

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA

CENTRO SPERIMENTALE PER L'EDUCAZIONE SANITARIA

DIPARTIMENTO DI SPECIALITÀ MEDICO CHIRURGICHE E

SANITÀ PUBBLICA

Tesi di Master in Promozione della Salute

ed Educazione Sanitaria

**LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
NEI LUOGHI DI LAVORO**

**IL PROGETTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE
DELL'ASLTO1
ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ FISICA E L'ALIMENTAZIONE**

Relatore
Giuseppe Masanotti

Candidato
Gabriella Garra

Perugia, 09 luglio 2009

Indice generale

	Ringraziamenti	Pag. 1
Cap. I	Presentazione della tesi.	Pag. 5
Cap. II	La promozione della salute come modello per la realizzazione di un progetto all'interno dei luoghi di lavoro.	Pag. 6
Cap. III	La realizzazione di un programma di promozione della salute all'interno dei luoghi di lavoro	Pag. 21
Cap. IV	I passi seguiti per la creazione di un ambiente di lavoro favorevole alla promozione della salute.	Pag. 30
Cap. V	Il Progetto di Promozione della Salute: promozione dell'attività fisica e prevenzione dell'obesità per i dipendenti dell'ASLTO1	Pag. 36
	Va Promozione dell'attività fisica	Pag. 56
	Vb Descrizione dei materiali predisposti	Pag. 66
	Vc Promozione dell'attività fisica -diario di bordo istruttori	Pag. 68
	Vd Pensieri in libertà - diario di bordo discenti	Pag. 82
	Ve Promozione di corretti stili alimentari	Pag. 93
Cap. VI	Primi risultati	Pag. 97
Cap. VII	Conclusioni	Pag. 119
Cap. VIII	Bibliografia	Pag. 125