

## Promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro: un manuale

*Disponibile il manuale "Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro" con indicazioni per aziende e lavoratori e gli interventi nel tragitto casa-lavoro, sul posto di lavoro e nel tempo libero.*

In relazione all'importanza dell'attività fisica negli ambienti di lavoro presentiamo oggi la versione completa del manuale **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro**.

Il manuale è un prodotto realizzato dalla Regione Piemonte - con la Rete Attività fisica Piemonte e Dors - nell'ambito del Piano regionale della prevenzione 2013 - e offre un supporto pratico-operativo per facilitare l'elaborazione e la realizzazione di progetti che incoraggino e sostengano i lavoratori nell'introdurre l'attività fisica nella loro routine quotidiana e sul luogo di lavoro, in quanto uno stile di vita attivo è un ottimo investimento di prevenzione: aiuta a mantenersi in buona salute e favorisce il benessere psicologico riducendo ansia e depressione.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0317] ?#>

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 richiedono certamente **un investimento notevole su più fronti**, come quello organizzativo, gestionale ed economico. Nel manuale, 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.

Nel manuale si presentano alcuni **programmi e progetti di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro** rispondenti alle raccomandazioni della letteratura, evidenziando le specificità e mettendo a disposizione i metodi e/o gli strumenti di lavoro adottati.

Le esperienze delineate sono considerate **buone pratiche o interventi promettenti** e sono descritte 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, come un parcheggio per le biciclette e uno spazio adibito al cambiarsi d'abito;
- il lavoratore può percorrere 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);

**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, attraverso l'affissione di poster con messaggi motivazionali, la distribuzione di materiale informativo, 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;  
- il lavoratore può usare le scale al posto dell'ascensore, fare 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), percorrere a piedi brevi tragitti, partecipare a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, frequentare i corsi proposti dall'azienda (per esempio, di ginnastica, di pilates, yoga,...) o la palestra/piscina aziendale o convenzionata;

#### 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", autorizzando l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale per far conoscere ai lavoratori le iniziative di promozione dell'attività fisica promosse sul territorio".  
- il lavoratore può partecipare a gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, a manifestazioni sportive quali ad esempio tornei, marce non competitive, biciclettate coinvolgendo, laddove è possibile, anche le famiglie.

Nei mesi scorsi è stato inoltre chiesto un rimando rispondendo a un breve questionario.

Tutti i lettori che, a oggi, hanno compilato i questionari dichiarano che **i contenuti dei capitoli sono chiari ed esaurienti** e che trovano **utili i materiali e gli strumenti disponibili nel manuale per costruire e realizzare progetti di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro.**

Inoltre, le risposte date alle domande aperte suggeriscono stimolanti **approfondimenti e questioni:**

- *viste le conoscenze scientifiche attuali, la sedentarietà dovrebbe essere obbligatoriamente inserita tra i rischi da valutare per la salute del lavoratore, esattamente come il "rischio da movimentazione da carichi", "il rischio microbiologico", ecc.*
- *occorre lavorare in sinergia per costruire una cultura aziendale dei luoghi di lavoro attenta alla prevenzione e alla promozione della salute dei lavoratori, che investa anche nella costruzione di spazi interni alle aziende (per esempio, palestre)*
- *sarebbe bellissimo che i posti di lavoro si dotassero di una palestra con semplicissimi attrezzi tipo cyclette*
- *la promozione degli spostamenti attivi casa-lavoro-casa è da abbinare a una forte azione contro l'inquinamento da traffico*
- *ogni quanto sarebbe opportuno prevedere le pause di 10 minuti? Come essere sicuri che il lavoratore dedichi i dieci minuti all'attività fisica? Il tempo dedicato all'attività fisica svolta nella palestra aziendale andrebbe calcolato come orario di lavoro?*
- *confrontarsi con l'INAIL per trovare soluzioni sulla questione dell'attuale non riconoscimento di incidente stradale per chi si reca al lavoro in bicicletta*
- *perché non impegnarsi in modo tale da far inserire le azioni di miglioramento proposte nel manuale tra quelle riconosciute dell'INAIL ai fini della riduzione del tasso medio di tariffa ( OT24)? Sarebbe un incentivo per le aziende?*

È ancora possibile compilare i questionari on line:

1. questionario del capitolo uno - l'attività fisica nei luoghi di lavoro: dalle raccomandazioni alla pratica
2. questionario del capitolo due - buone pratiche: risorse e strumenti
3. questionario del capitolo tre - costruire un progetto

Dors - **Manuale Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro** (formato PDF).

RPS

. Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.