



Progetto volto alla promozione dell'attività fisica dei dipendenti del Comune di Collegno e dell'ASL TO3 all'interno del Parco Generale C.A. Dalla Chiesa

Area tematica: Interventi per le politiche della salute Regionali e Ministeriali - Piano nazionale sorveglianza e prevenzione obesità. Intersezioni con sorveglianza e prevenzione degli infortuni nei luoghi di lavoro.

Responsabile: Dott.^{ssa} Paola Fasano
Prof.^{ssa} Silvana Accossato

Direttore Distretto di Collegno
Sindaco Comune di Collegno

Collaboratori:

Alberto Albertetti
Graziella Bertasso
Lorenzo Mina
Alessandro Pompili
Susanna Preacco

Responsabile Servizio Medicina dello Sport
Operatore Ufficio Sport Comune di Collegno
Referente per la Promozione Distretto di Collegno
Coordinatore infermieristico Presidio territoriale di Collegno
Responsabile Ufficio Sport Comune di Collegno

Tema: Promozione della salute nei luoghi di lavoro. Elaborazione di un progetto multicomponente, multidisciplinare ed intersettoriale che favorisca corretti stili di vita in ordine alla promozione dell'attività fisica dei dipendenti dell'ASL TO3 (sede amministrativa e presidio territoriale di Collegno), dei dipendenti del Comune di Collegno, e sia adattabile ai diversi contesti aziendali.

Destinatari: Dipendenti ASL TO3 (sede centrale di Collegno, presidio territoriale di Collegno) e del Comune di Collegno.

Setting: Strutture sanitarie dell'ASLTO3, contesto territoriale del Parco Generale C.A. Dalla Chiesa.

Obiettivi: rafforzare la consapevolezza del valore dell'attività fisica, attivando strategie intersettoriali per adeguare l'ambiente di lavoro; allocare risorse specifiche per sostenere azioni mirate a favorire nuovi stili di vita anche nell'ambiente di lavoro.

Promuovere il benessere organizzativo in ottica delle indicazioni fornite dalla Carta Etica aziendale ASL TO3.

Personale coinvolto:

Gruppo coordinamento:

Alberto Albertetti	(Resp. S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie),
Graziella Bertasso	(Operatore Ufficio Sport Comune di Collegno),
Lorenzo Mina	(Referente per la promozione della Salute Distretto di Collegno),
Alessandro Pompili	(Coordinatore infermieristico Presidio territoriale di Collegno),
Susanna Preacco	(Responsabile Ufficio Sport Comune di Collegno).

Esperti esterni: associazioni sportive del territorio che si occupano di podismo/corsa o attività similari; istruttori Federali FIDAL (Federazione Italiana di Atletica leggera).

Finanziamento: L'attività svolta rientra tra gli obiettivi aziendali ed il Piano locale della prevenzione dell'ASLTO3 (P.L.P. vedere punto 2.9.9 [1]) non comporta oneri aggiuntivi.

[1] Indicazioni di programma per la stesura e rendicontazione del Piano Locale della prevenzione ; DGR n. 22-13676 del 29/03/2010, poi sostituita dalla DGR n. 10-75 del 17/05/2012 di cui comunicazione del 25/02/2011 Protocollo 5770/DB2000.

Abstract

Il programma ministeriale “Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari” invita a promuovere politiche per contrastare i comportamenti nocivi e attivare interventi efficaci che possano agire globalmente sui fattori di rischio e sulle condizioni socio-ambientali. Individua **i luoghi di lavoro** come ambiti in cui sviluppare le quattro linee programmatiche individuate dal Ministero e attinenti l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo e l'alcool.

Le iniziative di promozione dell'attività fisica hanno quasi sempre riguardato la popolazione giovanile (scuole elementari, scuole medie inferiori). In questo caso si estende l'attività di promozione dell'attività fisica alla popolazione adulta: dapprima nel luogo di lavoro, con prospettiva di ampliamento al territorio, attraverso le associazioni locali e, si auspica, negli ambiti familiari dei dipendenti aziendali.

Il progetto Workplace Health Promotion si prefigge di avviare un percorso, partecipato e condiviso da tutti gli interessati, volto a contrastare l'inattività fisica ed inoltre a produrre, come valore aggiunto, un aumento del benessere organizzativo. I dipendenti, fungendo in seguito come moltiplicatori dell'azione preventiva, potranno influenzare e trasmettere comportamenti positivi negli ambienti di vita (familiari, colleghi, amici). L'iniziativa in ambito lavorativo, verificata la condivisione e la fattibilità, è volta a promuovere la costituzione dei gruppi di *cammino sportivo* (“*fitwalking*”), promuovendo l'attività dei dipendenti aziendali dell'ASL TO 3 (Distretto di Collegno) e dei dipendenti del Comune di Collegno.

Il progetto è articolato nelle seguenti fasi:

- 1) Campagna informativa (tramite opuscoli, volantini) per la raccolta delle adesioni degli interessati.
- 2) Somministrazione di un questionario informativo volto a valutare il grado di motivazione dell'iscritto e la rassicurazione di una sua costante presenza nell'arco di tempo utile per la valutazione dei benefici dell'attività fisica ed eventuale scelta dei partecipanti (soprattutto qualora vi fosse un esubero di partecipanti oltre ai due gruppi di cammino di 15 persone ciascuno).
- 3) Adesione al progetto e sottoscrizione di un reciproco impegno scritto.
- 4) Visita di idoneità da parte della S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie. La stretta collaborazione dei due Enti consentirà di monitorare l'efficacia di una attività motoria attraverso indagini strumentali da parte di specialisti della Medicina dello Sport (pre e post percorso di attività motoria) e in sinergia con i *fitwalking* leaders .
- 5) Incontro formativo dei gruppi di cammino (l'argomentazione verterà sulle tecniche specifiche dell'attività di *fitwalking* e sul beneficio psico-fisico di detta attività).
- 6) Incontri periodici (con frequenza bi-settimanale) di attività di *fitwalking* all'interno del Parco Generale C.A. Dalla Chiesa. I gruppi di cammino (nella misura di 30 persone in totale), in fascia pomeridiana 16,00-17,00 e 17,15 -18,15 verranno avviati alla pratica del cammino sportivo secondo le capacità ed attitudini delle singole persone nel periodo settembre/ottobre. Essi potranno disporre inizialmente di un locale idoneo per potersi cambiare e depositare i propri effetti personali c/o locali messi a disposizione da parte del Presidio Territoriale (poliambulatorio) dell'ASL TO3, stante la ricerca di un locale definitivo e più idoneo alle esigenze degli atleti).
- 7) Visita da parte della S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie per la valutazione in termini di benefici fisici sull'atleta a conclusione del periodo concordato.
- 8) Somministrazione di un questionario di gradimento.



PREMESSA

La convinzione che il lavoro danneggi chi lo pratica è molto vecchia e l'approccio ai problemi di salute è sempre stato orientato al controllo delle malattie dei lavoratori in senso riparativo, piuttosto che al miglioramento delle condizioni di lavoro e dell'ambiente.

Il mondo del lavoro è attualmente caratterizzato da instabilità e mutevolezza dei mercati, richiede una revisione del modo di interpretare il ruolo dell'uomo all'interno del suo sistema come agente e protagonista della sua salute, del suo benessere e della sua capacità di ammalarsi.

L'OMS ha stimato nel 2002 che l'inattività fisica causò 1,9 milioni di decessi e 19 milioni di DALY nel mondo. Essa causò in particolare il 10-16% dei casi di tumore del seno, del colon-retto e del diabete mellito di tipo II e circa il 22% della malattia ischemica. In Europa, all'inattività fisica si può attribuire negli uomini il 6% dei decessi ed il 3,3% dei DALY, nelle donne il 6,7% dei decessi ed il 3,2% dei DALY. La sedentarietà raddoppia il rischio di malattie cardiache, di diabete mellito di tipo II, di obesità e mortalità per cause cardiovascolari e ictus, facendo aumentare del 30% il rischio di ipertensione e di cancro [1].

Secondo l'OMS, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime dieci cause di morte e di inabilità nel mondo.

Come sostiene La Ferla, l'esperienza dimostra che investimenti indirizzati a consentire ai lavoratori di esercitare azioni efficaci sugli impedimenti alla loro salute e benessere conducono ad una riduzione delle malattie e dei tassi di mortalità; promuovere la salute significa valorizzare il prezioso capitale umano presente nelle aziende [2].

Il raggiungimento del benessere lavorativo è non solo una condizione primaria per facilitare il lavoro e migliorare la produzione, ma anche una condizione indispensabile per influenzare e trasferire i comportamenti positivi degli individui lavoratori nell'ambiente di vita.

[1] (Tra gli indicatori statistico-sanitari maggiormente utilizzati nel *Rapporto sulla salute mondiale 2002* OMS il DALY (Disability-Adjusted Life Years) è un indicatore utilizzato per valutare l'impatto dei diversi fattori di rischio in termini di "perdita di anni di vita in buono stato di salute". Tale indicatore prende in considerazione l'impatto dei vari rischi per la salute sulla mortalità, sulla morbosità e sulla disabilità (1 DALY = "perdita di un anno di vita in buone condizioni di salute"). Fonte: Ufficio II – Direzione generale dei rapporti internazionale e delle politiche comunitarie (Redazione Ministerosalute.it – novembre 2002).)

[2] Zucconi A., Perticaroli S., Chierichetti F., Monni R., Sulprizio G., La Ferla F. *"La Promozione della salute nei luoghi di lavoro"* Roma IACP Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona, ISPELS Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro. 1999.

INTRODUZIONE:

In riferimento alle indicazioni di programmazione per le ASL piemontesi, come stabilito dalla DGR n.22-13676 del 29/03/2010, poi sostituita dalla DGR n. 10-75 del 17/05/2010 in merito ai Piani Locali della prevenzione (PLP), nell'ottica della *"Prevenzione e sorveglianza di abitudini, comportamenti, stili di vita non salutari e patologie correlate"* si dà indicazione di *"incrementare l'attività motoria in ambiente di lavoro"* (punto 2.9.9).

Nell'Azienda Sanitaria, da circa 10 anni la promozione dell'attività fisica viene condotta con iniziative regolari, soprattutto attraverso una collaborazione costante tra servizio di Medicina dello Sport e servizio di Promozione della Salute. Queste iniziative hanno quasi sempre riguardato la popolazione giovanile (scuole elementari, scuole medie inferiori); con questo progetto si intende estendere un'azione di promozione dell'attività fisica anche nei confronti della popolazione adulta con sviluppi e coinvolgimenti progressivi in vari ambiti.



CONTESTO DI PARTENZA:

- Azienda Sanitaria Locale TO3 (sede centrale di Collegno, presidio territoriale di Collegno); analisi e quantificazione del personale coinvolto, interessato e aderente.
- Comune di Collegno (personale operante nelle diverse sedi Comunali); analisi e quantificazione del personale coinvolto, interessato e aderente.
- Esponenti RSU e RLS
- Realtà associative locali

DIAGNOSI EDUCATIVA ED ORGANIZZATIVA:

Per approcciarsi correttamente alla diagnosi educativa ed organizzativa, si è tenuto conto dei seguenti rilievi, tratti dalla letteratura:

Un basso status socio-economico (livello scolastico, reddito, impiego) è spesso associato ad un aumento dell'obesità sia negli adulti che nei bambini; un reddito pro capite più basso influisce sull'accessibilità e sul consumo di prodotti alimentari sani.

Individui che abitano in aree territoriali a reddito medio - alto svolgono di norma maggiore attività fisica rispetto a coloro che vivono in aree a più basso reddito ove, tra l'altro, è più facile acquistare/consumare cibi ad alto contenuto calorico (per esempio presso i *fast foods*) mentre sono più rari i supermercati o i negozi che offrono cibi sani.

Le caratteristiche di un territorio che promuove lo spostamento "attivo" (per esempio l'aumento della superficie edificabile, di zone mixed-use e della connettività stradale) e l'accesso a strutture ricreative, sono stati associate alla riduzione del peso corporeo.

Risultato diagnosi	Obiettivi
<i>Fattori predisponenti</i> • Scarsa percezione della eventuale sedentarietà nello stile di vita odierno da parte degli operatori sanitari. • Parziale conoscenza della possibilità di fare attività fisica nei pressi dei luoghi di lavoro. • Scarsa conoscenza dei concetti inerenti i modi di fare attività fisica, dei benefici dell'attività fisica. • Attribuzione di valori legati all'autoefficacia e all'attenuazione di sentimenti depressivi. • Consapevolezza rispetto la tolleranza sociale delle cattive abitudini, ritenute antidoto contro ansia e lo stress; scarse conoscenze sui danni associati e sulle possibilità di cambiare stili di vita.	• Prendere coscienza dell'effettivo livello di pratica dell'attività fisica nel proprio stile di vita e della necessità di programmare un adeguato livello di attività fisica: almeno "30 minuti al giorno" o "1 ora ogni 3 giorni". • Aumentare il livello di autocoscienza e di capacità critica, promuovere i benefici dell'attività fisica e di vita in generale per la salute nei confronti di dipendenti dell'ASLTO3 e del Comune di Collegno. • Organizzazione di corso per la formazione di "fitwalking leaders" (con formazione teorico-pratica) con effetto a cascata nell'ambito aziendale ed eventualmente (agendo da moltiplicatori e catalizzatori) in altri ambiti territoriali. • Istituzione di gruppi di cammino di dipendenti dei due enti.



Risultato diagnosi	Obiettivi
<i>Fattori ambientali</i> • Mancata conoscenza di luoghi ove è possibile praticare l'attività fisica. • Mancanza di cartellonistica informativa /preventiva rispetto ai rischi e ai benefici dell'adozione di comportamenti salutari.	• Identificare tramite la costruzione di una mappa del proprio territorio i luoghi dove è possibile praticare l'attività fisica e sportiva (piste ciclabili, parchi, ...); • studiare ed utilizzare percorsi per la pratica del "fitwalking" sia in occasione della frequenza del corso che, successivamente, in collaborazione con le associazioni locali. • Predisporre forme di collaborazione formalizzata con le Associazioni locali per reperire e divulgare informazioni sulle opportunità fornite dal territorio ed allestire percorsi di interesse storico, culturale naturalistico etc. • Adottare nei luoghi di lavoro, idonei strumenti atti a veicolare le corrette informazioni educative e preventive (poster, volantini, opuscoli in mense, locali ristoro, ascensori ...).
<i>Fattori abilitanti</i> • Scarsa stimolazione del senso critico e spazi di discussione guidati.	• Organizzazione di corso per la formazione di "fitwalking leaders" (con eventi formativi teorico-pratici), che poi, a loro volta, potranno trasmettere la formazione ricevuta nell'ambito di lavoro e, in prospettiva, in altri ambiti territoriali, agendo da moltiplicatori e catalizzatori. • Istituzione di gruppi di cammino di dipendenti dei due Enti. • Sensibilizzazione di group leader e dirigenti sul benessere organizzativo (N.B.: anche determinante rinforzante).
<i>Fattori rinforzanti</i> • Poca attenzione di Dirigenti e group-leader al benessere organizzativo e al clima aziendale, maggior interesse per l'esterno che per l'interno, per l'output più che per l'outcome. • Presenza in famiglia di partners fumatori, bevitori abituali, disattenti ai problemi dell'alimentazione e della sedentarietà.	• Sensibilizzare decisori e group-leader, coinvolgimento nella progettazione e nella programmazione delle attività, in modo da persuaderli a sostenere concretamente il progetto <i>fitwalking</i> nei suoi diversi aspetti per convincimento e non per "moda" o per "opportunità", e quindi: - attivare i corsi di <i>fitwalking</i> e i gruppi di cammino aziendali; - predisporre protocolli di collaborazione con le Associazioni locali. • Stipula di un "Patto per la salute" con il dipendente stesso che s'impegna nel percorso dell'attività motoria. • Diffondere nei modelli familiari le modifiche comportamentali perseguite durante le ore lavorative, con effetto moltiplicatore. • Estendere ai familiari le facilitazioni e i percorsi predisposti per i dipendenti.



AZIONI DA ATTIVARE PER PERSEGUIRE GLI OBIETTIVI:

- Individuare e addestrare 1 – 2 walking-leaders in ogni macro presidio dell'Azienda ASL TO3 e nell'ambito del Comune di Collegno, allo scopo di costituire e guidare i gruppi di cammino (es.: formazione in orario di servizio o accreditata ECM per i primi istruttori, o individuazione degli stessi tra associazioni sportive del territorio comunale che si occupano di podismo/corsa/camminata sportiva o attività simili). I medesimi dipendenti addestrati come walking-leader potranno rendersi disponibili per guidare gruppi di cammino a favore di altri dipendenti dell'ASL, del Comune di Collegno, di altri progetti aziendali (fumo, incidenti domestici, anziani etc.).
- Promuovere l'attività fisica attraverso l'avviamento al cammino sportivo (*fitwalking*) e la costituzione di gruppi di cammino attivi, composti da dipendenti, in ogni macro-presidio aziendale;
- Valutazione/monitoraggio funzionale medico-sportiva attraverso indagini strumentali da parte di specialisti della Medicina dello Sport (pre e post percorso di attività motoria).
- Organizzare eventi sportivi e stipulare convenzioni con Centri per l'Attività Fisica (palestre, piscine, scuole danza etc.).

PROVE DI EFFICACIA ED ESEMPI DI BUONA PRATICA DISPONIBILI:

In letteratura si raccomanda la promozione della salute in ambiente di lavoro rispetto a diverse problematiche della sfera individuale e collettiva, quali fumo, attività motoria, corretta alimentazione, benessere organizzativo, stress correlato al lavoro. Vengono descritti efficaci gli interventi che comportino l'informazione e la sensibilizzazione delle persone nell'intraprendere comportamenti più salutari e il miglioramento del contesto ambientale in cui praticare i suddetti comportamenti. Risulta efficace altresì utilizzare il sistema della misurazione diretta di determinati parametri di valutazione pre e post-intervento per rendere ancora più consapevoli e convinte le persone circa i nuovi comportamenti adottati.

La promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità, mirate a migliorare la salute ed il benessere.

Essa può essere realizzata attraverso una combinazione di interventi che prevedano sia il sostegno allo sviluppo personale che il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro e la promozione della partecipazione attiva.

Le prove di efficacia dimostrano che gli interventi di Workplace Health Promotion possono migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentarne la qualità della vita, creargli condizioni di maggiore gratificazione e diminuire infortuni e malattie.

Gli interventi possono inoltre avere ricadute positive sull'organizzazione aziendale, facendo diminuire i costi relativi ad assenteismo, infortuni e malattie. Possono inoltre migliorare l'immagine aziendale, far registrare un minore turn-over ed una maggiore produttività.

Per quanto riguarda le iniziative di promozione dell'attività fisica e di una corretta alimentazione **nella Regione Piemonte**, in particolare si cita:

- Il documento *“Alimentazione e attività motoria nei luoghi di lavoro – Report di prove di efficacia e buone pratiche”* prodotto dal Gruppo di lavoro regionale n. 6 e messo a disposizione nell'ambito del Laboratorio DoRS “Promozione della Salute nei luoghi di lavoro” 19/10/2007 e similari.
- L'esperienza condotta dall'ex-ASL 17 (SpreSAL – responsabile dott. Santo Alfonzo) con il progetto *“Movimenti bancari o bancari in movimento?”*, volto ad incrementare la pratica di esercizio fisico tra i lavoratori del comparto bancario promuovendo l'introduzione del *fitwalking* durante la pausa pranzo (Bando Regionale 2004-2005 Progetti di Promozione della salute).



- *Promuovere chi previene*: È un progetto interaziendale, finanziato dal Bando Regionale 2004-2005 Progetti di Promozione della Salute Regione Piemonte, che ha come soggetto capofila l'ASL 7 di Chivasso. Il progetto ha lo scopo di incrementare il benessere degli operatori dei dipartimenti di prevenzione, mettendo in atto iniziative ad adesione volontaria, quali azioni sul piano dell'organizzazione del lavoro ed iniziative relative alla sicurezza del lavoro (prevenzione incidenti stradali).
- Progetto WHP- Workplace Health Promotion "*Lavoratori Sani in Aziende Sane*" dell'ASL TO 1 del 2009, coinvolgente il personale in fase di unificazione aziendale attraverso un percorso di sensibilizzazione al movimento, alle corrette abitudini alimentari, e agli stili di vita salutari (vedi documentazione sito www.dors.it).
- Le innumerevoli iniziative sviluppate nell'ambito nazionale (attività, organizzazioni, manifestazioni, editoria e formazione) e le rispettive collaborazioni con enti Istituzionali e non, da parte dei fitwalking club sparsi in territorio nazionale; vedi: <http://www.fitwalking.it>.

In altre Regioni Italiane esperienze interessanti sono le seguenti:

- ♦ Il programma di educazione motoria indirizzato soprattutto per la *popolazione anziana a Rovereto* – vedi <http://www.trentinosalute.net>.
- ♦ il *progetto Albiate in forma* – realizzato nel comune lombardo di Albiate: *progetto per la promozione della salute*: http://www.epicentro.iss.it/regioni/lombardia/Albate_InForma.pdf.

Esempi di buona pratica internazionali:

- ♦ In <http://www.ispesl.it/whp/Modelli/ModelliBuonaPratica.pdf> vengono elencati numerosi esempi di buone pratiche di WHP nei paesi europei. Si evidenzia in particolare la costituzione in molte aziende medio-piccole di un apposito ufficio "salute sul posto di lavoro", in genere collegato con il settore risorse umane, che dispone di un budget separato. In tutte le aziende viene rilevato a seguito dell'attivazione delle iniziative il miglioramento del clima aziendale, un minor turnover e assenteismo e un aumento della produttività.

MODELLI TEORICI DI CAMBIAMENTO DEI COMPORTAMENTI E STILE DI CONDUZIONE DEL PROGETTO:

La promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità, mirate a migliorare la salute ed il benessere.

Essa può essere realizzata attraverso una combinazione di interventi che prevedano sia il sostegno allo sviluppo personale che il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro e la promozione della partecipazione attiva. Verranno quindi applicati diversi modelli teorici di riferimento, a seconda delle iniziative, del target di riferimento e dell'obiettivo da perseguire.

Si elencano i principali modelli di riferimento:

- Carta di Ottawa per la Promozione della Salute e Self-efficacy di Bandura (1986);
- Modello di Gordon sulla diffusione di una innovazione (1987) 12
- Modello IMB – Information, Motivation and Behavioral Skills di Fisher e Fisher (1992; 1996)
- Modello di progettazione "Precede/Procede" di Green e Kreuter (1999);
- Modello Transteoretico.



Direttori, Dirigenti, partecipanti ai gruppi di lavoro, decisori comunali, cittadini, etc. <i>Creare condizioni che consentano al dipendente di lavorare con piacere.</i>	ORGANIZZATIVO/AMBIENTALI: Sensibilizzare group leader e dirigenti sul benessere organizzativo: proporre formalizzazione di una piattaforma WHP che individui, per le diverse linee del guadagnare salute, responsabili che lavorino in staff delineando campi specifici di attività ed iniziative rivolte ai dipendenti (impegno sostanziale e non solo formale). Creare momenti di riflessione in ambito lavorativo sulle problematiche in oggetto con il contributo di tutti gli attori interessati alla Promozione della Salute: tavoli di lavoro, gruppi di cammino, etc; prevedere momenti di comunicazione dello stato di avanzamento del progetto. Adottare idonei strumenti atti a veicolare le corrette informazioni educative e preventive (poster, volantini, opuscoli in mense, locali ristoro, ascensori ...) negli ambienti di lavoro. Favorire l'uso delle scale. Organizzazione di corsi per la formazione di "fitwalking leaders"; Studiare ed utilizzare percorsi per la pratica del cammino sportivo; Avviare alla pratica del cammino sportivo ed attivare gruppi di cammino all'interno dell'ASLTO3/Comuni, nei vari macro-presidi. Identificare tramite la costruzione di una mappa del proprio territorio, i luoghi dove è possibile praticare l'attività fisica e sportiva (piste ciclabili, parchi ...) compreso i percorsi per gruppi di cammino; Predisporre protocolli di collaborazione con le Associazioni. Sottoscrivere convenzioni con palestre e negozi slow-food per ottenere sconti e facilitazioni per i dipendenti Predisporre forme di collaborazione formalizzata con le associazioni locali di settore per reperire e divulgare informazioni sulle opportunità fornite dal territorio ed allestire percorsi di interesse storico, culturale naturalistico etc.
Dipendenti	
Dipendenti, familiari, popolazione generale	



CRONOPROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

Stesura definitiva: entro agosto 2011.

Rettifica degli accordi nelle rispettive realtà lavorative: entro settembre 2011.

Visita preventiva personale coinvolto (da parte S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie): settembre/novembre 2011: il servizio di Tutela attività sportive e Promozione attività motorie prevede la possibilità di esaminare n°30 persone volontarie che si dedicheranno alla pratica dell'attività motoria per un periodo di 6 mesi sia prima dell'inizio dell'attività di fitwalking, sia al termine del periodo di osservazione dei 6 mesi, al fine di valutarne le reali modifiche organiche ed i relativi benefici fisici.

Inizio attività primi gruppi di cammino: ottobre 2011 e proseguimento per n°6 mesi (sino a marzo 2012); fasce orarie: 16,00-17,00 e 17,15 -18,15 per massimo 15 persone per gruppo per due incontri settimanali).

Verifica perseguimento attività: primavera 2012.

COLLABORAZIONI/ALLEANZE

CRAL Aziendali

Coordinatori progetti di animazione già in corso sul territorio (es. Progetto Piazza Ragazzabile)

Aletica La Certosa

Associazione Doratletica

Istruttori Fidal operanti sul territorio

Gruppo di Cammino Uisp Valle Susa

Associazione *Amici del Parco*

Associazione G.S. Parco Dalla Chiesa

Potenziatori promotori esterni

VALUTAZIONE DEL PROGETTO:

PIANO PER LA VALUTAZIONE DI PROCESSO:

- Numero di adesioni dei dipendenti dei due Enti coinvolti.
- Valutazioni idoneità e capacità fisica pre e post- percorso di allenamento (3-6 mesi)
- Continuità e condivisione del progetto esteso alle due rispettive Amministrazioni (ASLTO3 e Comune di Collegno).

PIANO PER LA VALUTAZIONE DI RISULTATO:

Gruppo campione di 30 volontari che tramite il S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie verranno monitorati nell'applicazione alla pratica di *fitwalking* per un periodo di 6 mesi e sottoposti a visita medico sportiva sia prima dell'inizio dell'attività di fitwalking, sia al termine del periodo di osservazione, al fine di valutarne le reali modifiche organiche ed i relativi benefici fisici.



VALORIZZAZIONE DEL PROGETTO:

RICADUTE DEL PROGETTO:

La realizzazione del progetto potrà migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentarne la qualità della vita, creargli condizioni di maggiore gratificazione e diminuire infortuni e malattie.

Gli interventi potranno inoltre avere ricadute positive sull'organizzazione aziendale, facendo diminuire i costi relativi ad assenteismo, infortuni e malattie. Potranno inoltre migliorare l'immagine aziendale, far registrare un minore turnover ed una maggiore produttività.

I fruitori diretti del progetto, cioè i lavoratori, potranno influire sulle abitudini alimentari e dell'attività fisica sia in ambito familiare che professionale, innescando una spirale virtuosa fungendo da moltiplicatori dell'azione preventiva.

Le iniziative di promozione dell'attività fisica hanno quasi sempre riguardato la popolazione giovanile (scuole elementari, scuole medie inferiori). In questo caso si estende l'attività di promozione dell'attività fisica alla popolazione adulta: dapprima nel luogo di lavoro, con prospettiva di ampliamento al territorio attraverso le Associazioni locali ed anche tramite i riflessi auspicati negli ambiti familiari dei dipendenti aziendali.

La scelta del cammino sportivo (fitwalking) non è occasionale, ma rispetta bene l'esigenza di promuovere un ATTIVITÀ FISICA generica, di facile applicazione, ma anche sportiva, con possibilità di modulazione dell'intensità peculiari: da una modalità di cammino tecnicamente valida con intensità tali da determinare effetti cardio-circolatori e metabolici significativi a modalità invece più misurate ed adattabili ad una popolazione più sedentaria, fisiologicamente meno preparata, anziana, che può comunque trarre vantaggi anche da una moderata attività fisica.

L'organizzazione stabile di una simile attività nell'ambito aziendale e sul territorio permette di predisporre l'effettiva possibilità di avviamento di attività di esercizio-terapia per le persone nelle prime fasi di patologie esercizio-sensibili, un'attività sempre più evidenziata dalla letteratura scientifica, richiesta da diversi ambiti specialistici, di grande interesse medico-sportivo.

Gli effetti positivi sulla promozione dell'attività fisica determinati da questo progetto sono quindi vari, articolati e collegabili in una sorta di auspicabile "reazione a catena".

PIANO DI COMUNICAZIONE:

L'aspetto comunicativo e di diffusione del presente progetto verrà realizzato d'intesa tra l'ufficio Pubbliche Relazioni dell'ASL TO3 e ufficio stampa del Comune di Collegno.

Copia del progetto, documentazione e riferimenti procedurali verranno messi a disposizione on-line sui relativi siti dei due Enti e nella banca dati del portale: <http://www.retepromozionesalute.it>.



BUDGET:

Il personale coinvolto nella progettazione e monitoraggio è dipendente e svolge l'attività prevista in orario di lavoro e rientra nel Piano Locale della Prevenzione (Attività di Promozione della Salute) per il triennio: 2010-2012.

Spese Comune di Collegno: eventuali contributi alle associazioni sportive cittadine che presteranno la loro collaborazione tecnica durante l'avvio delle attività e la costituzione dei gruppi di cammino e/o nelle fasi di valutazione intermedie e finali.

Collegno; lì; _____

IL DIRETTORE DISTRETTO DI COLLEGNO
Dr.ssa Paola FASANO

IL SINDACO DELLA CITTÀ DI COLLEGNO
Prof.ssa Silvana Accossato
