PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3259 di mercoledì 19 febbraio 2014

Attività fisica nei luoghi di lavoro: raccomandazioni e pratica

Presentato in rete il primo capitolo di un manuale dedicato alle esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro. I dati, le azioni e i programmi multi-componente.

Collegno (TO), 19 Feb ? *Il Centro regionale di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte (Dors) ha pubblicato "**L'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica**", primo capitolo del manuale "**Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro**", un prodotto che la Regione Piemonte ? con la Rete Attività fisica Piemonte e DoRS ? ha realizzato, nell'ambito del Piano regionale della prevenzione 2013 e che vuole essere un supporto pratico per facilitare la gestione e la realizzazione di progetti. Il manuale si rivolge principalmente a quanti lavorano nella pubblica amministrazione, in particolare nelle aziende sanitarie e ospedaliere, ai loro operatori socio-sanitari, dirigenti, direttori di struttura, ecc.. Riportiamo alcune anticipazioni pubblicate sul sito di Dors e il link a un breve questionario preparato da Dors per i futuri lettori del documento.*

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[ELPS27] ?#>

I dati e le azioni
In Europa, si stima che più del 35% delle persone resti seduta per più di 7 ore al giorno. Anche in Italia ? e in Piemonte - tra la popolazione adulta che lavora, la sedentarietà è un comportamento diffuso, determinato dai lunghi periodi trascorsi in piedi o seduti, durante la giornata.

Anche i professionisti sanitari rientrano tra i sedentari o tra chi non svolge "abbastanza" attività fisica. L'attività lavorativa - laddove prevalgano visite ambulatoriali, compilazione di cartelle cliniche, insegnamento universitario, conferenze,... - favorisce di certo, come altri impieghi, questi comportamenti a rischio per la salute.

La realizzazione di programmi multi-componente di promozione dell'attività fisica in azienda è efficace per contrastare la sedentarietà e l'inattività fisica.

Questi programmi sono caratterizzati da un approccio ecologico per cui si compongono idealmente di più interventi portati avanti sul piano:

- delle policies aziendali a favore della promozione di uno stile di vita attivo,
- dell'ambiente lavorativo da ri-organizzare in modo da facilitare la pratica dell'attività fisica,
- del cambiamento dei comportamenti non salutari da parte del singolo e del gruppo.

I programmi multi-componente richiedono certamente **un investimento notevole su più fronti,** come quello organizzativo, gestionale ed economico. Nel capitolo qui pubblicato, si è scelto quindi di descrivere i singoli interventi - che compongono idealmente un programma così complesso - attraverso delle tabelle che chiariscano:

- cosa può fare la direzione aziendale e cosa può fare il lavoratore,

- gli ambiti in base a quando possono essere attuati: tragitto casa-lavoro-casa, posto di lavoro e tempo libero,
- costo di realizzazione, efficacia, principali azioni e suggerimenti operativi per attuarli.

Si vuole così facilitare il lettore, in particolare le aziende, a realizzare anche solo **singoli interventi promettenti che richiedono costi contenuti**, ma che sono ugualmente importanti per promuovere l'attività fisica dei propri lavoratori.

Il capitolo 1
Nel capitolo 1 del manuale **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro** si presentano:

- i dati sulla pratica dell'attività fisica nella popolazione adulta che lavora (paragrafo 1.1),
- i livelli di attività fisica raccomandati dall'Oms per la fascia d'età 18-64 (paragrafo 1.2),
- gli interventi di promozione dell'attività fisica da realizzarsi sul posto di lavoro che gli studi di letteratura hanno dimostrato essere efficaci nel migliorare alcuni parametri di salute e lo stile di vita dei lavoratori, evidenziando anche i benefici e i vantaggi per la crescita dell'azienda in termini, ad esempio, di produttività, immagine (paragrafo 1.3 e 1.4),
- i modelli della Workplace health promotion, in particolare Healthy workplace model elaborato dall'Oms (paragrafo 1.5).

Regione Piemonte, L'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica (formato PDF, 363 kB).

Fonte: Dors.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it