



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)**

**Filone tematico** *Alimentazione e attività fisica*  
**Tema** Bisogno di salute in ambiente di lavoro, promozione di attività fisica come base di un sano stile di vita  
**Destinatari** Lavoratori del Settore Terziario (bancari)  
**Setting** 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).

## II REPORT STATO DI AVANZAMENTO

### 1. ATTIVITA' E RISULTATI NELLA PROSECUZIONE DEL PROGETTO.

#### Andamento gruppo di progetto.

Nonostante il progetto Movimenti bancari o bancari in movimento abbia subito alcune trasformazioni nel contenuto organizzativo, il gruppo di progetto costituitosi inizialmente, è riuscito a mantenere fede all'obiettivo del progetto stesso, a rispettarne l'iter e le alleanze in precedenza stipulate.

Se in un primo momento l'obiettivo era quello di promuovere l'attività fisica nel settore terziario con particolare attenzione rivolta ai bancari, oggi i destinatari sono rappresentati da più categorie lavorative accomunate da un'attività piuttosto sedentaria

Il gruppo di progetto continua ad essere costituito dallo S.Pre.S.A.L., dalla Scuola di Fit walking saluzzese, dall'Assessore all'Urbanistica del Comune di Saluzzo e dal sig. Osvaldo Bellino quale rappresentante della stampa locale.

#### Alleanze tra gli attori interessati al progetto.

Per quanto riguarda l'alleanza stipulata all'interno del progetto con gli Istituti bancari coinvolti (Cassa di Risparmio di Saluzzo), sono da segnalare alcune modifiche. Motivi organizzativi interaziendali, nonché elementi culturali legati al territorio hanno orientato l'amministrazione bancaria ad offrire la propria disponibilità al progetto senza però concretizzarla (per il momento) con un prolungamento della pausa pranzo dei bancari da destinarsi al fit walking..

L'Istituto bancario si è impegnato attraverso la collaborazione con il medico competente aziendale nel coinvolgimento dei propri dipendenti che si sono orientati alla pratica del fitwalking al termine dell'orario lavorativo.

#### Diagnosi educativa.

In un primo momento la diagnosi educativa era stata condotta analizzando il contesto della sede lavorativa dove venivano evidenziati:

- Sedentarietà
- Ripetitività
- Continuo rapporto con il pubblico
- Conflitti con i colleghi

REGIONE PIEMONTE



**Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro**

Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616

Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111

Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo ALFONZO

La disponibilità dell' Istituto bancario attraverso la collaborazione del medico competente , ha permesso di contattare la popolazione target.

In corso di visita periodica, il medico competente metteva il bancario a conoscenza del progetto, proponeva esami emtochimici completi, analizzava il bisogno di salute emerso.

La popolazione target contattata esprime il desiderio di:

- DIMAGRIRE
- DISASSUEFARSI DAL FUMO
- COMBATTERE LO STRESS

Viene inoltre distribuita ai bancari gratuitamente la rivista CAMMINARE dove ad ogni edizione sono presenti articoli relativi al progetto WHP ed alla promozione dell'attività fisica, realizzati dal direttore dello S.Pre.S.A.L. Dr. Alfonso.

I risultati evidenziati nell' analisi hanno incontrato come unica e determinante difficoltà la variata offerta da parte dell'Istituto Bancario che non concede ai bancari un prolungamento della pausa pranzo per effettuare il fit walking.

Ciò ha determinato:

- ampliamento del gruppo dei destinatari (personale amministrativo ASL 17 e popolazione saluzzese in genere bisognosa di combattere la sedentarietà).
- nuove forme di contatto dei destinatari (punti informativi, pubblicazioni, posta elettronica)
- modifiche nell'organizzazione delle attività.

### **Diffusione del progetto**

Avendo esteso la popolazione destinataria del progetto, come sopra specificato, il progetto e le attività che ne fanno parte , all'interno dell'ASL 17 viene diffuso a mezzo di posta elettronica ed attraverso la rivista aziendale " Progetto Salute "

All'esterno dell'ASL il progetto viene diffuso attraverso la stampa locale che ha permesso al direttore S.Pre.S.A.L. di essere contattato da altri Istituti Bancari (Centro Servizi Crediti Cooperativi) per una futura collaborazione.



Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616

Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111

Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo ALFONZO

Altro veicolo di diffusione del progetto è rappresentato dalla rivista CAMMINARE che ha pubblicato numerosi articoli del Dr. Alfonso relativi ai rischi della sedentarietà e ai benefici dell'attività fisica.

## 2. GERARCHIA OBIETTIVI E PROGRAMMA ATTIVITA'

Nel corso del 2006 le attività che hanno adjuvato l'implementazione del progetto sono state:

- 4 incontri tra responsabile progetto (Direttore S.Pre.s.a.l. ) e Istituto bancario pilota( CRS)
- 3 incontri tra Dr. Alfonso e amministrazione comunale saluzzese per definire la collaborazione finalizzata al progetto " Saluzzo, città del cammino"
- Allestimento punto informativo da parte dello S.Pre.S.A.L. nel corso della manifestazione " Fitwalking del cuore", marcia benefica realizzatasi nel mese di gennaio a Saluzzo.
- Allestimento punto informativo S.Pre.S.A.L. durante la giornata inaugurativa (maggio 2006) del percorso di trekking urbano da Saluzzo a Santa Cristina di Verzuolo e di 2 nuovi percorsi di fitwalking cittadino.
- Allestimento settimanale all'interno della sede S.Pre.S.A.L. di un punto informativo e di raccolta adesioni per l'avvio di una serie di incontri , lezioni pratiche, percorsi di fitwalking, gestiti dai fratelli Damilano ( il punto informativo è rimasto aperto da aprile a giugno. Attualmente è ancora attivo su richiesta).All'interno del punto informativo, il personale S.Pre.S.A.L. si occupa di far compilare all'interessato una scheda dati e del monitoraggio di peso e PAO.
- 3 incontri gruppo di progetto per predisporre l'avvio della pratica di fitwalking per gli aderenti
- giugno 2006: iniziano " i mercoledì del cammino": 10 incontri di fitwalking con i fratelli Damilano. I partecipanti sono bancari e non . Ogni mercoledì si contano circa 50 partecipanti.
- Settembre 2006: continuano " i mercoledì del cammino". Con la supervisione del direttore S.Pre.S.A.L., si mantiene attivo il gruppo di fitwalking formatosi che regolarmente ogni mercoledì si incontra per praticare la seduta di fitwalking.

REGIONE PIEMONTE



**Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro**

Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616

Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111

Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo ALFONZO

## RISULTATI RAGGIUNTI

### Valutazione di processo

- Costituzione di un buon gruppo di progetto con incontri partecipati .Ottima la coesione.
- Coinvolgimento Istituto Bancario:
  - Incontri tra direttore S.Pre.S.A.L. la dirigenza dell'Istituto Bancario e i rappresentanti dei lavoratori
  - Sostegno da parte dei soggetti della prevenzione (MC, RSPP)
- Adesione dei destinatari alla parte pratica del progetto (30 bancari, 50 di altri enti).
- Attività Spre.S.A.L.:
  - Allestimento vari punti informativi
  - Raccolta adesioni/dati destinatari
  - Monitoraggio peso/PAO
  - Supervisione medica

### Valutazione di risultato

- 80-90 soggetti che diventano fisicamente attivi durante la realizzazione del progetto ( pratica bisettimanale di fitwalking) di cui il 40% non aveva mai svolto attività fisica in modo continuativo.
- Costituzione di un gruppo di fitwalking ( circa 50 persone) attualmente ancora attivo ( regolare pratica settimanale del fit walking in gruppo)



Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616

Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111

Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo ALFONZO

- Adesione di nuovi sogg. al gruppo libero di fitwalking ( ogni settimana si registrano nuovi partecipanti

## **STRUMENTI E DOCUMENTI PRODOTTI**

- Scheda dati adesione al progetto e monitoraggio peso/PAO
- Patto di collaborazione tra Istituto Bancario e gruppo di progetto
- Articoli su settimanali locali, rivista aziendale asl 17 e rivista CAMMINARE.
- Verbali incontri gruppo di lavoro.
- Scheda sanitaria e certificato medico individuale.
- Materiale pubblicitario e gadgets vari: cappellini, t-shirt, adesivi.

## **VARIAZIONI AL PROGETTO INIZIALE**

Come già specificato, le principali variazioni al progetto iniziale sono state determinate dalla scelta del partner prescelto, l'Istituto Bancario CRS, di non offrire un prolungamento della pausa pranzo dei dipendenti bancari quale spazio temporale per la realizzazione della parte pratica del progetto.

Il gruppo di progetto, nell'individuazione di un nuovo momento da dedicare alla pratica del fitwalking, ha così scelto di ampliare il gruppo di destinatari a cui rivolgere la promozione dell'attività fisica, orientando tale scelta al personale amministrativo dell'asl 17 ed alla popolazione del saluzzese impegnata in attività lavorative sedentarie.

Il libero accesso ad usufruire della parte pratica del progetto ha condotto alla realizzazione all'interno dello S.Pre.S.A.L di un punto informativo e di monitoraggio delle adesioni ( SCHEDE INDIVIDUALI, ANAMNESI PATOLOGICA E VISITA MEDICA, CONTROLLO PAO E PESO) che non era previsto inizialmente nel progetto.

Per gli originali destinatari del progetto, i bancari, questa parte di attività continua a realizzarsi attraverso la collaborazione con il Medico Competente.

Un' ulteriore importante variazione all' originale programma di attività è stata l'introduzione dell'iniziativa " I Mercoledì del cammino", variazione dettata dal consenso ottenuto con la prima parte pratica del progetto.

REGIONE PIEMONTE



**Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro**

Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616

Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111

Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo ALFONZO

## PROSEGUIMENTO DEL PROGETTO

Al fine di valutare i risultati raggiunti individualmente dai destinatari ed effettuare la loro comparazione con gli obiettivi del progetto medesimo, verrà chiesto ai partecipanti di rispondere ad un breve questionario.

Seguirà un momento di analisi e valutazione post lettura dei questionari.

La giornata conclusiva del progetto viene individuata in Domenica 21/01/2007 in concomitanza con la manifestazione " Fitwalking del Cuore" a dimostrazione dell'integrazione tra il progetto Whp ed il progetto comunale "Saluzzo città del cammino".

Il gruppo di lavoro del progetto ed un folto gruppo di destinatari, insieme, parteciperanno a questa marcia non competitiva per le vie cittadine.

### 7.RENDICONTAZIONE ECONOMICA

Tipologia di spesa	Voci analitiche di spesa	Finanziamento richiesto	Spese sostenute (al 31/12/2006)
Personale	Personale asl e non		10783 euro
Attrezzature	Materiale pubblicitario, allestimento punti informativi.		2590 euro
Sussidi			
Spese di gestione e funzionamento	Lezioni pratiche di fitwalking, pagamento istruttori		1360 euro

Spese coordinamento	di		1068 euro
Altro			
<b>totale</b>			<b>15741 euro</b>