REGIONE PIEMONTE

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

RAP
RETE ATTIVITÀ FISICA PIEMONTE

dors
Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute

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)

2. Buone pratiche: risorse e strumenti

In questo capitolo

Si presentano, evidenziandone le specificità, alcuni programmi e progetti di promozione dell'attività fisica realizzati nei luoghi di lavoro:

- a livello locale dalle Aziende sanitarie piemontesi,
- a livello regionale, nazionale e internazionale da strutture/enti pubblici e privati.

I programmi e i progetti selezionati rispondono alle raccomandazioni della letteratura e mettono a disposizione metodi e/o strumenti di lavoro.

Le esperienze illustrate nel paragrafo 2.1 sono progetti di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro considerati **buone pratiche** o **interventi promettenti** e messi in atto, in quanto promotori, dalle Aziende Sanitarie Locali (ASL) piemontesi[11]. Alcuni di questi progetti sono tuttora attivi o hanno contribuito a favorire lo sviluppo di iniziative analoghe sul territorio. Nel paragrafo 2.2 si presenta invece una rassegna di programmi e progetti, sul tema, attuati in ambito regionale, nazionale e internazionale.

Questa ricognizione di programmi e progetti non è, naturalmente, esaustiva ma vuole essere una prima raccolta implementabile di interventi di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro.

2.1 Le esperienze delle Aziende sanitarie locali piemontesi

La Tabella 8 sintetizza **obiettivi principali**, **attività prevalenti** e **prodotti** dei progetti.

Tabella 8 - I progetti e le loro caratteristiche

Obiettivi principali	Attività prevalenti	Materiali prodotti
■ **migliorare** lo **stile di vita** attraverso la promozione di comportamenti salutari (corretta attività fisica ma anche alimentazione salutare e benessere)	■ **ricognizione** delle abitudini, dei livelli di attività fisica, delle conoscenze, della disponibilità al cambiamento	■ **questionari** pre-post per la rilevazione delle conoscenze, delle abitudini e degli stili di vita

[11] I progetti qui illustrati sono stati selezionati, nei rispettivi territori di riferimento, dai referenti aziendali della Rete Attività fisica Piemonte (RAP) con l'obiettivo, condiviso da tutto il gruppo di lavoro, di presentare esperienze rispondenti alle raccomandazioni della letteratura e riconosciute come buone pratiche o promettenti.

■ **aumentare/sostenere** la **pratica** dell'**attività fisica quotidiana**	■ **iniziative info/formative** sui benefici di uno stile di vita attivo (sviluppare le conoscenze, gli atteggiamenti positivi e le competenze, rendere note le opportunità per fare movimento,…) ■ **gruppi di cammino**, **fitwalking** ■ **messaggi di rinforzo positivo** (opuscoli, cartelli di sensibilizzazione in punti strategici come, ad esempio, in prossimità degli ascensori) ■ **interventi strutturali** (ad esempio risistemazione vano scale) ■ **modalità di trasporto attivo** per gli spostamenti lavorativi	■ **manifesti** promozionali, **cartelli di sensibilizzazione** ■ **materiali informativi/ formativi**

I progetti hanno previsto **azioni rivolte agli individui** e **al contesto organizzativo/ ambientale** combinando tra di loro aspetti **di tipo informativo/comunicativo**, **formativo/educativo**, **organizzativo/strutturale**.

Gli interventi sono stati sviluppati secondo modalità e metodi adeguati ai contesti specifici e alle esigenze dei destinatari incrementando, nella maggior parte dei casi, sia le **abilità individuali** sia le **risorse ambientali**.

I **progetti** sono **illustrati attraverso una scheda** compilata dai responsabili e/o dai membri del gruppo di lavoro **e** da **una tabella sinottica** che completa la descrizione.

Progetti e relativi materiali sono disponibili nella **banca dati** di progetti e interventi di Prevenzione e Promozione della Salute **Pro.Sa.** (www.retepromozionesalute.it/).

Le singole schede progetto, presentate nelle pagine successive, **entrano nel merito degli interventi descrivendo**:

- i **destinatari**
- le **alleanze/collaborazioni** attivate
- gli **obiettivi**
- i **metodi** e le **azioni** adottati
- i principali **risultati** raggiunti
- i **punti di forza** e le **criticità**
- i **materiali** prodotti
- la **riproducibilità**[12] e la **sostenibilità**[13] del progetto. Quali condizioni e quali risorse si sono rivelate indispensabili: caratteristiche specifiche del contesto, coinvolgimento e disponibilità degli attori coinvolti, specifiche risorse economiche, strumentali e professionali
- i **criteri di buona pratica**. Attraverso quali strumenti specifici il progetto è stato elaborato e/o riletto (Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions[XXIV]; European Evaluator of Best Health Practice[XXV]; Scheda progetto[XXVI] elaborata nell'ambito del Laboratorio "Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro, un percorso di progettazione partecipata"[14] - Regione Piemonte, DoRS, INAIL Piemonte; Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute[15] - PInC[16], DoRS)
- la **valorizzazione** del progetto. Cosa è stato fatto per pubblicizzare e diffondere il progetto, ad esempio: realizzazione di eventi, pubblicazione di articoli su stampa locale e/o su siti web istituzionali, partecipazione a convegni di settore

[12] Per riproducibilità s'intende la possibilità offerta dal progetto/modello di essere riprodotto in presenza di problemi analoghi o simili a quelli che lo hanno originato (In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf).
[13] Le azioni sostenibili di promozione della salute sono quelle in grado di mantenere i propri vantaggi per le comunità e le popolazioni oltre alla loro fase iniziale di implementazione. Azioni sostenibili possono continuare a essere realizzate, tenendo conto dei limiti dati dai finanziamenti, dalle competenze, dalle infrastrutture, dalle risorse naturali e dalla partecipazione da parte dei portatori di interesse - WHO, 2005 - (In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf).
[14] Per approfondimenti sul Laboratorio: www.dors.it/pag.php?idcm=2360.
[15] www.dors.it/alleg/bp/201304/griglia_BP_marzo2013.pdf.
[16] PInC, Programma nazionale di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare salute. In: www.guadagnaresalute.it/promozione/promozioneProgettoPinC.asp.

CORRI…. AL LAVORO

ENTE PROMOTORE **RESPONSABILE DEL PROGETTO**	ASL ASTI - Servizio Igiene Alimenti (SIAN) RENZA BERRUTI Telefono: 0141.484920 e-mail: rberruti@asl.at.it
DESTINATARI FINALI	dipendenti del Dipartimento di Prevenzione, dei Servizi Territoriali, della Medicina dello Sport, della Medicina Legale
DESTINATARI INTERMEDI	Direzione Generale, Referente aziendale per la Promozione della salute (RePES), Direttori dei Dipartimenti e dei Servizi Territoriali, Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP), Medico competente, Organizzazione e Sviluppo Risorse Umane (OSRU), Centro Elaborazione Dati (CED), Ufficio Stampa, Organizzazioni Sindacali, Circolo Ricreativo Aziendale dei Lavoratori (CRAL), Ufficio Qualità
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	direttori dei Dipartimenti e dei Servizi Territoriali, Ufficio stampa, Ufficio Tecnico, Circolo Ricreativo ASL (CRASL), operatori della mensa, Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
OBIETTIVI	i destinatari dell'intervento devono: - incrementare le proprie conoscenze sull'alimentazione salutare e sui benefici derivanti dall'attività fisica - essere in grado di comporre un pasto nutrizionalmente corretto operando scelte adeguate in mensa - utilizzare le scale nella sede di lavoro - partecipare ai gruppi di cammino proposti dall'Azienda
METODI E AZIONI	- focus group con un campione dei destinatari per l'analisi dei bisogni - corso di formazione/informazione - questionari pre/post corso per rilevare: conoscenze dei destinatari sui benefici dell'attività fisica e di un'alimentazione salutare, scelte dei piatti operate in mensa e stile di vita adottato - risistemazione scale - rilevazione dell'uso delle scale nella fascia oraria di arrivo al lavoro e delle scelte alimentari presso la mensa aziendale - predisposizione di materiale informativo - corso di formazione per conduttori di gruppi di cammino - organizzazione di gruppi di cammino per i dipendenti
PRINCIPALI RISULTATI	- si sono realizzate 3 edizioni del corso di formazione/informazione, tutte accreditate ECM (Educazione Continua in Medicina), per un totale di 81 partecipanti - si è realizzato un corso di formazione per conduttori di gruppi di cammino per 30 operatori di cui 12 disponibili per la conduzione di gruppi - si è realizzata nei tempi previsti la tinteggiatura delle scale

	- il CRASL ha realizzato convenzioni con palestre e piscine - è stato organizzato un gruppo di cammino per i dipendenti - il 90% dei partecipanti ha risposto correttamente a tutte le domande relative alle conoscenze sull'alimentazione salutare e sui benefici derivanti dall'attività fisica registrando un incremento di correttezza rispetto al pre-test pari al 40% (valore standard: almeno il 75% dei partecipanti deve rispondere correttamente al 75% delle domande) - tra la prima rilevazione e la seconda, effettuata a un anno di distanza presso la mensa aziendale, si è registrato un incremento del 10% dei dipendenti che operano scelte alimentari salutari (valore standard ≥ 10%) - tra la prima rilevazione e la terza, effettuata ad un anno di distanza, si è registrato un incremento del 49% di soggetti che utilizzano le scale
PUNTI DI FORZA	- gradimento dell'iniziativa da parte dei dipendenti che sono stati dei veicoli di diffusione e hanno determinato la richiesta di ulteriori corsi di formazione da parte di coloro che non avevano partecipato alle edizioni precedenti - cambiamento tangibile nello stile di vita almeno per quanto riguarda l'utilizzo delle scale nell'edificio in cui si è svolta l'iniziativa
CRITICITA'	- mancata erogazione delle risorse economiche assegnate (criticità principale), mancata collaborazione di alcuni soggetti che avrebbero dovuto far parte del gruppo di progetto, trasferimento in altra ASL della dietista di riferimento. Queste criticità non hanno consentito la stampa dell'opuscolo informativo per tutti i dipendenti dell'ASL e la realizzazione del video per promuovere il movimento. Inoltre hanno influito sul ritardo dell'effettuazione del corso per conduttori di gruppi di cammino e sulla successiva organizzazione degli stessi
MATERIALI PRODOTTI	questionari pre/post corso sulle conoscenze alimentari, l'attività fisica e lo stile di vita adottato, schede di rilevazione delle scelte operate in mensa da ogni dipendente sul menù giornaliero, materiali per i conduttori dei gruppi di cammino
PROGETTO REALIZZABILE SE	forte motivazione individuale e disponibilità degli operatori (in questo caso del SIAN) a proseguire il progetto nonostante in itinere possano venir meno risorse umane e finanziarie inizialmente assegnate
PROGETTO…	**RILETTO CON** il Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions[17] **ELABORATO CON** la Scheda[18] predisposta nel corso del Laboratorio "Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro, un percorso di progettazione partecipata"
VALORIZZAZIONE PROGETTO	comunicati stampa, sito web aziendale

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3009

[17] In: www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf. Cfr. riferimento bibliografico XXIV.
[18] Cfr. riferimento bibliografico XXVI.

MOVIMENTI BANCARI O BANCARI IN MOVIMENTO?

ENTE PROMOTORE **RESPONSABILE DEL PROGETTO**	ASL CUNEO1 - Servizio di Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro (S.Pre.S.A.L.) SANTO ALFONZO Telefono: 0175.215615 e-mail: spresal@aslcn1.it
DESTINATARI FINALI	settore terziario (bancari)
DESTINATARI INTERMEDI	datori di lavoro e medici competenti degli Istituti Bancari coinvolti
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	Comune di Saluzzo (Assessore all'Urbanistica, Ufficio Turistico), Scuola del Cammino Saluzzese[19], rivista specializzata "Camminare"
OBIETTIVI	promuovere la salute attraverso l'introduzione di uno stile di vita salutare: l'esercizio del fitwalking, la camminata a passo sostenuto, promosso in ambito lavorativo, praticato con l'aiuto di un supervisore nella pausa pranzo o al termine dell'attività lavorativa
METODI E AZIONI	il progetto nasce e si realizza nel pieno rispetto delle raccomandazioni Oms-Active living utilizzando un intervento di tipo comunicativo, educativo, formativo e organizzativo. Azioni: - contatto con la popolazione target con l'ausilio del medico competente durante le visite periodiche - somministrazione di un questionario ai destinatari - allestimento di un punto informativo presso i locali S.Pre.S.A.L. - preparazione dei gruppi di cammino - realizzazione convegno tecnico di Fitwalking dalla Scuola del Cammino al quale vengono invitati i destinatari del progetto (dicembre 2005) - inaugurazione di 3 percorsi trekking urbani per il fitwalking cittadino (maggio 2006) - iniziano "i mercoledì del cammino": 10 incontri di fitwalking. I partecipanti sono bancari e popolazione in generale, circa 50 partecipanti ogni mercoledì (giugno 2006) - continuano i mercoledì del cammino che mantengono attivo il gruppo di partecipanti (settembre 2006)

[19] Per approfondimenti: www.scuolacamminosaluzzo.it/.

	- giornata del "Fitwalking del Cuore". Viene allestito un punto informativo con distribuzione di depliants che descrivono le iniziative e dove si effettuano, a cura dei sanitari, controlli PAOS e glicemici capillari (gennaio 2007)
PRINCIPALI RISULTATI	- adesione dei destinatari alla parte pratica del progetto: 30 bancari e 50 persone appartenenti ad altri enti - costituzione gruppo di fitwalking (circa 50 persone) - adesione di nuovi soggetti al gruppo libero di fitwalking (ogni settimana si registrano nuovi partecipanti) - 80 - 90 soggetti diventano fisicamente attivi durante la realizzazione del progetto (pratica bisettimanale di fitwalking)
PUNTI DI FORZA	- l'aver scelto la Scuola del Cammino come partner e animatore tecnico del progetto - la sinergia creatasi tra il gruppo di progetto e l'Assessorato all'Urbanistica del Comune di Saluzzo (aree pedonali nel centro storico e 3 percorsi di trekking)
CRITICITA'	si è evidenziata al momento del raggiungimento dell'intesa con l'Istituto Bancario dovuta a problemi organizzativi ed economici
MATERIALI PRODOTTI	- depliant informativi sulle iniziative e distribuzione di gadgets (cappellini, t-shirt, spille) - articoli pubblicati sulla rivista specializzata "Camminare" - articoli di divulgazione del progetto pubblicati su settimanali locali e rivista aziendale. I materiali prodotti sono reperibili presso lo S.Pre.S.A.L. ASL CUNEO1
PROGETTO REALIZZABILE	grazie all'integrazione e alla sistematica collaborazione con le forze territoriali - Comune, stampa locale, Associazioni sportive -, al coinvolgimento della Scuola del Cammino per l'acquisizione delle competenze tecniche e alle risorse di personale dello S.Pre.S.A.L.
PROGETTO RILETTO CON	il Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions[20] . Il progetto finalizzato alla promozione dell'attività fisica nato nel rispetto delle raccomandazioni Oms ha ottenuto il riconoscimento Euro Sport Health Selected Best Practices. Report: Evaluation of healthy physical-sports program[21]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	attraverso l'Intranet aziendale, la newsletter della Regione Piemonte "Io scelgo la sicurezza", la stampa locale (Corriere di Saluzzo, Gazzetta di Saluzzo, La Stampa - provincia di Cuneo -), la Rivista Specializzata "Camminare", Camminare Web, il sito ufficiale del Fitwalking (www.fitwalking.it)

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=228

[20] In: www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf. Cfr. riferimento bibliografico XXIV.
[21] In: www.eurosporthealth.eu/girafulls/europeanguide/#/0. Cfr. riferimento bibliografico XXV.

C'È UN RANOCCHIO DENTRO DI TE… LIBERALO!

e

MUOVIAMOCI INSIEME![22]

ENTE PROMOTORE **RESPONSABILE DEI PROGETTI**	ASL CUNEO2 - Area Promozione ed Educazione alla Salute CARLA GEUNA Telefono: 0173.316964 e-mail: cgeuna@aslcn2.it
DESTINATARI FINALI	dipendenti dell'ASLCUNEO2 dei distretti di Bra e di Alba
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) Comitato di Bra, Cooperativa Sociale il Pianeta
OBIETTIVI	- riscoprire il proprio corpo attraverso il movimento e semplici gesti - acquisire scioltezza nei movimenti e una postura più corretta - aumentare il benessere psicofisico
METODI E AZIONI	a cadenza bisettimanale (da ottobre 2012 a maggio 2013) i dipendenti dell'ASL CUNEO2, che hanno aderito all'iniziativa, si sono ritrovati in palestra e guidati, passo dopo passo, da un istruttore di scienze motorie hanno eseguito, in modo progressivo: - esercizi volti a mantenere e migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio - esercizi di equilibrio statico e dinamico per migliorare il controllo posturale - esercizi di allungamento e mobilizzazione attiva per ridurre la rigidità articolare e migliorare i gradi di movimento delle articolazioni - esercizi di tonificazione per mantenere e migliorare il tono e l'elasticità muscolare - esercizi di potenziamento muscolare e stabilizzazione del rachide. Data l'eterogeneità dell'utenza, l'approccio è stato estremamente graduale e i progressi in termini di intensità sono avvenuti in base alle effettive risposte evolutive del gruppo
PRINCIPALI RISULTATI	consapevolezza da parte dei partecipanti dei benefici derivati dall'attività fisica

[22] Si tratta di due progetti identici, per destinatari e caratteristiche, realizzati in due distretti distinti: *C'è un ranocchio dentro di te…liberalo!* a Bra e *Muoviamoci insieme!* ad Alba.

PUNTI DI FORZA	- l'entusiasmo da parte dei dipendenti nei confronti della proposta - la scelta strategica dell'orario dell'attività che coincideva con la conclusione della giornata lavorativa di molti dipendenti (dalle ore 17 alle ore 18) - la vicinanza della palestra alla sede di lavoro - l'accessibilità all'iniziativa (il costo dell'attività è a carico del dipendente ma con una spesa contenuta) - la professionalità dell'istruttore
CRITICITA'	difficoltà organizzative
MATERIALI PRODOTTI	materiali informativi
PROGETTO REALIZZABILE SE	esiste una forte motivazione da parte dell'organizzatore
PROGETTO RILETTO CON	i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[23]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	attraverso il sito aziendale

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3139

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3140

[23] Criteri tratti dalla Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

MANGIA SANO E CORRI LONTANO

ENTE PROMOTORE	ASL NOVARA - Dipartimento di prevenzione (Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro - S.Pre.S.A.L.; Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN; Medicina dello sport), Referente aziendale per la Promozione della salute (RePES), Servizio di Epidemiologia (S. S.E. P. I.)
RESPONSABILE DEL PROGETTO	ADRIANA CENTONZE Per informazioni sul progetto: Mauro GUERRIERO Telefono: 0321.374340 e-mail: mauro.guerriero@asl.novara.it
DESTINATARI FINALI	dipendenti del Dipartimento di Prevenzione e del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NOVARA
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	Direzione sanitaria, Comune, Circolo Ricreativo Aziendale dei Lavoratori (CRAL), istruttori di fitwalking, associazione giovanile "Spazio giovani"
OBIETTIVI	promuovere e favorire: - l'adozione di una dieta corretta e bilanciata nei pasti consumati fuori casa - lo svolgimento di un'attività fisica regolare incentivando l'uso delle scale, lo spostamento a piedi o in bicicletta, occasioni di incontro per effettuare attività aerobiche quali ad esempio il fitwalking
METODI E AZIONI	- focus group per sondare i bisogni di salute e la disponibilità al cambiamento dei destinatari - questionari pre-post intervento sulle conoscenze, gli atteggiamenti e le abitudini di vita dei destinatari - incontri formativi/informativi - corso di fitwalking - distribuzione di tessere per l'utilizzo di biciclette comunali - elaborazione e diffusione di cartelloni incentivanti l'uso delle scale
PRINCIPALI RISULTATI	- 148 dipendenti coinvolti nelle diverse attività - gli operatori hanno aumentato le loro conoscenze. Si è avuto, infatti, per l'80% delle domande specifiche del questionario un incremento statisticamente significativo delle risposte corrette (> 10%)

	- il 30% degli operatori ha incrementato l'attività fisica e si è avuto un incremento del 14% degli operatori che utilizzano le scale abitualmente - il 20% degli operatori ha migliorato le proprie abitudini sul consumo di frutta e verdura - si sono stipulate convezioni, attraverso il CRAL, con palestre e piscine
PUNTI DI FORZA	- aver coinvolto attivamente i destinatari nelle fasi di progettazione (definizione dei bisogni e degli obiettivi) e di implementazione - la formazione sui benefici dell'attività fisica e sul fitwalking - le collaborazioni intersettoriali e multi professionali instaurate
CRITICITA'	- nell'ottenere i permessi per l'ubicazione dei distributori automatici di alimenti - la mancata collocazione di un parcheggio per le biciclette all'interno dell'ASL - nel programmare la periodicità del fitwalking dovendo tener conto dei diversi orari di servizio
MATERIALI PRODOTTI	- cartellonistica per incentivare l'uso delle scale - materiali corsi (messi a disposizione anche sul sito aziendale) - tabelle per la combinazione dei pasti e scheda alimentare
PROGETTO REALIZZABILE SE	- ci sono le risorse per stipulare convenzioni che favoriscano l'attività fisica - c'è il placet aziendale per estendere il progetto a tutto il personale - ci sono i walking leader necessari a seguire tutti i corsi di fitwalking che si vogliono attivare
PROGETTO…	**RILETTO CON** il Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions[24] **ELABORATO CON** la Scheda[25] predisposta nel corso del Laboratorio "Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro, un percorso di progettazione partecipata"
VALORIZZAZIONE PROGETTO	attraverso i mezzi di comunicazione interni all'ASL e articoli

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2525

[24] In: www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf. Cfr. riferimento bibliografico XXIV.
[25] Cfr. riferimento bibliografico XXVI.

Soprattutto non perdere la voglia di camminare:
io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere
e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre
camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere
lasciato alle spalle con una camminata... stando fermi si arriva a sentirsi
malati.
Perciò basta continuare a camminare e andrà tutto bene.
Soren Kierkegaard - Lettere a Jette

"PROGETTO FITWALKING" IN AMBIENTE DI LAVORO[26]

ENTE PROMOTORE	ASL TORINO1 - S.S. Medicina dello Sport
RESPONSABILE DEL PROGETTO	GIUSEPPE PARODI telefono: 011.566.4099; fax: 011.566.4004; e-mail: parodi@aslto1.it
DESTINATARI FINALI	dipendenti aziendali
DESTINATARI INTERMEDI	Direzione aziendale, familiari e amici dei dipendenti, popolazione generale
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	ASL, amministrazioni comunali, associazioni sportive e associazioni del territorio
OBIETTIVI	- accrescere il benessere psico-fisico delle persone (ad esempio aumentare il livello di efficienza fisica e il benessere psicologico) - sensibilizzare sul rapporto attività fisica/salute - favorire e aumentare le possibilità di conoscenza, socializzazione e aggregazione tra i dipendenti - contribuire al miglioramento dell'immagine aziendale e alla fidelizzazione dei dipendenti - favorire il contenimento dei fenomeni tecnopatici e infortunistici - favorire la riduzione dei costi diretti legati alla spesa sanitaria, di quelli indiretti dovuti all'assenza dal lavoro per malattia e di quelli legati a errate abitudini di vita - diffondere in ambito familiare le abitudini e i cambiamenti comportamentali acquisiti - estendere alle famiglie dei dipendenti facilitazioni e percorsi predisposti

[26] Discende dal progetto *Lavoratori sani in aziende sane*, promosso dall'ASL TORINO1 e destinato ai dipendenti aziendali con l'obiettivo, attraverso un percorso partecipato e condiviso, di migliorare le abitudini alimentari, contrastare l'inattività fisica attraverso il fitwalking e la costituzione di gruppi di cammino sportivo, scoraggiare l'abitudine al fumo e produrre un aumento del benessere organizzativo.
Il "Progetto Fitwalking" si è poi evoluto con la sua applicazione ai pazienti di diversi servizi sanitari dell'ASL con cui si è collaborato per lo sviluppo di un modello operativo di prescrizione dell'esercizio fisico per il trattamento preventivo-terapeutico delle patologie esercizio-sensibili. Nell'ambito del Progetto CCM Azioni , al progetto *Lavoratori sani in* aziende sane, è stato applicato il *Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions* (euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf).

METODI E AZIONI	- corso per Fitwalking Leader aziendale (1 giornata di teoria: aspetti sanitari, tecnica, conduzione di un gruppo di cammino sportivo, abbigliamento e accessori - ½ giornata di prove pratiche - 6 esercitazioni della durata di circa 2 ore per appropriarsi della tecnica) - corso per i dipendenti (1 lezione teorica: rapporto attività fisica /salute e tecnica del fitwalking - 5 esercitazioni pratiche - 1 lezione finale per: riassumere le esperienze, approfondimenti, dibattito, messaggi finali). Durante questo corso, tenuto da un fitwalking leader esperto, i neo-fitwalking leaders applicano quanto imparato
PRINCIPALI RISULTATI	- elevati livelli di partecipazione e adesione entusiastica al corso - oltre 400 dipendenti avviati al fitwalking - diffusione della pratica del fitwalking ad altre persone - occasione di conoscenza e aggregazione tra i dipendenti - interesse per l'iniziativa da parte di altri enti e aziende esterne - prosecuzione dell'attività (stile di vita attivo) nel tempo libero - miglioramento di alcuni parametri clinici nel caso dei corsi avviati per soggetti con patologie esercizio sensibili (ad esempio diabetici)
PUNTI DI FORZA	- l'aver sviluppato risorse interne per un'azione di promozione dell'attività fisica continuativa nel tempo - l'aver contribuito a favorire l'adozione di stili di vita salutari e ad aumentare il benessere psico-fisico e sociale dei destinatari - i fitwalking leaders aziendali risorsa interna dell'Azienda per la realizzazione di corsi periodici di fitwalking per tutti i dipendenti
CRITICITA'	necessità di risorse finanziarie per sostenere l'iniziale percorso di formazione
MATERIALI PRODOTTI	materiale informativo, locandine, questionari sui benefici dell'attività fisica e stile di vita, questionario di gradimento, diario di bordo istruttori, diario di bordo partecipanti, delibere aziendali
PROGETTO REALIZZABILE SE	- sono disponibili risorse di personale della componente sanitaria - c'è una disponibilità economica per il percorso di formazione iniziale
PROGETTO RILETTO CON	i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[27]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	manifestazioni pubbliche quali le Giornate della Salute ASL TORINO1 e il "Fitwalking di primavera 2011"; servizi televisivi (RAI3, Telesubalpina, Rete7); articoli pubblicati su stampa locale; presentazione del progetto in oltre 30 convegni e corsi di formazione di settore

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2343

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2853

.

[27] Criteri tratti dalla Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

4000 PASSI NEL PARCO

ENTI PROMOTORI	ASL TORINO3 e COMUNE di COLLEGNO
RESPONSABILI DEL PROGETTO	PAOLA FASANO (Direttore Distretto1 Collegno) SILVANA ACCOSSATO (Sindaco Comune di Collegno)
DESTINATARI FINALI	dipendenti dell'ASL e del Comune di Collegno
DESTINATARI INTERMEDI	direttori aziendali, dirigenti, decisori comunali, cittadini
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	responsabile della S.S.D. Tutela attività sportive e Promozione Attività Motorie (ex S.S. Medicina dello Sport), coordinatore infermieristico Presidio territoriale di Collegno, referente per la Promozione della Salute distretto di Collegno, responsabile Ufficio Sport Comune di Collegno, Circolo Ricreativo Aziendale dei Lavoratori (CRAL), Atletica la Certosa, Associazione Doratletica, istruttori della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL), Gruppo di cammino Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) Valle Susa, Associazione amici del parco, Associazione G.S. Parco Dalla Chiesa
OBIETTIVI	promuovere l'attività fisica negli ambienti di lavoro, tramite una maggior consapevolezza dei suoi benefici, disponibilità di spazi e coesione di gruppi
METODI E AZIONI	- scelta dei partecipanti tramite selezione motivazionale. E' stato utilizzato il test dei ritratti[28] per valutare la motivazione al cambiamento - valutazione clinico/funzionale di 50 partecipanti selezionati con indicazione di carichi di lavoro individuali - corsi info/formativi sui benefici dell'attività fisica e sulla tecnica del fitwalking

[28] Per approfondimenti sul test dei ritratti S. Mismetti, *Un caso… sul campo* in *Gli stadi del cambiamento: storia, teoria ed applicazioni. Modello Transteorico di DiClemente e Prochaska* (a cura di, AA.VV, 2007), DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/0200/ragazzoni_quaderno.pdf.

	- insegnamento sul campo della tecnica del fitwalking - formazione di quattro gruppi con quatto conduttori/tutor presenti durante l'attività fisica per due sedute settimanali da ottobre a giugno nel Parco della Certosa - rivalutazione clinico/funzionale a giugno di un gruppo campione
PRINCIPALI RISULTATI	- il 70% dei partecipanti ha svolto con costanza e continuità l'attività prevista - la rivalutazione clinico/funzionale del gruppo campione ha dato risultati molto positivi - il 20% dei partecipanti ha proseguito costantemente, e indipendentemente dal progetto, l'attività
PUNTI DI FORZA	- aver svolto l'attività fisica in un ambiente naturale - l'aggregazione dei partecipanti - i costi ridotti - l'applicabilità del tipo di attività anche a patologie esercizio/sensibili
CRITICITA'	- discontinuità dei conduttori - disomogeneità dei gruppi - attività non svolta in orario di servizio
MATERIALI PRODOTTI	materiale informativo e comunicativo, report risultati
PROGETTO REALIZZABILE SE	- c'è la disponibilità di operatori/conduttori - c'è la collaborazione della S.S.D. Tutela attività sportive e Promozione Attività Motorie (ex S.S. Medicina dello Sport) per le valutazioni clinico/funzionali e per gli interventi formativi
PROGETTO RILETTO CON	i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[29]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	attraverso l'Intranet aziendale, comunicazioni del Comune di Collegno

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2899

[29] Criteri tratti dalla Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

GRUPPI DI CAMMINO: FORMAZIONE DI WALKin LEADER [30]

ENTE PROMOTORE **RESPONSABILE DEL PROGETTO**	ASL TORINO3 NICOLA SUMA - Direttore S.C. Servizio Igiene e Sanità Pubblica (S.I.S.P.)
DESTINATARI FINALI	dipendenti dell'ASL disponibili a collaborare in futuro in qualità di WALKin LEADER in ambienti di lavoro
DESTINATARI INTERMEDI	direttori, dirigenti
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	referente Promozione Salute del Distretto di Collegno, responsabile della S.S.D. Tutela attività sportive e Promozione Attività Motorie (ex S.S. Medicina dello Sport), direttore del S.C. Recupero e riabilitazione funzionale, Scuola del Cammino di Saluzzo
OBIETTIVI	- promuovere l'attività fisica negli ambienti di lavoro tramite una maggior consapevolezza dei suoi benefici, disponibilità di spazi e coesione di gruppi - formare "WALKin LEADER sociosanitari"
METODI E AZIONI	- incontri teorici/formativi su benefici dell'attività fisica, controindicazioni, tecnica del cammino - esercitazioni pratiche sul campo
PRINCIPALI RISULTATI	- formazione di 40 operatori per il ruolo di "WALKin LEADER sociosanitario" - interesse da parte dei Comuni verso gruppi di cammino con operatori titolati - avvio di iniziative presso i Comuni interessati
PUNTI DI FORZA	- il facile reclutamento, al corso, degli operatori disponibili - i costi contenuti per la maggior parte dei relatori
CRITICITA'	difficoltà da parte dei WALKin LEADER a operare fuori orario di lavoro

[30] Per approfondimenti: www.fitwalking.it/ita/walkin.aspx.

MATERIALI PRODOTTI	materiali relazioni disponibili sulla piattaforma ECM Piemonte
PROGETTO REALIZZABILE SE	- disponibilità economica per costo esperti - disponibilità di spazi aperti
PROGETTO…	**RILETTO CON** i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[31] **ELABORATO DA** S.C. Ricerca e Formazione dell'ASL TORINO3
VALORIZZAZIONE PROGETTO	comunicazioni ai Comuni

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2899

[31] Criteri tratti dalla Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

SALUTE IN COMUNE 2[32]

ENTI PROMOTORI	ASL TORINO4 e COMUNE di SETTIMO TORINESE
RESPONSABILE DEL PROGETTO	ANDREA DOTTI - Servizio di Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro (S.Pre.S.A.L.) Chivasso, Cirié, Ivrea Per informazioni sul progetto: Gabriella BOSCO telefono: 011.821.2358 (segreteria SSD Promozione della salute) e-mail: gbosco@aslto4.piemonte.it
DESTINATARI FINALI	- dipendenti del Comune di Settimo Torinese e dell'ASL TORINO4 - operatori del Dipartimento di Prevenzione (sede di Settimo Torinese)
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	Scuola del Cammino di Saluzzo
OBIETTIVI	formazione di conduttori di fitwalking e gruppi di cammino dipendenti del Comune di Settimo Torinese e del Dipartimento di Prevenzione
METODI E AZIONI	è stato individuato un gruppo di progetto interprofessionale per la prima fase del progetto Salute in Comune nell'ambito dell'ASL, che ha operato in modo specifico anche per la parte dell'attività fisica. Una volta ottenuto il finanziamento dal progetto CCM Azioni si è potuto organizzare il corso per fitwalking leader a cura della Scuola del Cammino di Saluzzo che ha coinvolto sia personale dell'amministrazione comunale, sia personale dell'ASL TORINO4 del Dipartimento di Prevenzione (sede di Settimo Torinese). In seguito si sono costituiti gruppi di cammino per i dipendenti fuori dall'orario di lavoro, pertanto su base volontaria. Le attività si svolgono in luoghi aperti, facilmente accessibili a tutti, senza l'ausilio di vestiario o attrezzature particolari e sono del tutto gratuite.

[32] Nasce come completamento del progetto *Salute in comune*, promosso dall'ASL TORINO4 e destinato ai dipendenti del Comune di Settimo Torinese, con l'obiettivo di rafforzare o far acquisire ai lavoratori, attraverso un percorso partecipato e condiviso, stili di vita salutari (scoraggiare l'abitudine al fumo, migliorare la qualità nutrizionale dei pasti offerti, favorire l'attività motoria attraverso la stipula di convenzioni con palestre, associazioni sportive,…). Nell'ambito del Progetto CCM Azioni è stato applicato a questo progetto il *Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions* (www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf). Per ulteriori approfondimenti sul progetto *Salute in comune*: www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2091.

PRINCIPALI RISULTATI	partecipazione di almeno 10 animatori di fitwalking e realizzazione di camminate organizzate per un totale di 200 uomini/ora[33]
PUNTI DI FORZA	ottimo il coinvolgimento sia dei lavoratori, sia dell'amministrazione comunale, soprattutto nella fase progettuale, che hanno contribuito a sostenere e a promuovere tutte le attività
CRITICITA'	difficoltà nel conciliare i tempi del lavoro e la complessità della progettazione, organizzazione e rendicontazione delle attività
MATERIALI PRODOTTI	- modelli per il monitoraggio dell'attività di cammino - presentazioni in powerpoint ("Salute in Comune: l'attività fisica") per gli incontri con i lavoratori - poster (www.azioniperunavitainsalute.it/mercuriale_poster) presentato al convegno finale del progetto CCM "Azioni per una vita in salute" (www.azioniperunavitainsalute.it/mercuriale2011)
PROGETTO REALIZZABILE SE	permangono condizioni favorevoli (interesse della dirigenza e dei lavoratori) per almeno tre anni
PROGETTO RILETTO CON	i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[34]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	il progetto è stato presentato al convegno finale del progetto CCM "Azioni per una vita in salute" (Parma, maggio 2011); sono stati preparati articoli per la stampa locale e realizzati volantini a uso interno

Materiali disponibili in Pro.Sa.
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3015

[33] Uomini/ora è una "quantità di cammino", ispirata alla modalità di conteggio lavoratori in cantiere ai fini della sicurezza e rappresentata dalla somma delle ore di cammino effettuate dai destinatari durante la durata del progetto.
[34] Criteri tratti dalla Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

TABELLA SINOTTICA[35] DEI PROGETTI

	INTERVENTI				
	Tragitto casa-lavoro-casa **Spostamenti lavorativi**	**Iniziative info/formative** (ad esempio manifesti promozionali, cartelli di sensibilizzazione, informazioni sui benefici di uno stile di vita attivo e sulle opportunità per fare movimento, percorsi formativi)	**Attività per mantenersi fisicamente attivi** (ad esempio uso delle scale, attività di movimento - esercizi di mobilità - all'inizio-fine della giornata di lavoro e/o durante le pause)	**Gruppi di cammino, corsi e/o manifestazioni sportive** (ad esempio gruppi di cammino, fitwalking, corsi di ginnastica, marce non competitive, biciclettate)	**Convenzioni** per l'acquisto di materiale sportivo e per entrate/abbonamenti a palestre, piscine
Corri… al lavoro		●	●	●	●
Movimenti bancari o bancari in movimento?		●		●	
C'è un ranocchio dentro di te… liberalo! e **Muoviamoci insieme!**				●	

SEGUE ⟶

[35] Questa tabella sinottica presenta i progetti, descritti precedentemente, in base agli interventi messi in atto.

	INTERVENTI				
	Tragitto casa-lavoro-casa **Spostamenti lavorativi**	**Iniziative info/formative** (ad esempio manifesti promozionali, cartelli di sensibilizzazione, informazioni sui benefici di uno stile di vita attivo e sulle opportunità per fare movimento, percorsi formativi)	**Attività per mantenersi fisicamente attivi** (ad esempio uso delle scale, attività di movimento - esercizi di mobilità - all'inizio-fine della giornata di lavoro e/o durante le pause)	**Gruppi di cammino, corsi e/o manifestazioni sportive** (ad esempio gruppi di cammino, fitwalking, corsi di ginnastica, marce non competitive, biciclettate)	**Convenzioni** per l'acquisto di materiale sportivo e per entrate/abbonamenti a palestre, piscine
Mangia sano e corri lontano	●	●	●	●	●
"Progetto Fitwalking" in ambiente di lavoro		●		●	
4000 Passi nel parco		●		●	
Gruppi di cammino: formazione di WALKin LEADER		●		●	
Salute in Comune 2		●		●	

2.2 Altre esperienze regionali, nazionali e internazionali

In questo paragrafo si descrivono alcuni **programmi/progetti** realizzati a livello regionale, nazionale e internazionale riguardanti il tema della promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro e si segnalano **siti specialistici** e **banche dati** di progetti di promozione della salute, dove è possibile reperire documenti e materiali sulla promozione di uno stile di vita attivo in ambiente di lavoro.

Ogni esperienza è presentata nelle pagine successive attraverso una breve descrizione e link a documenti, **materiali** e **risorse** disponibili.

PROGRAMMI/PROGETTI REGIONALI

REGIONE PIEMONTE

Diffondiamo il nordic walking

Dal 2013, l'Asl Torino 4 realizza corsi di nordic walking rivolti a soggetti con patologie esercizio-sensibili e ai dipendenti dei servizi di medicina sportiva, riabilitazione, ortopedia, diabetologia. Questa iniziativa è il risultato di una collaborazione interdisciplinare e intersettoriale. I corsi sono realizzati grazie agli istruttori qualificati delle società UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).
Ogni modulo di corso prevede quattro lezioni di base, la prima a carico dell'ASL. Le successive tre lezioni prevedono un contributo da parte degli allievi a un costo modesto, tale da consentire la partecipazione anche alle fasce di popolazione con reddito basso, oltre all'iscrizione alla UISP per motivi assicurativi. Al corso segue la possibilità di mantenere appuntamenti periodici con gli istruttori per continuare l'attività almeno un giorno alla settimana, con l'indicazione di aggiungere un'ulteriore uscita settimanale autonoma.

Progetto
www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=3210

Promozione della salute e dell'attività fisica in azienda

Dal 2013, l'Asl di Alessandria ha attivato una rete di collaborazioni interne per facilitare l'attività fisica da parte dei suoi dipendenti. La rete vuole diffondere la conoscenza delle opportunità di attività fisica all'interno e all'esterno dell'Azienda. I canali sono: la pagina web aziendale, la diffusione di newsletter, l'organizzazione di iniziative ed eventi. Si attiverà inoltre un corso di formazione per walking leader aziendali con la finalità di offrire l'opportunità ai dipendenti di partecipare a gruppi di cammino in cui sperimentare la tecnica del fitwalking. Si prevede di attivare almeno un gruppo di cammino nelle varie sedi di distretto (almeno 3 complessivamente) entro il 2014.

Progetto
di prossima pubblicazione nella Banca dati Pro.Sa. www.retepromozionesalute.it

REGIONE LOMBARDIA

Rete delle aziende che promuovono salute - Workplace Health Promotion Network. Azienda sanitaria locale della provincia di Bergamo

La Rete provinciale WHP delle "aziende che promuovono la salute" è un supporto per le imprese che vogliono investire sulla salute e sul benessere del personale. Le aziende che partecipano si impegnano a seguire un percorso triennale di iniziative sulla promozione della salute dei lavoratori (tra cui la promozione dell'attività fisica).
L'ASL di Bergamo fornisce il supporto metodologico e scientifico e il coordinamento della Rete, in collaborazione con Confindustria Bergamo. Sono monitorati i risultati ottenuti in termini di salute e di riduzione di assenze per malattia. Dall'esperienza di Bergamo, sono nate altre esperienze attuate dalle ASL Milano 1 e Varese.

Pagina iniziale
www.asl.bergamo.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idArea=16870&idCat=21903&ID=21903

Manuale WHP per aderire alla rete
www.asl.bergamo.it/servizi/funzioni/download.aspx?ID=4552&IDc=784

Progetto Rete Workplace Health Promotion e Conciliazione. Azienda sanitaria locale della provincia di Milano 1
www.aslmi1.mi.it/whp.html

Progetto APS-WHP Varese - Aziende che Promuovono la Salute (Workplace Health Promotion). Azienda sanitaria locale di Varese
www.univa.va.it/

REGIONE EMILIA-ROMAGNA

Le scale, musica per la tua salute

All'inizio del 2013 la Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con Anci (Associazione Nazionale Comuni Italiani) e Upi (Unione delle Province d'Italia), ha avviato questa campagna di informazione rivolta ai dipendenti delle strutture pubbliche (Comuni e Province, le sedi delle aziende Usl, gli ospedali, i poliambulatori) e alla popolazione. Sono stati prodotti totem, locandine e depliant.

Pagina iniziale
www.saluter.it/news/regione/le-scale.-musica-per-la-tua-salute

L'esperienza di Tetra pack Packaging Solutions Spa Modena site

La Tetra pack Modena mette a disposizione di tutti i suoi dipendenti (permanent e temporary) una serie di opportunità per conciliare la vita lavorativa con quella privata. Il programma Worklife Balance è articolato in proposte fisse - assicurazione per la vita e mobilità sostenibile - e "a scelta" - con diverse proposte sportive e di promozione dell'attività fisica. Altre opportunità sono: orario flessibile, palestra aziendale, sportello counseling, seminari di prevenzione e promozione della salute.

Relazione in corso di formazione Ausl Modena "La promozione della salute nei luoghi di lavoro - Il ruolo del medico competente", maggio 2013
www.ausl.mo.it/dsp/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/6511

Datti una mossa!

È una campagna promossa dall'Ausl di Bologna. Da questa iniziativa nasce, nel 2008, la polisportiva omonima che promuove e facilita l'adesione ad attività sportive, anche competitive, dentro e fuori l'Azienda. In 2 anni gli sportivi iscritti sono già 500. Le attività sportive, attualmente promosse, oltre al podismo, sono basket, calcio, calcetto, escursionismo, pesca, tennis.

Pagina iniziale
www.ausl.bologna.it/campagne-di-comunicazione/datti-una-mossa

Promozione della salute in azienda

L'Ausl di Forlì ha realizzato questo progetto nell'ambito di Move Europe, campagna europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro. Il gruppo di progetto ha lavorato sull'aumento degli spostamenti a piedi da parte dei lavoratori dell'Azienda sanitaria ospedaliera e sull'offerta di iniziative sportive rivolte anche alle famiglie. Il parcheggio auto riservato ai dipendenti è situato all'esterno dell'area ospedaliera.

Relazione in "VI conferenza europea sulla promozione della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro", 2009
www.move-europe.it/file%20pdf/Zignani.pdf

REGIONE UMBRIA

Pausa in movimento

L'Asl 2 di Perugia ha realizzato questo progetto nell'ambito di Move Europe, campagna europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro. Il progetto, rivolto inizialmente ai dipendenti del dipartimento di prevenzione, promuove l'attività fisica svolta in gruppo e l'alimentazione salutare; prevede attività di cammino guidato da professionisti nelle zone limitrofe al posto di lavoro e nel tragitto ufficio - punto di ristoro - ufficio.

Relazione in "VI conferenza europea sulla promozione della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro", 2009
www.move-europe.it/file%20pdf/05_Battista.pdf

REGIONE VENETO

Muoviti, se puoi fai le scale

Il dipartimento di Prevenzione dell'Ulss di Treviso ha lanciato, nel 2013, un nuovo programma di promozione della salute rivolto a dipendenti, operatori sanitari e aperto ai cittadini per incoraggiarli a fare le scale al posto dell'ascensore.

Comunicato stampa sul progetto
www.ulss.tv.it/azienda/sala-stampa/notizie/notizia-986/

PROGRAMMI/PROGETTI INTERNAZIONALI

SVIZZERA

Allezhop[36] - Azienda in movimento

Esempio di programma svizzero di attività di movimento da realizzarsi in azienda.

Pagina iniziale (in lingua italiana)
www.allezhop.ch/interna.asp?idarticolo=20026&lang=ita

Bouger, c'est possible!

Raccolta di progetti svizzeri di promozione dell'attività fisica in azienda. *Bouger c'est possible!* è un concorso promosso da SUVA[37] che prevedeva l'elaborazione e la realizzazione di progetti di promozione dell'attività fisica in ambiente di lavoro.

Raccolta dei progetti
www.suva.ch/fr/as1520.pdf

[36] www.allezhop.ch è la continuazione del programma nazionale di promozione del movimento patrocinato fino al 2008 da UFSPO (Ufficio Federale dello Sport), Swiss Olympic, Promozione Salute Svizzera e Santésuisse (Assicurazione sociale malattie).
[37] Azienda autonoma di diritto pubblico che offre soluzioni assicurative che coniugano prevenzione, assicurazione e riabilitazione. Suva è gestita dalle parti sociali (rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione).

STATI UNITI

LEAN Works: Leading Employees to Activity and Nutrition

Questo progetto è promosso dai Cdc di Atlanta e offre, gratuitamente, una guida per la progettazione di programmi di prevenzione dell'obesità in azienda. Tra gli strumenti, è anche scaricabile un format per la definizione e la gestione dei costi.

Pagina iniziale
www.cdc.gov/leanworks/

Format per la definizione e la gestione dei costi
www.cdc.gov/leanworks/downloads/Sample_Budget.doc

CANADA

Kino-Québec

È un programma canadese del Ministero della Salute e dei Servizi Sociali, dell'Ufficio dello Sport e del Tempo libero e degli Enti regionali per promuovere uno stile di vita attivo.

Pagina iniziale
www.kino-quebec.qc.ca/

Sezione dedicata agli adulti e all'ambiente di lavoro che contiene documenti e opuscoli informativi
www.kino-quebec.qc.ca/adulte.asp

Augmentez vos "actifs" documento rivolto al mondo del lavoro che offre spunti e idee per attività d'informazione e sensibilizzazione, attività fisiche, mobilità attiva
www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf

L'ABC de la formation d'un club de marche documento che descrive passo passo come creare un gruppo di cammino
www.kino-quebec.qc.ca/publications/abcmarche.pdf

Escaliers Vers la santé

Programma dell'Agenzia di Salute Pubblica del Canada per promuovere l'uso delle scale in ambiente di lavoro. Il sito fornisce materiali utili alla pianificazione, realizzazione e gestione di interventi progettuali.

Programma in lingua francese
cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/interventions/stairway-health/

Programma in lingua inglese
cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/interventions/stairway-health/

SITI SPECIALISTICI

European Network for Workplace Health Promotion

È il sito del network europeo per il tema della WHP.

Pagina iniziale
www.enwhp.org/the-enwhp.html

Sezione dedicata alla progettazione/valutazione degli interventi di WHP
www.enwhp.org/workplace-health-promotion.html

European Toolbox che permette di cercare metodi, strumenti e buone pratiche europee, anche italiane
www.enwhp.org/european-toolbox.html

European Agency for Safety and Health at Work

È il sito dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul luogo di lavoro.

Pagina iniziale
osha.europa.eu/en

Sezione dedicata al tema della WHP
Sono disponibili quaderni e fact sheet, dal taglio pratico, sulla promozione di comportamenti salutari negli ambienti di lavoro.
Alcune di queste pubblicazioni sono disponibili anche in italiano
osha.europa.eu/en/topics/whp

Move Europe. Campagna europea per la promozione della salute nei luoghi di lavoro

Il sito di Move Europe segnala esperienze ed eventi organizzati, in Italia e nel resto d'Europa, nell'ambito della WHP.

Sono disponibili i materiali delle iniziative segnalate
www.move-europe.it/index.htm

Portale della Responsabilità Sociale d'Impresa

Portale dedicato al tema della Responsabilità Sociale di Impresa. Sono disponibili documenti di approfondimento che ne illustrano, in particolare, i vantaggi per le imprese.

Pagina iniziale
www.csr.unioncamere.it/

Sezione "buone prassi" di Piemonte, Lombardia, Treviso
www.csr.unioncamere.it/P42A0C378S370/Buone-pratiche-di-CSR.htm

WHP INAIL

Questa è l'area dedicata alla WHP e alla Responsabilità Sociale che l'INAIL Ricerca cura come Ufficio nazionale di contatto della rete europea European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP).

Pagina iniziale
www.ispesl.it/whp/

L'area rende disponibili **le iniziative** condotte dal **gruppo di lavoro INAIL di Roma**
www.ispesl.it/whp/iniziativeWhp.asp

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS, Regione Piemonte)

Le aree di lavoro del Centro di documentazione offrono documentazione e supporto alla progettazione e alla realizzazione di progetti e programmi di promozione della salute. I focus Aliment…azione e Infortuni sul lavoro rendono disponibili approfondimenti, metodi, strumenti e buone pratiche anche sul tema della WHP.

Pagina iniziale
www.dors.it

Focus dedicato ai temi dell'**alimentazione salutare e** dell'**attività fisica raccomandata**
www.dors.it/alimentazione

Focus dedicato ai temi della **salute e** degli **infortuni sul lavoro**
www.dors.it/infortuni

BANCHE DATI PROGETTI

Pro.Sa.

Banca dati di progetti, interventi e buone pratiche di prevenzione e promozione della salute. È preferibile consultare la banca dati attraverso la modalità di ricerca guidata selezionando criteri multipli.

Banca Dati
www.retepromozionesalute.it

Canadian best practice portal of Public Health Agency of Canada

Il sito raccoglie progetti di prevenzione e promozione della salute attuati anche in azienda e attinenti a più tematiche (per esempio, fumo, benessere, alimentazione,…).

Versione in lingua inglese
cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/interventions/

Versione in lingua francese
cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/interventions/

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/attivita.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.azioniperunavitainsalute.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 initiative*s, 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