

## I benefici e i vantaggi della promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro

	per il lavoratori	per l'impresa
<b>per migliorare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro</li> <li>la soddisfazione lavorativa: motivazione, concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi ecc</li> <li>la gestione dello stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>la qualità della vita sul luogo di lavoro</li> <li>l'immagine dell'impresa</li> <li>le relazioni lavorative</li> <li>la produttività</li> </ul>
<b>per aumentare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>il benessere psico-sociale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>il senso di appartenenza</li> </ul>
<b>per ridurre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>il rischio di mortalità prematura</li> <li>il rischio di soffrire di alcune malattie: patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>assenze per malattia</li> <li>infortuni sul lavoro</li> <li>turn over</li> <li>costi sociali: indennizzi, assicurazioni ecc</li> </ul>

Tabella tratta dal manuale “Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro” pubblicato nel 2013 dal Centro di documentazione per la promozione della salute della Regione Piemonte (Dors) - Augmentez vos “actifs”, 2000

[www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf)