



REGIONE  
LAZIO

# **DOCUMENTO DI POLITICA AZIENDALE PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA**

<b><u>Sommario</u></b>	<b>Pag. 2</b>
<b>1.0 - Premessa</b>	<b>3</b>
<b>2.0 –Oggetto</b>	<b>4</b>
<b>3.0 –Destinatari</b>	<b>4</b>
<b>4.0 - Obiettivi</b>	<b>4</b>
<b>5.0 – Azioni</b>	<b>4</b>
<b>6.0 –Modalità di applicazione</b>	<b>4</b>
<b>7.0 - Riferimenti bibliografici</b>	<b>4</b>

## 1.0 – Premessa

Una regolare attività fisica può contribuire a mantenere la salute ed a migliorare la qualità della vita, sostenendo in particolare le componenti fisiche e mentali, il rendimento lavorativo e contribuendo a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro.

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità.

L'Organizzazione mondiale della sanità (WHO) definisce l'attività fisica come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico".

Nel mondo la sedentarietà causa ogni anno quasi due milioni di decessi. In particolare si stima che l'inattività fisica sia responsabile di circa il 25% dei tumori del colon e del seno, del 27% dei casi di diabete, del 30% delle malattie cardiache (dati forniti dall'Organizzazione mondiale della sanità - WHO)

Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

La Strategia della Regione Europea OMS per l'attività fisica 2016-2025, adottata nel settembre 2015 dal Comitato Regionale per l'Europa, considera l'attività fisica quale fattore trainante per il benessere e la salute delle popolazioni, con particolare attenzione all'incidenza di malattie croniche non trasmissibili, associate a comportamenti sedentari. La strategia mira a ridurre la prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025 e costituisce uno dei nove obiettivi previsti a livello mondiale dal "Piano d'azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie croniche non trasmissibili 2013–2020" dell'OMS.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma Guadagnare Salute si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

L'ambiente di lavoro è un luogo strategico per promuovere la salute, e nello specifico, l'attività fisica in età adulta.

Infatti le persone trascorrono la maggior parte della loro giornata nei luoghi di lavoro dove si possono più facilmente raggiungere e coinvolgere, sia diffondendo informazioni e conoscenze sull'importanza di uno stile di vita salutare e attivo sia offrendo delle facilitazioni ed opportunità efficaci per praticare attività fisica (spostamenti casa-lavoro attivi, uso delle scale, realizzazione, durante le pause, di esercizi di mobilità, gruppi di cammino,...).

La Promozione della Salute sul Luogo di Lavoro (Workplace Health Promotion WHP) viene definita come : "Gli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei dipendenti e della società per migliorare la salute ed il benessere delle persone nell'ambiente di lavoro" e si realizza tramite :

- Il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro
- Promozione della partecipazione attiva
- Sostegno allo sviluppo personale
- Promozione di scelte sane

## **2.0 – Oggetto**

Promozione dell'attività fisica

## **3.0 – Destinatari**

Tutti i lavoratori della Giunta Regionale del Lazio

## **4.0 – Obiettivo**

Diffusione della politica in tema di promozione dell'attività fisica a tutti i lavoratori.

## **5.0 – Azioni**

- a) Aderire al progetto “Promozione di stili di vita salutari nei luoghi di lavoro” (WHP)
- b) Condividere il documento di politica aziendale per la promozione dell'attività fisica con le rappresentanze dei lavoratori per la sicurezza.
- c) Informare i lavoratori rendendoli responsabili e consapevoli dei rischi connessi ad uno stile di vita sedentario.

## **6.0 - Modalità di applicazione**

- a) Individuare i referenti per l'attuazione del progetto “Promozione di stili di vita salutari nei luoghi di lavoro” (WHP)
- b) Attivare campagne informative relativamente ai benefici derivanti dal praticare attività fisica regolare mediante cartelli in materia di promozione dell'attività fisica posizionati ad esempio in prossimità degli ascensori.
- c) Effettuare tramite il medico competente durante le visite periodiche, attività di counselling per incentivare l'attività fisica.
- d) Effettuare incontri informativi con i lavoratori per aumentare le conoscenze dei lavoratori sui benefici dell'attività fisica e sulle iniziative realizzate in merito in azienda e offerte dal territorio
- e) Possibilità di accesso facilitato alle iniziative (escursioni, cammini ecc...) proposte dalle Aree Naturali Protette della Regione Lazio.

## **7.0 - Riferimenti bibliografici**

- 1. Carta di Ottawa 1986
- 2. Manuale WHP 2014-Regione Lazio
- 3. Linee di indirizzo sull'attività fisica - Ministero della Salute