



PROGRAMMA DI AZIONE REGIONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2004-2005 (DD 466 - 29.11.04)  
BANDO REGIONALE 2004-2005 PROGETTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE (DD 500 - 20.12.04-BURP 51-23.12.04)

## **“MOVIMENTI BANCARI” ATTIVITA' FISICA “FIT WALKING” NEL SETTORE TERZIARIO (BANCARI)**

<b>Filone tematico</b>	<i>Alimentazione e attività fisica</i>
<b>Tema</b>	Bisogno di salute in ambiente di lavoro, promozione di attività fisica come base di un sano stile di vita
<b>Destinatari</b>	Lavoratori del Settore Terziario (bancari)
<b>Setting</b>	Ambiente di lavoro (settore terziario)

**Responsabile del progetto** (ASL 17 Savigliano – capofila)

*Alfonzo Santo*

ASL 17 Savigliano – Dipartimento di Prevenzione S.Pre.S.A.L.

Via del Follone 4, 12037 Saluzzo (CN)

Tel. 0175-215615 Fax 0175-215616 [santo.alfonzo@asl17.it](mailto:santo.alfonzo@asl17.it)

**Progetto interaziendale** ASL 17 Savigliano: Dipartimento di Prevenzione SPRESAL – ASL 12 Biella: Dipartimento di Prevenzione SPRESAL – ASL 15 Cuneo: Dipartimento di Prevenzione SPRESAL

**ProSa on-line:** P0293

**VALUTAZIONE PROGETTO:** 19/22

**FINANZIAMENTO CONCESSO:** 17000.00 €

### **Abstract**

Il progetto mira ad incrementare la pratica di esercizio fisico, come stile di vita favorevole alla salute, fra i lavoratori del settore terziario, in particolari quelli del comparto bancario, promuovendo l'introduzione del Fit Walking (camminata veloce) durante la pausa di pranzo. Ad una prima fase di analisi e di reclutamento di istituti di credito disponibili (anche attraverso un eventuale sponsorizzazione delle fondazioni bancarie), seguirà la definizione di alleanze con le risorse del territorio e la messa in atto di attività ed eventi che favoriscono la diffusione dell'attività motoria. L'esperienza, qualora positiva, potrebbe poi essere generalizzata ai bancari di altre aree territoriali e trasferita ad altri comparti del terziario.

Il progetto prevede il coinvolgimento di diversi partners (ASL, associazione sportiva, istituti bancari).

**Modulo – parte 2 – Progetto**

Contesto di partenza (max 1 pagina)	<p>Esiste un impegno esplicito dagli SPreSAL coinvolti e delle A.S.L. 12--15-17- a sostenere il progetto: il ruolo esercitato dagli SPreSAL può favorire una buona adesione.</p> <p>Esiste inoltre la possibilità di ottenere collaborazioni stabili con la Federazione Italiana Tecnici sportivi affiliati al CONI e con Scuola Fit Walking di Saluzzo (Direttore Sig. Maurizio DAMILANO); è inoltre ipotizzabile un co-finanziamento ed una sponsorizzazione del progetto da parte delle fondazioni bancarie, con alcune delle quali ci sono stati contatti preliminari.</p>
Diagnosi educativa ed organizzativa (max 1 pagina)	<p>Si ritiene che sia emerso un nuovo “bisogno di salute” nel settore terziario. Analizzando il contesto della sede lavorativa si evidenziano:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> la sedentarietà,</li><li><input type="checkbox"/> la ripetitività,</li><li><input type="checkbox"/> il continuo rapporto con il pubblico,</li><li><input type="checkbox"/> i conflitti con i colleghi</li></ul> <p>In tale ambito, l'uso anonimo della pausa pranzo (bar, tavola calda, ristorante, panino veloce in locali poco congrui alla socializzazione) può originare frustrazione, insoddisfazione, apatia, che incidono negativamente sul benessere psico-fisico con conseguente possibile alterazione delle abitudini di vita ad es. abuso di psicofarmaci, fumo, alcol, dieta non corretta. Il consumo inoltre nella pausa pranzo di panini, “piattini” ecc. porta spesso ad un eccesso di intake di carboidrati, grassi e zuccheri semplici, non adeguatamente compensanti dal dispendio calorico.</p> <p>La mancanza di attività fisica nella popolazione generale è inoltre un problema crescente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tra il 60-85% degli adulti in Italia non è sufficientemente attivo per tutelare la propria salute e promuovere il proprio benessere</li><li><input type="checkbox"/> In Piemonte sono del tutto inattivi<ul style="list-style-type: none"><li>Il 9% di bambini e giovani</li><li>Il 22% di bambini e giovani</li><li>Il 41% degli anziani</li></ul></li></ul> <p>(dati indagine ISTAT sulla salute 1999-2000)</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Il 14,3% (oltre 65.000 individui) della popolazione piemontese con meno di 18 anni è sovrappeso e il 7% (32.000 individui) è obeso</li></ul> <p>(dati ISTAT 1994)</p> <p><b><u>Determinanti comportamentali :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sedentarietà</li><li><input type="checkbox"/> Cattiva gestione dello stress</li><li><input type="checkbox"/> Scorretta alimentazione</li></ul> <p><b><u>Determinanti organizzativi:</u></b></p> <p>L'ambiente di lavoro è caratterizzato da alte richieste psicosociali (front-office, trasferimenti, routinarietà)</p> <p><b>Fattori predisponenti:</b> scarsa percezione del rischio diffidenza/disinteresse rispetto all'attività fisica non conoscenza delle possibilità/risorse presenti basso senso di auto/efficacia</p>

	<p><b>Fattori abilitanti:</b>  atteggiamento del datore di lavoro (favorente/ostacolante)  disponibilità di risorse economiche  accessibilità delle occasioni di esercizio fisico  aumento delle life skills</p> <p><b>Fattori rinforzanti :</b>  colleghi  datore di lavoro  medico competente, RSPP, RLS, RSU  famiglia  effetti positivi dell'attività motoria del benessere fisico e sul tono dell'umore.</p> <p>La diagnosi educativa sarà discussa e rimodulata con gli stakeholders durante il primo e il secondo blocco del programma di attività, tramite discussioni e focus group. I determinanti suddetti verranno discussi e selezionati con i responsabili degli Istituti bancari, l'associazione sportiva e gli operatori S.Pre.S.A.L.</p>
<p>Prove di efficacia ed esempi di buona pratica (max 1/2 pagina)</p>	<p>Ricerche scientifiche effettuate negli ultimi trent'anni, in particolare da cardiologi americani, hanno stabilito che l'inattività fisica è tra i quattro fattori di rischio più importanti per le malattie del cuore e della circolazione, mentre la pratica regolare costante di attività fisica costituisce uno dei principali fattori di protezione.</p> <p>Il Fit Walking aiuta a combattere le dislipidemie (ossia le alterazione dei tassi nel sangue del colesterolo e di altri grassi), l'osteoporosi e l'ipertensione; aiuta a tenere sotto controllo o a ridurre il peso corporeo. E' utile per chi abbia il diabete, in molti casi aiuta a perdere il vizio del fumo, e scarica lo stress.</p> <p>E' perciò raccomandata l'introduzione della camminata veloce quale attività che consenta principalmente di tonificare i muscoli, di bruciare i grassi ed allenare cuore e polmoni con grandi benefici per l'organismo. Più precisamente sfruttando alcune caratteristiche dell'allenamento aerobico come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la bassa intensità dello sforzo</li> <li>- la lunga durata</li> <li>- il ritmo costante.</li> </ul> <p>In tal modo aumenta la resistenza fisica, si innalza nel sangue la quota di HDL, e si svolge un'azione di prevenzione contro l'osteoporosi.</p> <p>Come tutte le attività aerobiche il Fit Walking aiuta l'organismo a bruciare i depositi lipidici e non gli zuccheri per fornire l'energia necessaria al movimento, che in questo caso è di circa 400 calorie per ogni ora di attività.</p> <p>La Task Force on Community Preventive Services (CDC 2001 e 2002) dà come fortemente raccomandata una creazione di un accesso facilitato per L'ATTIVITA' FISICA abbinato con l'offerta di interventi educativi, citando esplicitamente i programmi in ambiente di lavoro.</p> <p>La letteratura riporta inoltre molti esempi di buona pratica (cfr. sito nel network europeo WORKPLACE health promotion) che dimostrano l'efficacia degli interventi in ambiente di lavoro rispetto alla modificazione degli stili di vita.</p> <p>La Bank of America stima un ritorno di 5.96 dollari (minori costi sanitari, minor assenteismo) per ogni dollaro speso in programmi di WHP. L'accento sull'attività fisica sembra essere associato ai risultati migliori.</p>
<p>Modelli teorici di cambiamento dei comportamenti (max 1/2 pagina)</p>	<p>Verrà seguito il modello canadese del Programma Globale di Promozione della salute in ambiente di lavoro, che prevede l'azione sulle tre componenti della salute in ambiente di lavoro: l'ambiente fisico, l'ambiente psicosociale, le pratiche individuali di salute (stili di vita) e sulle loro interrelazioni. Per quanto riguarda il cambiamento individuale, si farà riferimento al modello transteoretico degli Stadi del Cambiamento di Clemente Prochaska; per la diffusione del Fit Walking nella pausa pranzo all'interno degli istituti, al modello di Rogers della diffusione di</p>

	un'innovazione.
Gerarchia di obiettivi congruenti con la diagnosi educativa ed organizzativa (max 1/2 pagina)	<p>Obiettivi generali del progetto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. diminuire il sedentarismo e promuovere l'attività fisica per prevenire disturbi e malattie di vario tipo</li> <li>2. promuovere le life skills</li> <li>3. prevenire le malattie cardiovascolari</li> <li>4. compensare gli stati di stress</li> <li>5. ridurre il sovrappeso</li> </ol> <p>Obiettivo comportamentale:</p> <p>Ottenere l'avvio di un gruppo di Fit Walking (o analoga attività) in più del 30% degli Istituti bancari coinvolti  Programma di una "dieta giornaliera" adeguata al dispendio energetico lavorativo e lo svolgimento dell'attività fisica</p> <p>Obiettivo ambientale:</p> <p>Cambiamento di tipo organizzativo sull'orario lavorativo (es. pausa mensa più lunga)  Cambiamento di tipo strutturale con creazione di locali adatti da usare dopo l'attività fisica (spogliatoi con docce)  Convenzione con struttura sportiva già predisposta di locali idonei per attività sportive</p> <p><b>Determinati P.A.R. (Predisponesti, Abilitanti, Rinforzanti)</b>  Aumentare la consapevolezza del ruolo dell'attività fisica rispetto alla salute e del legame tra attività fisica, gestione dello stress e dieta.  Ottenere l'adesione al progetto degli "innovatori" e degli "adottatori precoci".  Aumentare l'auto efficacia dei dipendenti rispetto alla possibilità di acquisire e mantenere nel tempo un adeguato livello di attività fisica.  Produrre almeno un gruppo di dipendenti formati alla tecnica della camminata veloce.  Ottenere il commitment dei datori di lavoro.  Ottenere il sostegno dei soggetti della prevenzione (RSPP, RLS, M.C., ecc.)</p>
Programma delle attività (max 1pagina)	<p>Il progetto che verrà attuato nel corso di due anni è articolato in quattro blocchi:</p> <p><u>primo blocco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- collaborazione di S.Pre.S.A.L. (promotore) con Scuola di Fit Walking di Saluzzo (animatore)</li> <li>- costituzione gruppo di lavoro</li> <li>- coinvolgimento direttori, RLS,RSU,RSPP degli Istituti Bancari</li> </ul> <p><u>secondo blocco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- singoli incontri con il gruppo per illustrare il progetto in modo dettagliato e discutere le problematiche (variazione della modulazione dell'orario lavorativo, valutazione delle risorse economiche ed umane)</li> <li>- discussione e validazione dei fattori PAR pertinenti agli interlocutori</li> </ul> <p><u>terzo blocco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- creazione del protocollo di intesa</li> </ul> <p><u>quarto blocco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- presentazione del protocollo di intesa ai dipendenti</li> <li>- discussione sui fattori PAR che facilitano od ostacolano l'adesione al progetto</li> <li>- somministrazione questionari</li> <li>- visita medica</li> <li>- rilascio certificato di idoneità sportiva non agonistica</li> <li>- avvio del Fit Walking</li> </ul>

	- follow up
Alleanze per salute tra gli attori interessati al progetto (sia interni all'azienda sanitaria sia esterni nella comunità) (max 1/2 pagina)	Verranno coinvolti nel progetto: gli SPreSAL ed i referenti per la Promozione della Salute delle ASL 12, 15,17, attraverso il lavoro di progettazione e il coordinamento periodico delle attività; in base agli obiettivi specifici individuati potranno poi essere coinvolti anche altri Servizi, quali i SIAN per gli aspetti di educazione alimentare, i Servizi di Psicologia per gli aspetti di gestione dello stress. Si definiranno regole di collaborazione con i partners esterni che dovranno gestire le attività di formazione/accompagnamento dei gruppi. Il gruppo di progetto sarà la forma organizzativa per lo sviluppo dell'alleanza con gli Istituti bancari che aderiranno.
Piano per la valutazione di processo (max 1/2 pagina)	Si individuano come punti critici del programma e relativi indicatori i seguenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- costituzione gruppo di lavoro – verbale di incontro</li> <li>- coinvolgimento istituti bancari e soggetti della prevenzione- n. sedi coinvolte</li> <li>- creazione del protocollo di intese- documento di intese contenente la diagnosi educativa partecipata e l'indicazione delle azioni da intraprendere e delle risorse utilizzabili</li> <li>- adesione al progetto – n. sedi che danno una formale adesione n. di iscritti per sede</li> <li>- attività SPreSAL n. visite mediche n. certificati rilasciati</li> </ul>
Piano per la valutazione di risultato (max 1/2 pagina)	I risultati del progetto saranno valutati con i seguenti indicatori: <ul style="list-style-type: none"> <li>n. soggetti che diventano fisicamente attivi durante il progetto</li> <li>n. di gruppi di Fit Walking (o analoga attività) avviati negli Istituti bancari coinvolti</li> <li>n. di gruppi Fit Walking ( o analoga attività) attivi dopo un anno negli istituti bancari coinvolti</li> <li>n. di modificazioni ambientali favorevoli (accordi sull'orario di lavoro, creazione di spogliatoi, ecc.)</li> <li>n. nuove adesioni (sedi, dipendenti) durante lo sviluppo del progetto</li> <li>n. di iscritti ai corsi/totale dei dipendenti degli Istituti interessati</li> <li>n. di dipendenti (partecipanti ai gruppi e non) che dichiara di avere iniziato una attività motoria nel tempo libero</li> <li>n. di dipendenti che dichiara di voler diventare fisicamente attivo nel prossimo mese</li> <li>n. di istituti aderenti</li> <li>n. di medici competenti , RSPP, ecc. aderenti</li> </ul>
Piano di comunicazione e documentazione del progetto (max 1/2 pagina)	L'attività del coordinatore ed una segreteria del gruppo di lavoro garantiranno la comunicazione interna. Verrà data comunicazione sui siti aziendali ASL, sul sito DoRS e verrà concordato con i partners il livello di visibilità sui rispettivi strumenti di comunicazione. Il progetto verrà segnalato alla rete ENWHP. A conclusione del progetto verrà organizzato un evento di comunicazione/disseminazione dei risultati, anche coinvolgendo le amministrazioni locali. <ul style="list-style-type: none"> <li>- comunicazione interna</li> <li>- visibilità al progetto</li> </ul>
Gruppo di progetto	<b>Componenti del gruppo di progetto</b> Responsabile del progetto: <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Dottor Santo ALFONZO dirigente medico Direttore Serv. Pre.S.A.L. ASL 17</li> </ul> membri del gruppo di progetto: <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Marilena BOTTERO Assistente Sanitaria presso S.Pre.S.A.L.</li> </ul>

	<p>ASL 15</p> <p>□ Franco PELLANDA Tecnico della Prevenzione presso S.Pre.S.A.L. ASL 12</p> <p>Professionalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (medici, assistenti sanitarie, infermiere, TPALL, formatori della scuola di Fit Walking, il direttore del Personale degli istituti Bancari, Organizzazioni Sindacali bancari)</li> </ul> <p>Servizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SPreSAL Dipartimento Prevenzione delle ASL, Istituti bancari e scuola di Fit Walking</li> <li>- SPreSAL Asl (promotore); Scuola di Fit Walking (animatore) dipendenti degli istituti bancari (destinatari)</li> </ul> <p>Piano formativo WHP per gli operatori SPreSAL coinvolti</p>
--	---

TIPOLOGIA DI SPESE	VOCI ANALITICHE DI SPESA	AUTO/CO FINANZIAMENTO	FINNAZIAMENTO RICHIESTO
PERSONALE	Personal trainer Scuola Fitwalking Consulente esperto di comunicazione		€ 10.000 (SPRESAL ASL 17) € 2.000
	Ore svolte in orario di servizio da persone spresal delle tre asl per preparazione, tutoraggio, riunioni.		
ATTREZZATURE	PC portatile Supporti informatici Ecc.		€1.500 così ripartito ai S.Pre.S.A.L.: ASL17 € 500; ASL 15 € 500 ASL 12 € 500
SUSSIDI	Libri Riviste CD-ROM		€ 200 ASL 17
SPESE DI GESTIONE E FUNZIONAMENTO	Segreteria amministrazione ASL 17 gestione, materiali, mezzi		€ 800 ASL 17
SPESE DI COORDINAMENTO	Gruppo promotore progetto		€ 1.000 ASL 17
ALTRO	Eventi di visibilità Produzione strumenti		€ 1.500 ASL 17

Riepilogo destinazione fondi

ASL	
SPRESAL ASL 17	16.000
SPRESAL ASL 15	500
SPRESAL ASL 12	500
<b>TOTALE</b>	<b>17.000</b>

Data 31/03/05

Il Responsabile del progetto \*

Il Referente aziendale PES \*

Il Direttore Generale \*