

## Scheda di progetto<sup>1</sup>

<b>TITOLO</b>	<b>Mangia sano e corri lontano</b>
<b>ASL/ASO</b> (proponente, se progetto Aziendale, o capofila, se progetto inter-Aziendale)	ASL NOVARA

### Abstract

#### Descrizione sintetica del progetto

(max 1 pagina su: contesto di partenza, destinatari, obiettivi, metodologia, attività, valutazione e strumenti)

#### CONTESTO DI PARTENZA

**La maggior parte dei lavoratori consuma il pranzo fuori casa**, durante una breve pausa, supportato da una rete di ristorazione (**bar, tavola calda, self service, mensa extra ASL convenzionata**). L'impressione è che **sovente l'alimentazione** offerta dalla rete di ristorazione sia **poco equilibrata, eccessiva e scorretta dal punto di vista nutrizionale** e che spesso gli utenti non conoscano i fondamenti che permettono di fare una scelta oculata degli alimenti per il consumo di un pasto equilibrato. Inoltre, gli stessi utenti, a volte, non praticano attività fisica né sono a conoscenza dei benefici apportati da una moderata e distensiva ma regolare attività motoria.

**Nell'ambito del Dipartimento di Prevenzione dell'ASL di Novara i vari Servizi collaborano già da tempo in progetti sulla promozione della salute.**

**Il progetto "Mangia sano e corri lontano"** che vede la collaborazione tra S.Pre.S.A.L. (Servizio di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro), S.I.A.N. (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione), Medicina Sportiva, Gruppo Educazione Salute e S.S.E.P.I (Servizio di Epidemiologia), **nasce dall'esigenza di promuovere stili di vita "sani"** (consumo di cibi equilibrati e attività motoria regolare), **consapevoli e duraturi nell'ambito** di un setting finora mai coinvolto ovvero quello **dell'ambiente di lavoro aziendale** in cui operano gli stessi servizi assieme ad altri territoriali.

#### DESTINATARI

**Operatori del Polo Sud del Dipartimento di Prevenzione dell'ASL NO:** medici, veterinari, assistenti sanitari, infermieri, tecnici della prevenzione, personale amministrativo.

La scelta del Dipartimento deriva anche dalla percezione di una discrepanza tra l'attività di promozione che viene svolta per compiti istituzionali e la propria realtà personale e lavorativa. Tali operatori potranno trarre da questa esperienza maggiori motivazioni e diventare più credibili agli occhi dei vari interlocutori della realtà del territorio ove operano anche con attività di promozione della salute (ambienti di lavoro, scuole, associazioni, ...).

#### OBIETTIVI

Il progetto intende promuovere nei destinatari:

- **l'adozione**, nei pasti consumati fuori casa durante la pausa pranzo e durante gli intervalli nella giornata, **di una dieta corretta e bilanciata;**
- **lo svolgimento di un'attività motoria abituale**, incentivando sia **l'utilizzo delle scale**, sia **spostamenti a piedi o in bicicletta**, sia creando **convenzioni con palestre e occasioni di incontro per effettuare attività aerobiche**, quali **la passeggiata** o il cammino veloce (**fit-walking**).

#### METODOLOGIA - ATTIVITÀ - STRUMENTI

L'intervento combina tra di loro aspetti di tipo: **informativo/comunicativo, formativo/educativo, organizzativo** e prevede:

- presa di **contatti con i partner** individuati per lo svolgimento delle attività e presentazione del progetto ai destinatari finali durante le riunioni di Dipartimento;
- **coinvolgimento dei destinatari finali** attraverso **focus group per sondare bisogni di salute**

<sup>1</sup> La presente scheda è stata elaborata da DoRS nell'ambito del Piano Regionale Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro: Laboratorio di progettazione partecipata. La scheda ha come riferimento quella prodotta per i Bandi della Regione Piemonte "Progetti di Promozione della Salute" 2004-2005 e 2005-2006 e pertanto i riferimenti teorici sono: la carta di Ottawa per la Promozione della Salute (1986) e il modello di progettazione PRECEDE-PROCEED (LW. GREEN, MW. KREUTER, 1991).

realmente percepiti, **disponibilità al cambiamento** e negoziazione delle azioni da intraprendere;

- **somministrazione** di un **questionario pre-intervento** che rilevi **conoscenze, atteggiamenti e abitudini di vita relativamente all'alimentazione e all'attività motoria**;
- **incontri informativi/formativi sui corretti stili di vita** (alimentazione, attività motoria) e alla fine dei percorsi informativi/formativi: consegna **tabella combinazione pasti** e consegna **scheda alimentare**, su adesione volontaria, dove ogni soggetto riporterà gli alimenti da lui assunti per alcune settimane;
- **installazione di distributori automatici di frutta e verdura**;
- **distribuzione** agli operatori di **tessere per utilizzo di biciclette comunali**;
- posizionamento di **cartelloni incentivanti l'utilizzo delle scale**; **coinvolgimento del CRAL aziendale**; giornata di fit-walking e **corso di fit-walking** per promuovere l'attività motoria;
- **creazione dello "Scaffale della Salute"**;
- **questionario post-intervento** a sei mesi dalla fine del progetto per rilevare **conoscenze, atteggiamenti e abitudini di vita relativamente all'alimentazione e all'attività motoria**.

#### **VALUTAZIONE**

La valutazione sarà effettuata attraverso il **questionario** consegnato prima dell'intervento e a 6 mesi dall'intervento, studiato al fine di analizzare il sapere e il fare, prima e dopo l'attuazione del progetto. Tale strumento mirerà a **valutare le conoscenze, gli atteggiamenti e i cambiamenti del proprio stile di vita riguardo l'alimentazione e l'attività fisica**.