



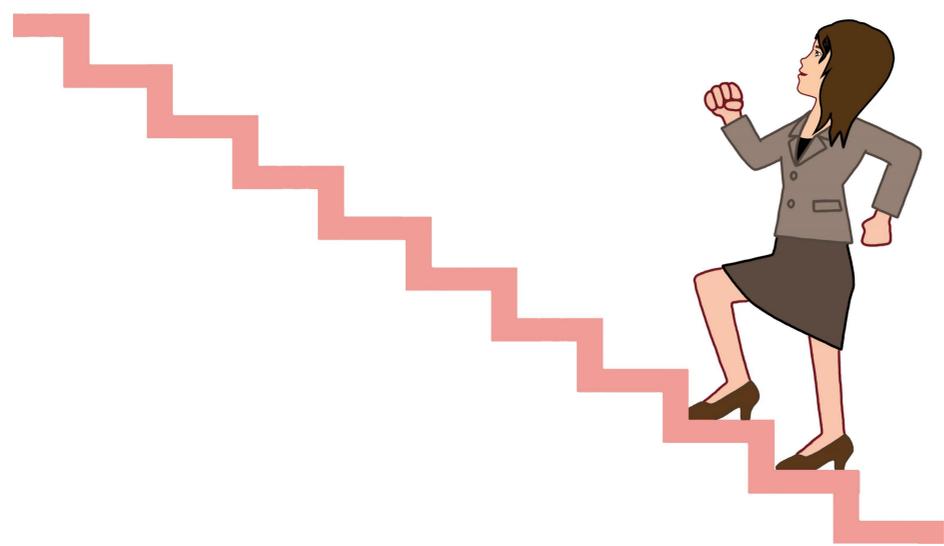
Physical ActivitISS

Promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro

G. Adamo, C. Cattaneo, B. Contoli, B. De Mei, L. Fantozzi, C. Faralli, P. Luzi, P. Maiozzi, M. Masocco, V. Minardi, P. Scardetta

Centro Nazionale Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute

La **sedentarietà** è un **fattore di rischio** per malattie cardiovascolari, obesità, diabete di tipo 2 e mortalità. **In Europa**, si stima che **più del 35%** delle persone resti **seduta** per **più di 7 ore** al giorno. Anche **in Italia** la sedentarietà è un comportamento diffuso interessando il **34%** dei soggetti adulti.



Promuovere l'**attività fisica nel luogo di lavoro** rappresenta un **investimento** sia per la **salute dei lavoratori** che per la **crescita dell'istituzione promotrice**.

Una strategia **efficace** deve utilizzare un approccio **multicomponente** e prevedere interventi su più fronti (**informativo-comunicativo; educativo-formativo; strutturale-organizzativo**).



Svolgere una regolare **attività fisica** secondo i livelli raccomandati **riduce i rischi** associati alla sedentarietà e **favorisce il benessere psicologico**.

Il **luogo di lavoro** rappresenta un **setting prioritario** per promuovere l'attività fisica. La **popolazione adulta** trascorre qui buona parte della giornata e può quindi essere facilmente raggiunta, coinvolta e motivata ad adottare comportamenti salutari.



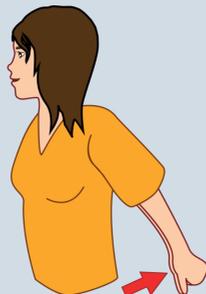
..iniziamo con un po' di stretching da ufficio!

Spalle - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Incrocia le dita delle mani con i palmi in avanti ed estendi le braccia.



Estendi le braccia indietro e incrocia le dita con i palmi verso l'alto.



Porta il braccio destro dietro la testa e spingi il gomito verso il basso aiutandoti con la mano sinistra. Ripeti per il braccio sinistro.



Estendi il braccio destro e portalo in alto e indietro spingendo sul gomito con la mano sinistra. Ripeti per il braccio sinistro.

