



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**

“Movimenti bancari o bancari in movimento? “: progetto WHP finalizzato alla promozione dell'attività fisica come stile di vita nel settore terziario per migliorare il benessere fisico, combattere lo stress, agire sulla qualità complessiva del tempo trascorso al lavoro .L'obiettivo è quello di promuovere la salute attraverso l'introduzione di uno stile di vita sano: l'esercizio del fitwalking, la camminata a passo sostenuto, promosso in ambito lavorativo, praticato con l'aiuto di supervisore nella pausa pranzo o al termine dell'attività lavorativa.

L' OMS-ACTIVE LIVING, sottolinea come i programmi e gli interventi di promozione dell'attività fisica debbano essere una parte integrante delle politiche pubbliche

“Movimenti bancari o bancari in movimento?” nasce e si realizza nel pieno rispetto di queste raccomandazioni, utilizzando un intervento di tipo comunicativo, educativo, formativo ed organizzativo.

## **RELAZIONE CONCLUSIVA DEL PROGETTO:**

### IL CONTESTO DI PARTENZA

Il progetto "MOVIMENTI BANCARI O BANCARI IN MOVIMENTO?" ha avuto come gruppo prescelto di destinatari i bancari.

Il contatto con la popolazione target da parte del gruppo di progetto (personale dello S.Pre.S.A.L.), avvenuto attraverso una prima analisi oggettiva del contesto lavorativo, evidenziava, ai fini della definizione della **diagnosi educativa**:

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

Un valido strumento utilizzato dal gruppo di progetto per il contatto della popolazione target, per l'analisi del bisogno, per la definizione della diagnosi educativa, è stato offerto dalla collaborazione del Medico Competente degli Istituti bancari coinvolti che, in corso di visita periodica, attraverso il contatto diretto con i dipendenti bancari, evidenziava l'emergere dei seguenti bisogni:

- Dimagrire
- Disassuefarsi dal fumo
- Combattere lo stress

Alla luce dell'esperienza acquisita, il gruppo di progetto è concorde nel constatare che l'utilizzo di un questionario da distribuire ai DESTINATARI, avrebbe condotto ad una migliore conoscenza di stile di vita ed aspettative degli stessi e sarebbe sicuramente stato un più adeguato strumento di definizione della diagnosi educativa.

I risultati emersi dalla diagnosi educativa e la concomitante diffusione di informazioni inerenti lo sviluppo del progetto hanno condotto ad un ampliamento della categoria "destinatari".

Via dVV Via del Follone, n. 4 (12037) Saluzzo ☎ 0175 - 215615 Fax 0175 - 215616  
Via Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111  
Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo

Il punto informativo allestito presso i locali S.Pre.S.A.L. ha accolto richieste e motivazioni provenienti da altri ambiti del terziario ( enti pubblici, servizi e studi privati, settore amministrativo ASL).

Nella valutazione conclusiva del gruppo di progetto si delineava un insieme di esigenze comuni ai lavoratori dei diversi ambiti affrontabile attraverso interventi di promozione di un'abitudine di vita salutare come la pratica del fitwalking.

La realizzazione del progetto ha trovato concretizzazione anche attraverso la solidità delle alleanze createsi.

Nonostante i variati termini di offerta da parte dell'istituto bancario in primis contattato, il sostegno offerto dallo stesso attraverso le figure della prevenzione( Medico competente, RSPP), è stato fondamentale nel garantire la solidità dell'alleanza iniziale.

Per quanto concerne il susseguirsi e lo sviluppo delle varie fasi di vita del progetto, da quella ideativa/organizzativa a quella concreta e scandita dalle attività, la sintonia e la coesione raggiunte dal gruppo di progetto sono state elementi fondamentali.

Al PROMOTORE del progetto ( direttore, personale medico, infermieristico e tecnico S.Pre.S.A.L.) e all'ANIMATORE del progetto ( i F.lli Damilano e la loro Scuola del Cammino), si sono aggiunti nel gruppo di progetto alcuni attori molto rilevanti ovvero il Comune di Saluzzo nella figura del DR. Calderoni assessore all'Urbanistica e il sig. Bellino rappresentante della stampa locale.

L'impegno dei sopra citati registi/attori del progetto ne ha permesso pubblicità e promozione. Anche attraverso la realizzazione di eventi cittadini importanti ( le 2 edizioni di FITWALKING DEL CUORE, l'inaugurazione dei percorsi di trekking urbano ecc...), a cui il gruppo di progetto ha sempre attivamente partecipato, la comunità locale ha potuto conoscere, ricevere informazioni ed apprezzare il progetto ed i suoi obiettivi.

Sicuramente il più importante feed back della comunità locale lo si può osservare ogni sera sui percorsi di trekking urbano saluzzesi.

**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 Via Torino 143 (12038) Savigliano ☎ 0172 - 716932 Fax 0172 - 31111  
Via Lancimano, n. 9 (12045) Fossano ☎ 0172 - 699254 Fax 0172 - 635473

Direttore: dr. Santo

Il primo pensiero è che Saluzzo ama il fit walking.  
Il secondo è che il progetto S.Pre.S.A.L. ha aiutato questo amore.

## PROGRAMMA ATTIVITA'

Per quanto concerne le attività che hanno caratterizzato temporalmente la realizzazione del progetto, esse possono essere raggruppate in 2 blocchi distinti relativamente agli anni 2005 e 2006.

Infatti, se il gruppo di progetto si è dedicato nel 2005 ad un blocco di attività di stesura, programmazione, organizzazione del progetto, il 2006 può essere definito l'anno dell'operatività e della realizzazione concreta del progetto.

### ATTIVITA' SVOLTE NEL 2005:

- **COSTITUZIONE GRUPPO DI LAVORO.** Si è realizzata attraverso una serie di incontri compresi tra la primavera e l'inizio dell'estate 2005 che ha condotto alla solida collaborazione tra il PROMOTORE del progetto ( S.Pre.S.A.L. ) e l'ANIMATORE ( la Scuola del Cammino di Saluzzo diretta dal f.lli. Damilano).
- **DEFINIZIONE DI ALLEANZE CON LE RISORSE TERRITORIALI.** Si è realizzata attraverso il coinvolgimento nel progetto della Giunta Comunale saluzzese nella persona dell'Assessore all'Urbanistica impegnato nella definizione di circuiti di cammino e percorsi di trekking urbano, escursionistico e sportivo, fruibili anche dal progetto S.Pre.S.A.L. ed in previsione della realizzazione del progetto comunale " Saluzzo-città del cammino".
- **COINVOLGIMENTO ISTITUTI BANCARI.** Si è realizzato attraverso una serie di incontri tra il direttore S.Pre.S.A.L. ed il direttore del prescelto istituto bancario pilota (CRS Saluzzo ) in prima istanza e successivamente tra il gruppo di progetto ed i soggetti della prevenzione dell'istituto bancario ( Medico Competente RSPP etc..)

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

- **COLLABORAZIONE CON LA STAMPA LOCALE E LA RIVISTA SPECIALIZZATA "CAMMINARE"**. Periodicamente sui settimanali di informazione locale (Il Corriere di Saluzzo, Saluzzo Oggi, La Gazzetta di Saluzzo) compaiono articoli finalizzati alla divulgazione ed alla promozione del progetto. Inizia inoltre la collaborazione con la rivista "CAMMINARE " che pubblica ad ogni edizione articoli di promozione della salute aventi come tema i benefici dell'attività fisica e realizzati dal direttore S.Pre.S.A.L. Dr. Alfonso. Inizia la distribuzione gratuita della rivista "CAMMINARE" alla popolazione target.
- **REALIZZAZIONE CONVEGNO TECNICO DI FITWALKING**. A dicembre 2005, la scuola del cammino di saluzzo organizza un convegno tecnico sul fitwalking. Vi è anche la partecipazione del gruppo di progetto ed un intervento del Dr. Alfonso concernente la promozione dell'attività fisico a beneficio della salute e della qualità di vita. Vengono invitati i DESTINATARI del progetto S.Pre.S.A.L. che nel frattempo sono cambiati ovvero non sono più solamente rappresentati dai bancari ma da varie categorie di lavoratori accomunati da un'attività di tipo sedentaria, nonché da tutta quella fascia di popolazione saluzzese che nell'esprimere il proprio desiderio di lotta alla sedentarietà, ha bisogno di essere guidata ed aiutata.

### **ATTIVITA' SVOLTE NEL 2006:**

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.

**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

- 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.
- 21 gennaio 2007- Giornata conclusiva del progetto in occasione della manifestazione saluzzese " FITWALKING DEL CUORE". Viene allestito dallo S.Pre.S.A.L. un punto informativo dove vengono distribuiti gadgets, deplianti informativi sulle iniziative ( I mercoledì' del cammino) e dove il personale sanitario effettua controlli PAO e glicemici capillari.



### 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

**VALUTAZIONE DI PROCESSO**

- Costituzione di un buon gruppo di progetto con incontri partecipati  
Ottima la coesione e l'intesa raggiunte.
- 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

### OBIETTIVI COMPORTAMENTALI:

- 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 gruppo di fitwalking ( circa 50 persone ) attualmente ancora attivo ( **REGOLARE PRATICA SETTIMANALE DEL FIT WALKING IN GRUPPO**)



### 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

### OBIETTIVO EDUCATIVO:

- Adesione di nuovi soggetti al gruppo libero di fit walking( ogni settimana si registrano nuovi partecipanti).
- Richiesta ed attivazione da parte della "scuola del cammino di Saluzzo" di vari corsi di fitwalking in varie località dell'ASL 17. I partecipanti sono in gran parte lavoratori del settore terziario con età compresa tra 35- 50 anni.

#### **OBIETTIVO AMBIENTALE:**

- Trasformazione in ZTL di gran parte del centro storico saluzzese.
- Realizzazione ed inaugurazione da parte del comune di Saluzzo di percorsi di trekking urbano.

## **RISULTATI E CONCLUSIONI- COMPETENZE ACQUISITE**

La realizzazione del progetto e gli obiettivi raggiunti, hanno permesso al gruppo di progetto di individuare alcuni punti di forza ed alcune criticità. Ha rappresentato sicuramente un punto di forza l'aver scelto la Scuola del Cammino saluzzese quale animatore e partner tecnico del progetto. I titolari della scuola, i f.lli Damilano, la loro notorietà, il loro impegno sportivo, hanno dato credito alla componente tecnico-pratica del progetto. Altro elemento positivo ai fini della realizzazione del progetto, è stata la sinergia creatasi tra il gruppo di progetto e l'assessorato all'Urbanistica del Comune di Saluzzo.

L'unione delle forze dettata dall'integrazione del progetto S.Pre.S.A.L. con il progetto comunale "Saluzzo città del cammino", ha condotto a risultati importanti tra cui il grande consenso e la massiccia partecipazione ottenuti dalle 2 edizioni (2006-2007) di "FITWALKING DEL CUORE". All'edizione 2007 i partecipanti sono stati 1268!



#### **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

La maggiore criticità si è invece evidenziata al momento del raggiungimento dell'intesa con l'istituto bancario.

E' stato infatti non concludente l'aver scelto, quale determinante rinforzante, un impegno da parte dell'Istituto bancario difficile da mantenere per problemi organizzativi ed economici.

Il gruppo ha dovuto così apporre una serie di modifiche al prestabilito impianto progettuale (variazione gruppo destinatari, realizzazione iniziative pratiche come i mercoledì del cammino etc...), pur mantenendo una salda collaborazione con l'istituto bancario ed i suoi sogg. della prevenzione ( Medico Competente, RSPP etc...).

Un elemento di novità e di successo, è stato messo a punto dal gruppo di progetto nelle iniziative riguardanti la pratica del fitwalking ( parte pratica del progetto). Ogni seduta di fitwalking si è svolta infatti con la supervisione sia tecnica sia medico-sanitaria.

La presenza e la partecipazione costante dei f.lli Damilano, titolari della Scuola di Cammino e del Dr. Alfonso, direttore S.Pre.S.A.L., garantivano ai destinatari del progetto di abbinare alla pratica, all'acquisizione di competenze tecniche, anche un ampliamento teorico delle proprie conoscenze riguardanti l'attività fisica ed i vantaggi per salute e benessere individuali.

E' stata così possibile la sinergica realizzazione dell'INTERVENTO COMUNICATIVO/INFORMATIVO e dell'INTERVENTO EDUCATIVO/FORMATIVO.

Questo elemento che si è rivelato di fondamentale importanza e di grande impatto sulla popolazione a cui il progetto si rivolgeva, dimostra l'abilità strategica del gruppo di progetto

Il merito del gruppo di progetto è stato infatti la capacità di utilizzare al meglio le risorse possedute attraverso l'integrazione e la sistematica collaborazione con le forze territoriali (Comune, stampa locale, associazioni sportive). L'acquisizione di tale competenza strategica ha permesso di migliorare ed ottenere risultati anche nel campo proprio della competenza comunicativa ( articoli di promozione salute, allestimento punti informativi etc..).



### 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

## STRUMENTI E DOCUMENTI PRODOTTI

- Patto di collaborazione tra Istituto bancario e gruppo di progetto
- Articoli su rivista specializzata "CAMMINARE". Ad ogni uscita la rivista pubblica un articolo preparato dal Dr. Alfonso. Gli argomenti trattati ed inerenti gli effetti benefici dell'attività fisica sulla salute, cambiano ogni volta e ripropongono il progetto S.Pre.S.A.L.

- Articoli di divulgazione del progetto su settimanali locali e rivista aziendale ASL 17.
- Verbali di incontro del gruppo di progetto
- Scheda dati di adesione al progetto
- Scheda di monitoraggio peso e PAO
- Scheda sanitaria, cartella e certificato medico.
- Materiale pubblicitario vario e gadgets vari: cappellini, t-shirt, spille

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