

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3324 di martedì 27 maggio 2014

Diminuire il rischio ergonomico promuovendo l'attività fisica

Un manuale suggerisce esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro. Le indicazioni per aziende e lavoratori e gli interventi di promozione nel tragitto casa-lavoro, sul posto di lavoro e nel tempo libero.

Collegno (TO), 27 Mag ? La promozione nelle aziende di uno stile di vita sano nelle aziende è un ottimo investimento di prevenzione e l'attività fisica, svolta regolarmente e secondo i livelli raccomandati, non solo aiuta a mantenersi in buona salute, ma favorisce il benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

In relazione all'importanza dell'attività fisica negli ambienti di lavoro focalizziamo oggi la nostra attenzione su alcuni spunti offerti dal manuale "**Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro**", una pubblicazione che la Regione Piemonte ? con la Rete Attività fisica Piemonte e il Centro regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (Dors) ? ha realizzato nell'ambito del Piano regionale della prevenzione 2013 come supporto pratico per facilitare la gestione e la realizzazione di progetti di promozione.

Nel primo capitolo, dal titolo "L'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica", si sottolinea come sia importante scegliere di muoversi regolarmente, tutte le volte che se ne ha l'opportunità: "camminare, andare in bicicletta, salire le scale sono alcuni modi spontanei per aumentare i livelli di attività fisica e contrastare la sedentarietà". Tuttavia gli esperti precisano che "per ottenere benefici sulla salute e sul benessere, occorre svolgere attività fisica in modo tale da migliorare l'efficienza cardiovascolare, la composizione corporea, la resistenza muscolare, la forza e la flessibilità".

Nel capitolo sono presenti le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della salute su quanto una persona adulta, tenendo conto delle sue condizioni psicofisiche, dovrebbe fare settimanalmente.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0362] ?#>

Se è importante "facilitare la pratica dell'attività fisica negli ambienti di vita che si frequentano tutti i giorni", il **luogo in cui si lavora** "dovrebbe essere tra i principali ambienti in cui attivamente si promuove la salute e il benessere di quanti vi si recano. È qui, infatti, che un'ampia fascia della popolazione adulta trascorre buona parte della giornata e della settimana".

Per promuovere l' attività fisica nei luoghi di lavoro sembra che siano efficaci **programmi multi-componente**, caratterizzati da interventi portati avanti su diversi piani. 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.

Il capitolo presenta, in più tabelle, una visione di insieme di **interventi di promozione idonei** che, per essere realizzati, "devono essere autorizzati e sostenuti dalla direzione aziendale".

Gli interventi sono descritti dal punto di vista della direzione e del lavoratore ("cosa può fare la direzione per promuovere la salute dei lavoratori; cosa può fare il lavoratore, per migliorare il suo stile di vita") e sono suddivisi in base a quando possono essere attuati:

- nel **tragitto casa-lavoro-casa**: "la direzione può facilitare il lavoratore nel recarsi sul posto di lavoro con mezzi attivi mettendo a sua disposizione, all'interno dell'azienda, alcune risorse utili,

- sul **posto di lavoro**: la direzione, ad esempio, può promuovere iniziative per stimolare, durante la giornata lavorativa, la pausa pranzo o a fine servizio, i lavoratori a interrompere lo svolgimento di mansioni sedentarie e a muoversi;
- nel **tempo libero**: la direzione può incoraggiare la pratica dell'attività fisica anche nel tempo libero facendosi promotrice di iniziative rivolte ai lavoratori e alle loro famiglie oppure facendo loro conoscere quelle organizzate dal territorio".

Questi alcuni **interventi per promuovere uno stile di vita attivo** dal punto di vista della direzione:

- in relazione al tragitto casa-lavoro-casa si rende disponibile all'interno dell'azienda un parcheggio per le biciclette e uno spazio adibito al cambiarsi d'abito;
- in relazione alla promozione dell'attività fisica sul posto di lavoro, si autorizza: "l'affissione, in punti strategici, di poster e di cartelli con messaggi motivazionali; la distribuzione di materiale informativo (come opuscoli, newsletter); l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale (posta elettronica, newsletter, sito web/intranet, tovagliette della mensa, messaggi inseriti in busta paga,...); pause lavorative di almeno 10 minuti per fare attività fisica e contrastare le mansioni sedentarie; la distribuzione di contapassi ai lavoratori; l'organizzazione di gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, corsi di ginnastica o altre attività motorie; la stipula di convenzioni per ingressi/abbonamenti dai prezzi competitivi per i lavoratori in palestre/piscine limitrofe all'azienda o per l'acquisto di attrezzature sportive; uno spazio all'interno dell'azienda per svolgere i corsi oppure adibisce una vera e propria palestra, docce e spogliatoi";
- per il tempo libero autorizza "l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale (posta elettronica, newsletter, sito web/intranet, tovagliette della mensa, messaggi inseriti in busta paga,...) per far conoscere ai lavoratori le iniziative di promozione dell'attività fisica promosse sul territorio".

Inoltre il **lavoratore**:

- in relazione al tragitto casa-lavoro-casa "percorre il tragitto, o una parte di esso, a piedi o in bicicletta o usando mezzi di trasporto che permettano di fare esercizio fisico (ad esempio autobus, tram, metropolitana)";
- riguardo al posto di lavoro: "usa le scale al posto dell'ascensore; fa delle pause di 10-15 minuti in cui svolge esercizi di mobilità (esercizi di riscaldamento, di stretching, esercizi specifici per ovviare alle posture scorrette e ai problemi muscolo/scheletrici), percorre a piedi brevi tragitti, partecipa a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking; frequenta i corsi proposti dall'azienda (per esempio, di ginnastica, di pilates, yoga,...); frequenta la palestra/piscina aziendale o convenzionata;
- riguardo al tempo libero: "partecipa a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking; partecipa a manifestazioni sportive quali ad esempio tornei, marce non competitive, biciclettate coinvolgendo, laddove è possibile, anche le famiglie".

Nel documento, che vi invitiamo a visionare integralmente, sono descritti nel dettaglio i vari interventi anche sulla base del costo di attuazione.

In conclusione di articolo, ne riportiamo alcuni:

- **riconoscere brevi intervalli**, in orario di lavoro, per fare attività fisica: "in queste pause si può: eseguire esercizi di stretching, fare brevi passeggiate, seguire un programma di esercizi per la salute cardiovascolare. Si consiglia di allestire e/o organizzare un percorso da percorrere a piedi che possa collegare luoghi diversi all'interno dell'azienda oppure un percorso a essa limitrofo";
- **promuovere l'uso delle scale**: "si affiggono poster e/o banner in prossimità degli ascensori, dei locali della mensa, vicino alle bacheche informative, ai distributori automatici di cibo e bevande. Sui cartelli esposti i contenuti dei messaggi dovrebbero mirare a promuovere la salute, sensibilizzare al controllo del proprio peso corporeo e motivare al cambiamento dei comportamenti non salutari. Si può anche programmare l'ascensore in modo che si fermi una volta ogni tre piani (skip-stop). Si può abbellire la tromba delle scale ritinteggiando le pareti, organizzando in questo vano l'esposizione di quadri oppure trasmettendo musica. Si consiglia di integrare questo intervento con altre azioni volte a fornire informazioni corrette e a modificare comportamenti scorretti. È un intervento adatto in quegli edifici in cui il vano-scale è vicino agli ascensori ed è ben visibile";
- **distribuire un contapassi personale ai lavoratori**: "si autorizza la distribuzione e l'utilizzo del contapassi in orario di lavoro e/o nella pausa pranzo (per percorrere tragitti in cui camminare a passo sostenuto). Si tratta di uno strumento agile per motivare al cambiamento e per monitorare i livelli individuali di attività fisica quotidiana. Si consiglia di integrare l'uso del contapassi con altre azioni rivolte al gruppo di tipo ambientale e di policy";
- **organizzare un corso di attività fisica strutturata sul posto di lavoro o stipulare convenzioni con strutture sportive**;
- **costruire docce, spogliatoi, parcheggio interno per le biciclette**: "garantire in azienda una zona con docce e con spogliatoi per i lavoratori che si recano al lavoro a piedi e/o in bicicletta o per coloro che frequentano un corso di attività fisica strutturata o partecipano a un gruppo di cammino. È importante garantire la cura e la manutenzione dei locali dedicati";
- **allestire e/o ristrutturare una palestra** (o lo spazio dedicato all'esercizio fisico) sul posto di lavoro: "si allestisce in azienda uno spazio adibito a palestra con la possibilità di usare attrezzi o per svolgere esercizi a corpo libero".

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

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it