

Promozione dell'Attività Fisica nei Luoghi di Lavoro: Un Investimento per il Benessere Aziendale

Promoting Physical Activity in the Workplace: Investment in Corporate Well-Being

GIUSEPPE CALABRETTA¹, ANNA FAMILIARI¹, MARIANNA TARDITI¹

1. Servizio di Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro (S.Pre.S.A.L.) ASL
CN2 Alba-Bra

Riassunto. Negli ultimi decenni, il lavoro è cambiato notevolmente, portando a un aumento del comportamento sedentario e a problemi di salute come obesità e malattie cardiovascolari. Pertanto, promuovere l'attività fisica sul posto di lavoro è diventato una priorità. Questo articolo sottolinea i vantaggi per dipendenti e datori di lavoro, evidenziando come l'attività fisica possa migliorare la salute fisica e mentale, ridurre lo stress e aumentare la produttività, con benefici economici per le aziende. Per incentivare l'attività fisica, le aziende possono adottare strategie come programmi di fitness aziendale, incentivi per la partecipazione, miglioramenti infrastrutturali (come docce e percorsi per camminare) e campagne di sensibilizzazione. Orari di lavoro flessibili possono facilitare l'integrazione dell'esercizio nella routine quotidiana. In conclusione, promuovere l'attività fisica è un investimento che porta a miglioramenti significativi nella salute dei dipendenti e nelle performance aziendali.

Abstract. In recent decades, work has changed significantly, leading to an increase in sedentary behavior and health issues such as obesity and cardiovascular diseases. Therefore, promoting physical activity in the workplace has become a priority for many organizations. This study highlights the benefits for both employees and employers, emphasizing how physical activity can improve physical and mental health, reduce stress, and increase productivity, with economic benefits for companies. To encourage physical activity, companies can adopt strategies such as corporate fitness programs, participation incentives, infrastructure improvements (like showers and walking paths), and awareness campaigns. Flexible working hours can also facilitate the integration of exercise into daily routines. In conclusion, promoting physical

activity is an investment that leads to significant improvements in employee health and organizational performance.

Introduzione

L'attività fisica definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede energia, svolge un ruolo cruciale nel mantenimento della salute e del benessere.¹ Nonostante i riconosciuti e oggettivi benefici presenti ampiamente nella letteratura scientifica [Casimiro-Andújar, 2023], ancora oggi, sono molti gli individui che continuano a condurre uno stile di vita sedentario, spesso a causa di impegni lavorativi e personali e oggi sappiamo bene come la sedentarietà sia favorente l'insorgenza di diffuse malattie croniche non trasmissibili.

Secondo l'indagine PASSI [Di Pietrantonj, 2022] condotta nel biennio 2021-2022, la percentuale di residenti attivi² nell'area dell'ASL CN2 è del 53,2% IC95%, un dato molto simile a quello della regione Piemonte che si attesta al 54,1%. Entrambi questi valori sono significativamente superiori alla media nazionale che risulta essere del 46,7%.

I sedentari rappresentano il 15,2% IC95% [12,4%; 18,4%] e la maggior parte di essi ha un'età compresa tra i 50 e i 69 anni con un tasso del 19,5%.

Questo valore è comunque inferiore rispetto alla media nazionale italiana (tabella 2). Inoltre, si evidenzia una significativa disparità di genere: il 60% degli uomini risulta attivo, contro il 46,2% delle donne.

Le difficoltà economiche sembrano avere un impatto significativo sull'attività fisica svolta. Infatti la proporzione di persone sedentarie risulta essere significativamente più elevata tra coloro che affrontano molte difficoltà economiche (30% IC95%) e tra quelli con qualche difficoltà (24,5% IC95%) rispetto al valore riscontrato in chi dichiara di non avere alcuna difficoltà economica (12,2 % IC95%).

Il 76,6% delle persone attive che ritiene sufficiente il proprio livello di attività fisica, mentre questa percentuale scende al 39,3% tra i parzialmente

1 <https://www.salute.gov.it/portale/attivitaFisica/dettaglioContenutiAttivitaFisica.jsp?lingua=italiano&cid=5567&area=attivitaFisica&menu=vuoto>

2 Residenti attivi: chi svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa, oppure svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico notevole.

Residenti parzialmente attivi: chi pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (fino a 149 minuti settimanali) senza raggiungere i livelli raccomandati, oppure non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico moderato. Sedentari: persone che non praticano alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavorano, o svolgono un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico (moderato o pesante) non è regolare e continuativo nel tempo

attivi e al 14,5% tra i sedentari. Tra coloro che, nella fascia di età 18-69 anni, hanno consultato il medico di famiglia nell'ultimo anno, il 72,2% ha ricevuto il consiglio di praticare attività fisica, con una percentuale che sale al 33,3% per coloro che soffrono di almeno una patologia sensibile all'esercizio. [Di Pietrantonj, 2022]

Benefici Fisici dell'attività fisica

Le patologie sulle quali l'attività fisica e l'adozione di uno stile di vita attivo vanno ad agire sono le malattie croniche non trasmissibili (MCNT), come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, il cancro e le malattie respiratorie croniche che rappresentano le principali cause di morte e disabilità a livello globale. [Agenda 2030, 2016] L'attività fisica regolare è riconosciuta universalmente [DORS, 2012] come una delle strategie più efficaci per la loro prevenzione e insorgenza e dedicare del tempo per praticare regolarmente attività fisica rappresenta un efficace investimento a favore del mantenimento della propria salute; infatti essa contribuisce al:

1. Miglioramento della Salute Cardiovascolare:

- **Riduzione della Pressione Sanguigna:** L'esercizio regolare³ aiuta a mantenere la pressione sanguigna entro livelli normali ed è fondamentale per mantenere il cuore in salute. Attività come camminare, correre e nuotare migliorano la circolazione sanguigna, abbassano la pressione e riducono il rischio di malattie cardiovascolari
- **Miglioramento del Colesterolo:** Aumenta i livelli di colesterolo HDL (buono) e riduce i livelli di colesterolo LDL (cattivo), riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.
- **Riduzione del Rischio di Malattie Cardiache:** L'attività fisica riduce il rischio di infarto, ictus e altre malattie cardiache.

2. Controllo del Peso:

- **Gestione del Peso Corporeo:** L'esercizio fisico aiuta a bruciare calorie, mantenere un peso sano e prevenire l'obesità.
- **Incremento del Metabolismo:** Aumenta il tasso metabolico a riposo, facilitando il controllo del peso.

3. Miglioramento della Forza Muscolare e Densità Ossea:

- **Rafforzamento Muscolare:** Gli esercizi di resistenza come il sollevamento pesi migliorano la forza e la resistenza muscolare.

³ L'esercizio fisico è una categoria all'interno dell'attività fisica, quantificata per volume, intensità e frequenza in cui i movimenti sono strutturati in maniera ripetitiva per migliorare o per mantenere una o più componenti dello stato di forma.

- **Prevenzione dell'Osteoporosi:** L'attività fisica, in particolare gli esercizi di carico⁴, migliora la densità ossea, riducendo il rischio di osteoporosi.
4. **Aumento della Flessibilità e Mobilità:**
- **Miglioramento della Flessibilità:** Attività di mobilità migliorano la flessibilità e la mobilità, riducendo il rischio di infortuni e migliorando la postura
 - **Prevenzione degli Infortuni:** La flessibilità migliorata riduce il rischio di lesioni muscolari e articolari riduce il rischio di infortuni e migliora la postura.
5. **Miglioramento del Sistema Immunitario:** L'attività fisica svolta in maniera regolare⁵ può migliorare la funzione del sistema immunitario, aiutando il corpo a combattere le infezioni.

Benefici Mentali dell'Attività Fisica

I principali benefici mentali dell'Attività Fisica risultano essere:

1. **Riduzione dello Stress:**
- **Diminuzione del Cortisolo:** L'esercizio riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.
 - **Aumento delle Endorfine:** Promuove il rilascio di endorfine, migliorando l'umore e alleviando lo stress.
2. **Miglioramento dell'Umore e Salute Mentale:**
- **Riduzione dell'Ansia e della Depressione:** L'attività fisica regolare è efficace nel prevenire e trattare disturbi dell'umore come ansia e depressione.
 - **Aumento dell'Autostima:** L'esercizio fisico può migliorare l'autostima e l'immagine di sé.
3. **Miglioramento delle Funzioni Cognitive:**
- **Aumento della Memoria e Concentrazione:** L'attività fisica stimola la produzione di fattori neurotrofici, migliorando la memoria e la concentrazione.
 - **Riduzione del Rischio di Declino Cognitivo:** Può ridurre il rischio di demenza e declino cognitivo legato all'età.
4. **Miglioramento della Qualità del Sonno:**
- **Sonno più Profondo e Riposante:** L'attività fisica può aiutare a regolare i cicli del sonno, migliorando la qualità del riposo.

⁴ Attività di rafforzamento muscolare (esercizi come piegamenti, flessioni, pesi)

⁵ Nella fascia di età tra i 18 e i 64 anni, è consigliato svolgere almeno dai 150 ai 300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata a settimana, oppure almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica intensa. Questi obiettivi possono essere raggiunti, per esempio, con 5 sessioni di esercizio moderato a settimana di almeno 30-60 minuti oppure svolgendo almeno 25-50 minuti di esercizio intenso per 3 volte a settimana.

Benefici Sociali

Per quanto concerne i benefici sociali, l'Attività Fisica agisce su:

1. Interazione Sociale:

- **Partecipazione a Gruppi Sportivi:** Gli sport di squadra e le classi di fitness favoriscono l'interazione sociale e la costruzione di relazioni.
- **Supporto Sociale:** Avere un partner di allenamento può aumentare la motivazione e l'impegno verso l'esercizio fisico.

2. Miglioramento delle Capacità Relazionali:

- **Team Building:** Le attività fisiche di gruppo possono migliorare le capacità di collaborazione e lavoro di squadra.

Raccomandazioni per un'Attività Fisica Efficace

1. **Linee Guida Generali:** L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75 minuti di attività fisica vigorosa ogni settimana, insieme a esercizi di rafforzamento muscolare due volte alla settimana.
2. **Integrazione nella Routine Quotidiana:** Incorporare piccoli cambiamenti nella vita quotidiana può fare una grande differenza. Ad esempio, scegliere le scale invece dell'ascensore, camminare o andare in bicicletta al lavoro, o fare brevi sessioni di esercizio durante le pause lavorative.
3. **Attività Variegate:** È importante variare le attività per evitare la noia e coinvolgere diversi gruppi muscolari. Combinare esercizi aerobici, di resistenza e di flessibilità può massimizzare i benefici per la salute.
4. **Attività Sociali:** Partecipare a gruppi sportivi o classi di fitness può rendere l'esercizio più piacevole e fornire un supporto sociale, aumentando la motivazione e la costanza. [*Marin-Farrona, 2023*]

Workplace Health Promotion WPH

Negli ultimi decenni, la natura del lavoro è cambiata drasticamente. Molte attività che un tempo richiedevano un significativo sforzo fisico sono state sostituite da ruoli che richiedono ore di sedentarietà davanti a un computer. Questo cambiamento ha portato ad un incremento dei problemi di salute legati allo stile di vita sedentario, tra cui obesità, malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2, artropatie, neuropatie vascolari.

Di fronte a queste nuove sfide, la Promozione della salute sui luoghi di lavoro (WHP) è diventata una priorità che necessita e impone il coordinamento dell'azione di tutti gli organismi interessati: governo, istituzioni sanitarie, sociali ed economiche, le aziende, le imprese, le scuole. La salute oggi

non può e non deve essere considerata solo una “responsabilità” sanitaria garantita esclusivamente dal sistema sanitario.

Sui luoghi di lavoro trascorriamo inevitabilmente la maggior parte del nostro tempo, è lì che occorre intervenire, nell’ottica del modello Total Worker Health (TWH), sviluppato dal NIOSH -National Institute for Occupational Safety and Health - parte del Center for Disease Control and Prevention (CDC). La TWH rappresenta, infatti, una pietra miliare nell’approccio integrato alla salute e al benessere dei lavoratori nell’ambiente professionale ed è riconosciuto come tale a livello mondiale. Questo approccio unisce in modo integrato tutti gli aspetti del lavoro, affrontando congiuntamente la sicurezza, la salute e il benessere dei lavoratori, considerando gli aspetti fisici, mentali, emotivi e il relativo impatto sulla produttività aziendale. La visione più ampia e a lungo termine del programma TWH mira a garantire la sicurezza e la salute dei lavoratori, promuovendo allo stesso tempo, il loro benessere attraverso la creazione di ambienti lavorativi più salutarì, riconoscendo il lavoro come un Determinante Sociale della Salute. I fattori legati all’occupazione, come l’ambiente di lavoro, lo stress lavorativo, l’orario di lavoro, il carico di lavoro, le interazioni con colleghi e supervisori, la sicurezza occupazionale, la flessibilità lavorativa, le condizioni contrattuali e di impiego, hanno un impatto significativo sul benessere dei lavoratori, delle loro famiglie e delle loro comunità.

Questo tema viene ulteriormente esplicitato ed implementato dall’obiettivo 3 dell’Agenda Europa 2030, il quale si propone di assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età. In Italia, dal 2004 il tasso di mortalità nella fascia di età tra i 30 e i 69 anni risulta essere in costante diminuzione ma le principali cause di morte per queste fasce di età sono tumori maligni, diabete mellito, malattie cardiovascolari e malattie respiratorie croniche ma anche incidenti stradali e obesità, tutte condizioni che riconoscono, come causa principale o come concausa, l’assenza di uno stile di vita sano e attivo a livello individuale. L’obiettivo 3.4, specificatamente, mira entro il 2030 a ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere benessere e salute mentale. Anche le politiche non strettamente di tipo sanitario possono incidere sull’accesso al benessere e sulla realizzazione di una condizione di salute nella sua globalità. Occorre considerare, a tal proposito, anche il disagio sociale come elemento che può determinare un decadimento delle condizioni di salute globale: ciò perché la salute, per sua stessa definizione, si identifica con un concetto multidimensionale di benessere. coordinamento tra i diversi settori della società: sanitario, educativo, mediatico e lavorativo.

Nell’ottica di tali approcci innovativi, si inserisce anche la Rete WHP Regione Piemonte, avviata in modo sperimentale per il triennio 2023-2025.

E’ una rete di imprese locali (micro, piccole, medie e grandi), aggregate sotto le direttive del gruppo ASL WHP che ha come fine ultimo migliorare

lo stato di salute e di benessere dei lavoratori, rendendo i luoghi di lavoro favorevoli all'adozione di uno stile di vita salutare, incoraggiando azioni e cambiamenti organizzativi e comportamentali. La promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva è una delle 5 aree tematiche su cui intervenire e realizzare "buone pratiche raccomandate e sostenibili".

Benefici per i Dipendenti e per l'Azienda

Le aziende, nel loro insieme, costituiscono il luogo privilegiato in cui si trova, già raggruppata e organizzata, la gran parte della popolazione adulta di una nazione. È accertato che i Programmi della salute nelle aziende possono costituire un investimento fruttuoso, sia per quanto riguarda la prevenzione delle malattie cronico-degenerative, sia per prevenire la comparsa di Malattie professionali ed eventi infortunistici.

Un ambiente di lavoro che supporta l'attività fisica può ridurre il rischio di malattie croniche, migliorare la salute mentale, aumentare i livelli di energia e migliorare il benessere generale.

I benefici di questa buona pratica si estendono oltre la salute fisica, migliorando anche il benessere mentale e la qualità della vita in generale. Integrare l'esercizio fisico nella routine quotidiana è una delle migliori decisioni che si possano prendere per il proprio benessere a lungo termine.

Promuovere l'attività fisica nei luoghi di lavoro non solo avvantaggia i dipendenti, ma porta anche significativi benefici all'azienda. I dipendenti che partecipano regolarmente ad attività fisiche rafforzano il senso di comunità e appartenenza all'interno dell'organizzazione, tendono ad avere livelli di stress più bassi, una maggiore produttività e una migliore concentrazione. Inoltre, l'attività fisica è associata a una riduzione delle assenze per malattia, il che può tradursi in una diminuzione dei costi sanitari per l'azienda ad un miglioramento della reputazione aziendale con maggior attrattiva di talenti e aumentando la fedeltà dei dipendenti.

È stato dimostrato come un efficace programma di Promozione della Salute nei luoghi di lavoro consenta di ottenere un risparmio pari a due volte il suo investimento.

WHP in ASL CN2: Stammi bene-Insieme verso il benessere

Nell'ambito del Programma 3 del Piano Locale della Prevenzione⁶ – Luoghi di lavoro che promuovono salute, la ASL CN2 cerca di raggiungere l'o-

⁶ Piano Locale della Prevenzione: rappresenta la declinazione operativa locale delle azioni del Piano Regionale della Prevenzione. In ogni Programma Predefinito (PP) e Libero

biiettivo di far diventare i luoghi di lavoro ambienti favorevoli all'adozione di stili di vita sani e salutari e di implementare la messa in atto di azioni e cambiamenti che portino ad un maggior benessere organizzativo e comportamentale. Contemporaneamente la ASL CN2 è fondatrice del progetto Talenti Latenti, che ha avviato nel 2023 una seconda edizione dopo quella del 2016, con il fine di creare una salute collaborativa come welfare aziendale per tutti i dipendenti delle aziende aderenti (ASL stessa compresa). Il progetto "Stammi Bene – Insieme verso il benessere" nasce dall'incontro di queste virtuose esperienze con il fine di rafforzare la collaborazione in ambito sanitario.

Il tema affrontato per l'anno 2023 è quello della promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva. È stato prodotto un opuscolo digitale contenente una serie di consigli/suggerimenti per aumentare la quantità di movimento fisico nell'ambito dell'attività lavorativa unitamente ad una selezione illustrata di esercizi di tonificazione muscolare e di flessibilità articolare.

Il 26 ottobre 2023 si è svolto il 1° Convegno Stammi Bene: Insieme verso il benessere – Il movimento a tutte le età e nelle diverse condizioni fisiche. Cosa c'è di nuovo? Il convegno volto alla promozione dell'attività fisica a tutte le età e nelle diverse condizioni fisiche, è nato dalla necessità di rafforzare la collaborazione intersettoriale in ambito sanitario con l'obiettivo di implementare e consolidare l'approccio life-course per promuovere salute e favorire un invecchiamento sano e attivo della popolazione.

L'evento, rivolto agli operatori sanitari e non sanitari e alle Associazioni di Categoria in rappresentanza delle aziende private del territorio, ha rappresentato uno strumento di informazione e formazione nonché di orientamento e supporto ai processi di empowerment.

Nel novembre del 2023 è stata creata e diffusa la lettera di presentazione, la locandina e il modulo google per la raccolta di adesioni al torneo di calcetto aziendale.

Nel maggio del 2024 è stato avviato il torneo di calcetto aziendale svoltosi nel corso di tutto il mese di maggio. Al torneo hanno aderito 84 partecipanti, coinvolgimento del CRAL aziendale.

Strategie per Promuovere l'Attività Fisica

Per un efficace programma di promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva sui luoghi di lavoro, sono state individuate diverse strategie:

(PL) viene mantenuto il "quadro logico", ovvero lo schema che collega concettualmente obiettivi, indicatori e azioni, e sono definite le azioni che si sviluppano in:

- una descrizione delle attività previste a livello locale;
- nell'individuazione degli attori coinvolti a livello regionale e locale;
- nella definizione di indicatori di programma e di processo.

1. **Formazione e informazione:** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, osteoarticolare e posturale e sulle opportunità di praticare attività fisica offerte dal territorio.
2. **Programmi di Fitness Aziendale:** Offrire programmi di fitness che includano sessioni di esercizio fisico durante la pausa pranzo, corsi di ginnastica, gruppi di cammino, tornei aziendali o accesso a una palestra aziendale, incentivare pause attive.
3. **Incentivi per l'Attività Fisica:** Fornire incentivi per i dipendenti che partecipano a programmi di fitness, come sconti su abbonamenti a palestre, premi per il raggiungimento di obiettivi di attività fisica o giorni di ferie extra.
4. **Infrastrutture per l'Attività Fisica:** Creare un ambiente di lavoro che incoraggi l'attività fisica, ad esempio installando docce e spogliatoi, fornendo biciclette aziendali o creando percorsi pedonali intorno all'ufficio.
5. **Campagne di Sensibilizzazione:** Lanciare campagne di sensibilizzazione che informino i dipendenti sui benefici dell'attività fisica e forniscano suggerimenti pratici su come integrare l'esercizio fisico nella routine quotidiana.
6. **Orari di Lavoro Flessibili:** Offrire orari di lavoro flessibili che permettano ai dipendenti di dedicare tempo all'attività fisica, ad esempio iniziando la giornata lavorativa più tardi per permettere una sessione di esercizio al mattino. [Barbera, 2016]

Conclusione

La promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro è un investimento che porta benefici sia ai dipendenti che all'azienda. Un programma ben strutturato può migliorare la salute fisica e mentale dei dipendenti, ridurre le assenze per malattia, aumentare la produttività e migliorare il morale aziendale. Le aziende che riconoscono l'importanza del benessere dei propri dipendenti e implementano strategie efficaci per promuovere l'attività fisica possono aspettarsi un ritorno positivo in termini di performance aziendale e soddisfazione dei dipendenti. Integrando l'esercizio fisico nella routine quotidiana, si possono prevenire molte malattie croniche, migliorare il benessere generale e vivere una vita più sana e soddisfacente.

Bibliografia e Sitografia:

1. Barbera E, Penasso M, Suglia A. IGA. *Report 13 L'efficacia e i benefici economici della prevenzione e della promozione della salute nei luoghi di lavoro Sintesi delle evidenze scientifiche dal 2000 al 2006*. DoRS Regione Piemonte

2. Capra P, Dettoni L, Suglia A. *Promuovere salute nel luogo di lavoro. Evidenze, modelli e strumenti*. Dors, Regione Piemonte (2016)
3. Casimiro-Andújar A.J., Checa J.C., Lirola M.J. and Artés-Rodríguez E. *International Journal of Environmental Research and Public Health - Promoting Physical Activity and Health in the Workplace: A Qualitative Study among University Workers, Spain (2023)*
4. Cremaschini M, Moretti R, Brembilla G, Valoti M, Sarnataro F. *Stima dell'effetto ad un anno di un programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro in provincia di Bergamo*. Med Lav (2015); 106, 3:159-17
5. Dettoni L. *Verso una Rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità*. Dors, Regione Piemonte (2018)
6. Di Pietrantonj C., Pelazza P., Picciotto G. e Gruppo di lavoro sorveglianza PASSI. *Profilo di salute della popolazione ASL CN2 Alba-Bra Risultati dell'indagine PASSI. In Bollettino Epidemiologico Anno 2022 ASL CN2* (<https://www.aslcn2.it/media/2023/12/Bollettino-epidemiologico-ASL-CN2-Anno-2022.pdf>) (ultimo accesso 16/10/2024)
7. Hasenoehrl T., Steiner M., Ebenberger F., Kul1 P., Sternik J, Reissig L., Jordakieva G. and Crevenna R. *International Journal of Environmental Research and Public Health - "Back Health 24/7/365"—A Novel, Comprehensive "One Size Fits All" Workplace Health Promotion Intervention for Occupational Back Health among Hospital Employees (2024)*
8. *Igiene: scienza della salute, capitolo 1, I 17 OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE- Agenda 2030, La salute come diritto-dovere della persona*
9. Lehmann H., Kraus T., Esser A. and Krabbe J. *The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing - Evaluation of a Workplace Active Rest Program in Office Workers With Comparison of a Prospective and Retrospective Survey (2023)*
10. Magnavita N. *International Journal of Environmental Research and Public Health - Workplace Health Promotion Embedded in Medical Surveillance: The Italian Way to Total Worker Health Program (2023)*
11. Marin-Farrona M., Wipfi B., Thosar S.S., Colino E., Garcia-Unanue J., Gallardo L., Felipe J.L. and López-Fernández J. *BioMed Central - Effectiveness of worksite wellness programs based on physical activity to improve workers' health and productivity: a systematic review (2023)*
12. Ministero della Salute Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età*

e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione (2021)

13. *Promuovere un ambiente di lavoro salutare per lavoratori con patologie croniche: una guida alle buone pratiche a cura del Network europeo per la Promozione della salute nei luoghi di lavoro (ENWHP) versione italiana a cura di Dors e Regione Lombardia (2012)*
14. Regione Piemonte. *Piano Regionale della Prevenzione della Regione Piemonte 2020 – 2025*
15. Regione Piemonte. *Modello organizzativo per l'avvio sperimentale delle Rete WHP Regione Piemonte 2020-2025*
16. *Rete internazionale degli Ospedali e dei Servizi Sanitari che promuovono la salute. Standard 2020 per Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono la salute. Amburgo, Germania: Rete HPH internazionale; Dicembre (2020)*
17. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization (2020)*

