

Faktenblatt

Effetti sulla salute e sulla produttività dello sport e dell'attività fisica praticati durante l'orario di lavoro

Le aziende che promuovono l'attività fisica dei loro collaboratori hanno una marcia in più. Lo dimostra il rapporto sugli effetti dello sport e dell'attività fisica praticati durante l'orario di lavoro. In Svizzera aziende e grandi compagnie di assicurazione contro infortuni e malattie sono state intervistate separatamente per sapere se e come attuano iniziative di promozione dell'attività fisica dei loro collaboratori. Esempi di migliori prassi sono stati inoltre messi a confronto con l'evidenza scientifica.

EFFETTI DELLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL CONTESTO LAVORATIVO



Salute psichica

Aumento della vitalità,
maggiore soddisfazione dei collaboratori,
riduzione dello stress



Salute fisica

Aumento dell'attività fisica e della
forza muscolare, accelerazione
del metabolismo,
riduzione del dolore



Produttività

Aumento della velocità
di lavoro,
riduzione delle assenze per malattia

OSSERVAZIONI PRINCIPALI

I risultati di questo studio mostrano che le lavoratrici e i lavoratori fisicamente attivi tendono ad assentarsi meno per malattia e sono meno soggetti a malattie non trasmissibili come il diabete, i dolori muscolo-scheletrici o la demenza. Gli effetti positivi sulla produttività, sulla motivazione e sulla salute dei collaboratori sono maggiori se lo sport e l'attività fisica vengono praticati direttamente sul luogo di lavoro.

Buoni motivi per promuovere l'attività fisica nel contesto lavorativo

La maggior parte delle aziende intervistate promuove la partecipazione a tali iniziative mediante la compensazione del tempo di lavoro o la copertura dei costi. Tra i principali motivi a favore della promozione dell'attività fisica citano la soddisfazione dei collaboratori, gli effetti positivi sulla salute e la compensazione delle sollecitazioni fisiche unilaterali. Per le compagnie assicurative, attraverso la promozione dell'attività fisica le aziende loro clienti possono posizionarsi favorevolmente come datore di lavoro, aumentare la produttività e la soddisfazione dei loro collaboratori nonché ridurre le assenze.

Secondo le aziende, i **fattori che possono ostacolare** la promozione dell'attività fisica riguardano la disponibilità di risorse finanziarie, personali e amministrative. Anche le compagnie assicurative considerano il problema delle risorse come uno dei maggiori ostacoli, ad esempio alla possibilità di offrire iniziative gratuite di promozione dell'attività fisica durante l'orario di lavoro, ma anche perché spesso le aziende non hanno le conoscenze necessarie per saper sfruttare il valore aggiunto della promozione dell'attività fisica, né godono del sostegno dei dirigenti.

Evidenza scientifica degli effetti positivi della promozione dell'attività fisica

A livello internazionale esistono già studi sulle offerte di promozione dell'attività fisica in vari settori. Tuttavia, poiché i fattori di influenza sono tanti e in parte molto differenti, così come le condizioni quadro e gli effetti studiati, è poiché sono pochi gli studi che hanno misurato gli effetti a lungo termine, è possibile effettuare solo un confronto limitato. I singoli studi mostrano tuttavia che la promozione dell'attività fisica ha ricadute positive sia sui dipendenti che sull'azienda.



ESEMPI DI MIGLIORI PRASSI

Ferrovia retica, Svizzera

Campagna di sensibilizzazione sul mal di schiena «RückenFit». La campagna comprendeva, per i dipendenti, **workshop sia obbligatori che volontari**, nei quali rientrava anche la promozione dell'attività fisica sotto forma di esercizi di compensazione.



Effetto: Fino al
45 %

di riduzione del mal di schiena a seconda del gruppo di lavoratori (in base all'analisi dell'intervista conclusiva).

Kalmar Vatten AB, Svezia

Allenamento fitness due volte a settimana per tutti i dipendenti. L'allenamento obbligatorio si svolge durante l'orario di lavoro e rientra nelle mansioni dei lavoratori.



Effetto: Riduzione delle assenze per malattia di circa il
30 %

dall'introduzione del programma nel 2002.

Una descrizione dettagliata degli esempi di migliori prassi è contenuta nel rapporto conclusivo.

Fattori di influenza per la riuscita della promozione dell'attività fisica:

- Tipi di compensazione (tempo, contributo finanziario, locali) e momento dell'intervento (orario di lavoro, tempo libero): l'attività fisica durante l'orario di lavoro mostra di avere un effetto positivo sulla salute e sulla produttività. Inoltre i collaboratori partecipano con maggiore assiduità alle iniziative di promozione dell'attività fisica.
- Luogo dell'intervento (luogo di lavoro, domicilio, struttura esterna): l'attività fisica sul luogo di lavoro è più efficace.
- Tipo di intervento (educazione, allenamento fisico, ecc.): il contenuto dell'intervento viene scelto in base agli obiettivi prefissati. Effetti positivi si possono ottenere sia con materiale informativo che con programmi di allenamento.
- Allenamento con o senza istruttore: con la presenza di un istruttore si ottiene una pratica/partecipazione più assidua agli esercizi e quindi effetti maggiori dell'allenamento.
- Dimensioni dell'azienda: le aziende di medie e grandi dimensioni tendono a ottenere risultati maggiori. Le piccole aziende spesso non dispongono di risorse per la gestione della salute in azienda (GSA).

I sondaggi rivolti alle aziende e alle compagnie assicurative confermano le conclusioni tratte dalla letteratura. Le aziende intervistate sottolineano in particolare i seguenti fattori di successo:

1. Sostegno dei dirigenti alla promozione dell'attività fisica.
2. Comunicazione mirata dell'offerta agli interessati.
3. Presenza di risorse finanziarie/temporali sufficienti.
4. Partecipazione dei collaboratori alla promozione dell'attività fisica.
5. Attuazione dell'offerta durante l'orario di lavoro.

Consigli per le aziende

Motivazione: assicurare il coinvolgimento dei lavoratori, dei dirigenti e l'integrazione in azienda.

Pianificazione: chiarire gli obiettivi prefissati, sviluppare contenuti adeguati alle necessità, scegliere setting adatti.

Risorse: utilizzare offerte di GSA e promozione dell'attività fisica esterne.

FONTE

Per la letteratura, vedere rapporto conclusivo [LINK al rapporto conclusivo]

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione malattie non trasmissibili
Sezione basi scientifiche
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

giugno 2020