,
- gli **aspetti psicosociali dell'ambiente di lavoro** che includono l'organizzazione e la gestione del lavoro (norme e procedimenti, stile e modalità di conduzione e di controllo), il clima e la cultura organizzativa, i valori, gli atteggiamenti, le credenze e le pratiche quotidiane in azienda.

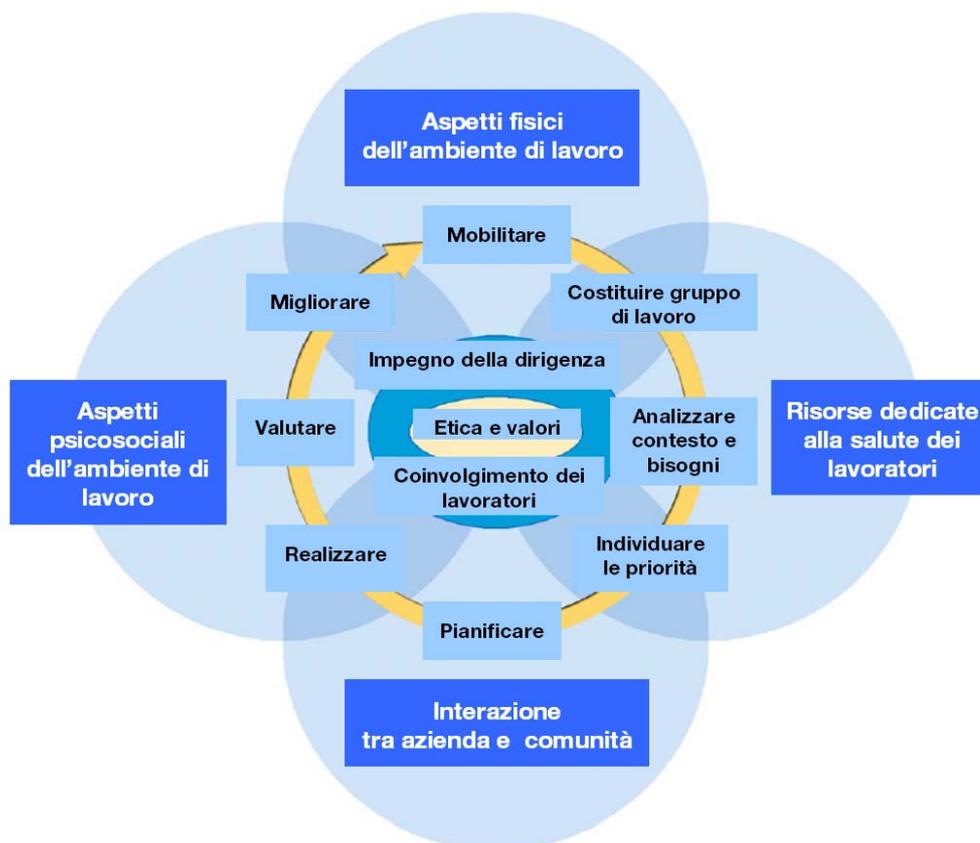
Per realizzare un ambiente di lavoro salutare si devono **sviluppare programmi e progetti** che, partendo dagli aspetti summenzionati, tengano conto delle evidenze e delle buone pratiche indicate dalla letteratura, rispondano alle reali esigenze dei lavoratori e seguano un **percorso logico di progettazione per fasi**.

Si delinea, così, un processo ciclico e fattivo che continuamente pianifica, attua, monitora e perfeziona le attività di un programma o di un progetto attraverso **otto fasi**:

- **mobilitare**, attivare i portatori di interesse (datori di lavoro, dirigenza, rappresentanti dei lavoratori, medico competente,...) per ottenere appoggio e risorse e per arrivare, attraverso l'adozione di una policy globale, a includere negli obiettivi e nei valori del piano strategico aziendale la cultura dei luoghi di lavoro salutari,
- **costituire un gruppo di lavoro** rappresentativo delle parti interessate (azienda, lavoratori,...) che devono essere coinvolte attivamente in ogni fase di realizzazione e di valutazione del programma/progetto,
- **analizzare contesto e bisogni** attraverso una raccolta di dati quantitativi (epidemiologici, statistici, sociali) e qualitativi (opinioni, percezioni,...) per individuare i problemi di salute, i comportamenti a rischio e le situazioni ambientali su cui agire,
- **individuare le priorità** sulle quali intervenire,
- **pianificare** un programma di interventi o un progetto,
- **realizzare** le attività previste dal programma o dal progetto,
- **valutare** ciò che si sta realizzando in termini di processo, prodotti e cambiamenti (organizzativi, comportamentali,...), costi e benefici per i lavoratori e per l'azienda,
- **migliorare** il programma o il progetto sulla base dei risultati ottenuti e rimodularlo se necessario.

Questo ciclo progettuale può essere utilizzato nelle diverse realtà imprenditoriali (piccole, medie e grandi imprese). La **Figura 3** riassume e rappresenta graficamente, in termini di contenuti, principi e processo, l'Healthy workplace model.

Figura 3 - L'Healthy workplace model (Oms, 2010)



BIBLIOGRAFIA

- ^I The Lancet - Volume 380, Issue 9838, luglio 2012
- ^{II} Ragazzoni P, Tortone C, Coffano E (a cura di, 2011), *Buone pratiche cercasi. La griglia di valutazione Dors per individuare le buone pratiche in prevenzione e promozione della salute*, 2011, DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/newcms/231111/best%20practice_webversion_def.pdf
- ^{III} Bauman A, *WHO European Ministerial Conference on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020*, Vienna 4-5 luglio 2013. In: www.euro.who.int/en/what-we-do/event/vienna-conference-on-nutrition-and-noncommunicable-diseases
- ^{IV} Sorveglianza PASSI. *Attività fisica*, dati nazionali 2012. In: www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivitaa.asp
- ^V Stamatakis E et al., Are sitting occupations associated with increased all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality risk? A pooled analysis of seven british population cohorts. In *PLoS ONE* 8(9): e73753. doi:10.1371/journal.pone.0073753
- ^{VI} Bellucci M, 10.000 passi al giorno tutti i giorni per tutta la vita: un obiettivo possibile? In *Educazione fisica e sport nella scuola*, n. 205/506, Gennaio/Aprile 2007, pp. 28-38
- ^{VII} World Health Organization, *Global recommendations on physical activity for health: 18-64 years old*, 2011. In: www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf
- ^{VIII} Gottin M, *Le raccomandazioni Oms per l'attività fisica*, 2010. In: www.azioniperunavitainalute.it/Raccomandaz_Oms
- ^{IX} Dumont E, *Augmentez vos "actifs"*, 2000. In: www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf
- ^X L. M. Verweij, J. Coffeng, W. van Mechelen and K. I. Proper, Meta-analyses of workplace physical activity and dietary behaviour interventions on weight outcomes, in *Obesity Review*, (2011) 12, 406-429
- ^{XI} Task Force on Community Preventive Services, *The guide to community preventive services: what works to promote health?* Edited by S. Zaza et al., pp. 480, 2005
- ^{XII} Soler R.E. et al., A systematic review of selected interventions for worksite health promotion. The assessment of health risks with feedbacks. *American Journal of Preventive Medicine*, 38 (Suppl 2), 2010
- ^{XIII} To QG, Chen TT, Magnussen CG, To KG. Workplace physical activity interventions: a systematic review, in *American Journal of Health Promotion* 2013; 27(6): e113-e123
- ^{XIV} Plotnikoff R, Nandini Karunamuni (2012): Reducing Sitting Time: The New Workplace Health Priority, in *Archives of Environmental & Occupational Health*, 67:3, 125-127
- ^{XV} Vuillemin A, et al., Worksite physical activity interventions and obesity: a review of European studies (the HOPE Project), *Obesity Facts*, 2011; 4:479-488
- ^{XVI} Heart Foundation, Cancer Council NSW and PANORG Sydney University. *Healthy Workplace Guide: 10 steps to implementing a workplace health program*. 2011. In: www.heartfoundation.org.au
- ^{XVII} European Agency for Safety and Health at Work, *Motivation for employers to carry out workplace health promotion. Literature review*, 2012. In: osha.europa.eu/en/publications/literature_reviews/motivation-for-employers-to-carry-out-workplace-health-promotion

-
- ^{xviii} Segal L, *Issues in the economic evaluation of Health Promotion in the workplace*, Centre for Health Program Evaluation, 1999. In: www.buseco.monash.edu.au/centres/che/pubs/rr3.pdf
- ^{xix} The Health Communication Unit (THCU), *Workplace Project: resources*, Centre for Health Promotion University of Toronto, 2004. In: www.thcu.ca/Workplace/infoandresources.htm
- ^{xx} The Health Communication Unit (THCU), *Conditions for successful workplace health promotion initiatives*, Centre for Health Promotion University of Toronto, 2003. In: www.thcu.ca/Workplace/documents/ConditionsForSuccessWrittenApril02FormatAug03.doc
- ^{xxi} WHO, *Healthy workplaces: a model for action. For employers, workers, policy-makers and practitioners*, 2010 in: whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599313_eng.pdf (versione inglese); www.who.int/occupational_health/publications/healthyworkplaces_sp.pdf (versione spagnola)
- ^{xxii} WHO, *Healthy workplaces. Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices*, 2010 in: www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_background_documentdfinal.pdf (versione inglese); whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500249_spa.pdf (versione spagnola)
- ^{xxiii} European Network for Workplace Health Promotion, *La Dichiarazione di Lussemburgo sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro nell'Unione Europea*, 2007. In: www.ispesl.it/whp/documenti/manifesti/Dichiarazione%20di%20Lussemburgo_2007_IT.pdf
- ^{xxiv} WHO, *Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions*, 2011. In: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf
- ^{xxv} Euro Sport Health, *European Guide of Healthy Physical Activity and Sports Programmes. Methodology and compilation of best practice*, 2011. In: www.eurosporthealth.eu/girafulls/europeanguide/#/0
- ^{xxvi} Dettoni L, Suglia A, (a cura di, 2009), *Promozione della salute nei luoghi di lavoro. Alimentazione e attività motoria. Un percorso di progettazione partecipata. L'esperienza Laboratorio. Allegato 2*, DoRS, Regione Piemonte, INAIL. In: www.dors.it/alleg/0202/report_whp_sito.pdf
- ^{xxvii} Who, *Health promotion glossary*. WHO Geneva, 1998.
- Documento in lingua inglese in: www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf.
- Traduzione italiana integrale e autorizzata dalla stessa Oms, a cura di DoRS Regione Piemonte in: www.dors.it/dl.php?idall=6741
- ^{xxviii} Dettoni L, Suglia A, (a cura di, 2012), *Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola*. Capitolo 4, Paragrafo 4.2 *Perché valutare un progetto*, DoRS, Regione Piemonte, RAP. In: www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf

