PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 2047 di lunedì 10 novembre 2008

Promuovere l'attivita' fisica tra i lavoratori

L'attività fisica favorisce il benessere psico-fisico e aiuta a prevenire e a tenere sotto controllo più di 20 fattori di rischio e di malattia. Investire su questo tipo di attività può portare diversi benefici anche all'azienda.

Pubblicità

Il Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) della Regione Piemonte ha recentemente fermato la propria attenzione sulle "Linee guida di sanità pubblica in merito alle strategie di promozione dell'attività fisica nei lavoratori" pubblicate dal National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) che ha sede in Inghilterra.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Nella sintesi di questo documento, presentata e tradotta da Elena Barbera e Alessandra Suglia, si legge che queste linee guida sono rivolte:
- a "datori di lavoro delle aziende di piccole, medie e grandi dimensioni e alle figure professionali che sono responsabili o svolgono un ruolo diretto o indiretto nella promozione della salute sul luogo di lavoro";
- a "coloro che lavorano nell'ambito del Sistema Sanitario Nazionale, delle Pubbliche Amministrazioni, del Settore Pubblico e del Privato, del Volontariato, dei Servizi alla comunità, e in particolare, per chi si occupa di Risorse umane o di Salute occupazionale";
- indirettamente alle rappresentanze sindacali e alla cittadinanza.

Secondo questo documento incrementare i livelli di attività fisica aiuterà a favorire il benessere mentale e "a **prevenire e a tenere sotto controllo più di 20 fattori di rischio e di malattia,** compreso il cancro, le malattie cardiovascolari, il diabete e l'obesità".
Investire su questi aspetti e quindi sulla salute dei lavoratori "può avere anche dei riscontri in termini di benefici aziendali, come la diminuzione di assenze per malattia, l'aumento di fedeltà da parte dei lavoratori e la garanzia di staff funzionali e consolidati".

Veniamo alle raccomandazioni contenute nel documento.

La prima raccomandazione è relativa alla **pianificazione e alla elaborazione di idonee politiche aziendali**.
Un piano aziendale adeguato dovrebbe:
- comprendere provvedimenti che diano la possibilità al maggior numero di lavoratori di partecipare alle iniziative;
- "basarsi sulla consultazione di tutto lo staff, garantendo un suo coinvolgimento nella pianificazione e programmazione, così come nel monitoraggio delle attività in corso;
- essere supportato dalla dirigenza e avere risorse dedicate;
- fissare degli obiettivi aziendali che abbiano una correlazione con altre politiche interne di particolare rilevanza (per esempio, in merito alla prevenzione dell'abuso di alcol e del tabagismo, alla sicurezza sui luoghi di lavoro,...);
- essere legato ad altre politiche nazionali e locali di fondamentale importanza (per esempio, in merito a salute o trasporti)".

Una seconda raccomandazione è relativa alla effettiva "**implementazione di un programma di attività fisica**".
Ad esempio si potrebbe "introdurre e monitorare un progetto aziendale multi-componente volto ad incoraggiare i lavoratori a svolgere attività fisica", magari inserendolo in un programma più ampio di promozione della salute.
Un progetto di questo tipo dovrebbe comprendere:
- "politiche di lavoro flessibile e forme di incentivo;
- politiche per incoraggiare i lavoratori a camminare, andare in bicicletta o usare altri mezzi di trasporto che permettano di fare attività fisica (includere nella giornata lavorativa anche il tragitto casa-lavoro-casa);
- il passaggio di informazioni (comprese quelle scritte) su come mantenersi attivi e sui benefici dell'attività fisica. Si potrebbero anche includere note sulle diverse opportunità locali per mantenersi attivi (sia all'interno che all'esterno della propria azienda) in base alle necessità del singolo, come di quelle di chi lavora su turni;
- consiglio e sostegno costante per coloro che non sanno come poter aumentare i propri livelli di attività fisica;
- l'offerta di un controllo medico libero e riservato, incentrato esclusivamente sull'attività fisica, da parte di personale sanitario qualificato".

Una terza raccomandazione riguarda invece gli elementi che compongono un **programma di attività fisica**.

Oltre a incoraggiare, come abbiamo già visto, i lavoratori a percorrere il tragitto casa-lavoro-casa in una modalità che permetta di fare esercizio fisico, è possibile aiutare i lavoratori a mantenersi fisicamente attivi durante la giornata lavorativa, ad esempio:
- invitandoli ad andare a piedi, laddove possibile, alle riunioni esterne;
- "collocando dei cartelli di sensibilizzazione in punti strategici e distribuendo documentazione scritta per incoraggiarli ad utilizzare le scale invece dell'ascensore, se le proprie condizioni fisiche glielo permettono;
- fornendo informazioni rispetto ai percorsi pedonali e alle piste ciclabili limitrofi all'azienda e incoraggiandoli a fare brevi passeggiate durante le pause;
- incoraggiandoli a fissare degli obiettivi rispetto alle distanze da percorrere a piedi o in bicicletta monitorando le distanze percorse".

L'ultima raccomandazione - destinata agli operatori della Sanità Pubblica, ai sindacati, alle Camere di Commercio, alle Associazioni di promozione dell'attività fisica, ... ? riguarda invece il **sostegno ai datori di lavoro**.

È necessario offrire un supporto ai datori di lavoro che desiderino mettere in pratica le raccomandazioni precedenti fornendo "informazioni sulle risorse locali o in merito ai servizi offerti da esperti di attività fisica".
Se poi "l'adesione iniziale dei lavoratori alle iniziative supera le risorse disponibili" è bene incentrare questi progetti in realtà aziendali:
- con un elevato numero di lavoratori in situazioni di svantaggio fisico, sociale o economico;
- con un'elevata proporzione di lavoratori caratterizzata da insufficiente attività fisica;
- di piccole e medie dimensioni.

Su una pagina del sito web di DoRS è possibile anche ricevere informazioni su un progetto specifico di promozione dell'uso delle scale in azienda, chiamato "Stairway to Health" e nato da una partnership tra Public Health Agency of Canada, Canadian Council for Health and Active Living at Work (CCHALW) e Ottawa Heart Beat.

Sintesi delle linee guida del NICE nella traduzione DoRS (formato PDF, 81 kB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.