



NOTE SULL'AUTORE

Dott. Veronica Romano

Dott.ssa Veronica Romano
Laureata in Scienze delle attività Motorie e Sportive c/o Università degli Studi di Foggia.
romanoveronica30@gmail.com



LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA SUL LUOGO DI LAVORO: RISCHI E VANTAGGI PER I LAVORATORI E L'AZIENDA

di Veronica Romano

Il crescente avanzamento della meccanica e della tecnologia stanno portando a dei sostanziali cambiamenti nelle nostre abitudini, sia nella vita quotidiana che lavorativa, un'evoluzione che ci sta portando verso un'involuzione. L'insana abitudine di trascorrere il nostro tempo libero comodamente sul divano e di fronte a marchingegni tecnologici, ci ha di fatto trasformati in *homo sedentarius*, condizione che ha ridotto la funzionalità e lo stato di salute del nostro organismo. L'OMS dichiara che l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i deces-

si. Le persone insufficientemente attive, infatti, hanno maggiore probabilità di essere colpite da malattie cardiovascolari, osteoporosi, diabete di tipo 2 e tumori al colon e alla mammella. Ovviamente il rischio che ogni persona ha di sviluppare tali problematiche dipende dalla combinazione di diversi fattori legati ad uno stile di vita totalmente errato ed è responsabilità di ciascun individuo prevenire ogni forma di malessere attraverso abitudini sane, una tra queste l'attività fisica.

L'attività fisica è un'esigenza biologica propria dell'uomo da cui deriva il Benessere o *Wellness*,



ovvero l'equilibrio perfetto tra attività mentale e fisica e la sua promozione potrebbe partire proprio dal luogo di lavoro, il principale ambiente in cui le persone trascorrono la maggior parte del loro tempo, e la cui condizione influenza lo stato psico-fisico del lavoratore. Realizzare dei programmi di promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro è un vero e proprio investimento sia per la salute del lavoratore sia per la crescita dell'azienda per cui lavora. Per poter raggiungere l'obiettivo principe di questo progetto, ovvero il benessere dell'individuo, è necessario innanzitutto:

- informare/comunicare ai lavoratori dei benefici dell'attività fisica;
- educare/formare sui giusti comportamenti da assumere sia durante le ore lavorative e non. Ad esempio, facendo acquisire le posture corrette da tenere al lavoro e far comprendere perché occorre eliminare le abitudini scorrette dalla loro vita quotidiana;
- strutturare/organizzare spazi appositi dove poter svolgere l'attività fisica.

Il sostegno e l'autorizzazione dell'Azienda sono fondamentali per l'attuazione di tali interventi, che hanno dei costi, tuttavia non sono solo un privilegio destinato alle multinazionali. Vediamo perché: si possono attuare interventi a **Basso costo**, riconoscendo delle piccole pause durante l'orario di lavoro per poter eseguire esercizi specifici per ovviare alle posture scorrette e ai problemi muscolo-scheletrici, oppure organizzando dei percorsi a piedi da fare in gruppo all'interno e/o all'esterno della struttura qualora fosse possibile.

Gli interventi a **Medio costo** possono provvedere alla distribuzione di contapassi a ciascun dipendente per poter monitorare i livelli di attività quotidiani, organizzando corsi di Fitness direttamente in azienda o stipulando convenzioni con strutture idonee.

Gli interventi ad **Alto costo** prevedono, invece, l'allestimento di uno spazio dove poter fare palestra, dando la possibilità di poter usufruire di attrezzi. Nella realizzazione di tale progetto bisogna affidarsi a figure competenti, che oltre a definire il quadro economico, devono saper **programmare**, ovvero organizzare un percorso che tenga conto delle esigenze dei lavoratori, che sappiano definire gli obiettivi da raggiungere e che sappiano analizzare i risultati ottenuti per poterli divulgare affinché fungano da esempio per altre aziende.

Raggruppiamo i lavoratori in due macro-insiemi ed analizziamo quali sono le problematiche ad essi associate. Le *professioni sedentarie* ci costringono a rimanere seduti per almeno otto ore al giorno dietro ad una scrivania e questa insana pratica viene trascinata anche nel tempo libero, trascorrendolo davanti al televisore o davanti a tablet e cellulari, attività che hanno lo stesso dispendio energetico di quando si dorme.

Dunque l'opinione comune di credere che il lavoro in ufficio sia l'ideale per tutelare la propria salute, è totalmente sbagliata, vediamo perché:

- 1) tra le problematiche più diffuse, il mal di schiena è sicuramente il più comune. Quando si trascorre molto tempo seduti, inevitabilmente si tende ad assumere posizioni scorrette alterando le curve fisiologiche della colonna vertebrale e di conseguenza creando tensioni muscolari. La situazione si aggrava a causa della poca tonicità dei muscoli del Core e del venir meno dell'azione sinergica di questo complesso muscolare, la colonna e lo scheletro si sbilanciano, favorendo l'insorgenza di una cattiva postura, viene meno il controllo dei propri movimenti e la reazione agli stimoli esterni, gli arti inferiori e superiori accusano dolori senso di peso e fastidio e si ha difficoltà di movimento ad ogni minimo sforzo;
- 2) a causa del difficile fluire del sangue, il mal funzionamento del microcircolo si traduce in pesantezza, gonfiore e crampi alle gambe; spesso si possono presentare anche flebiti (infiammazione dei vasi venosi delle gambe), varici (antiestetici e pericolosi rigonfiamenti di alcuni tratti venosi che spesso diventano duri, dolenti e di colore bluastro) e patologie trombotiche (i grumi che si formano a causa del lento fluire del sangue possono causare danni irreversibili). I problemi al microcircolo creano inestetismi come la cellulite e la buccia d'arancia, problematiche che colpiscono maggiormente le donne e che tanto odiano. Ricordiamo, infine, che stare seduti a lungo aumenta l'insorgenza, in età senile, ma anche in età adulta, dell'osteoporosi, una patologia che rende le ossa fragili e quindi soggette a fratture;

- 3) la sedentarietà riduce la funzionalità corporea e di conseguenza espone il soggetto a malattie dell'apparato cardiovascolare, respiratorio, locomotore, ecc., ed aumenta il rischio di ammalarsi di cancro al colon e alla mammella. La situazione si aggrava, se il soggetto in questione è in sovrappeso oppure soffre di obesità;
- 4) quando passiamo troppo tempo seduti, il flusso ematico diminuisce e con esso l'apporto di ossigeno e nutrimento per le cellule cerebrali, così che si fa più fatica a mantenere la lucidità nei ragionamenti, a ricordare eventi e situazioni, a sviluppare idee e pensieri.

Tra le **professioni dinamiche** includiamo più ambiti lavorativi, in cui rientrano manovali, muratori, carpentieri ecc., che hanno come mansione principale la movimentazione manuale di carichi. Il carattere eterogeneo dei carichi e le condizioni ergonomiche sfavorevoli, aumentano il rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico, colpendo maggiormente articolazioni come:

- 1) la colonna ed in particolare i dischi intervertebrali che a causa dei carichi notevoli a cui sono sottoposti e dei movimenti errati nel maneggiarli, tendono a perdere di spessore, riducono la loro elasticità e, di conseguenza, anche le loro funzioni. Le curve fisiologiche vengono alterate portando a dolori che col tempo degenerano in patologie più gravi;
- 2) i movimenti continuativi e ripetitivi a carico degli arti superiori, la postura incongrua e le continue sollecitazioni dei carichi su quest'ultimi, generano alterazioni a livello della spalla, la periartrite scapolo-omerale. Si presenta inizialmente con dolori leggeri alla spalla, spesso ad insorgenza notturna, poi con difficoltà a compiere alcuni movimenti delle braccia e, con il tempo, se non curata, può portare al blocco quasi totale dell'articolazione (spalla congelata).
- 3) Negli arti inferiori, a livello del ginocchio possono presentarsi tendinopatie, caratterizzate da dolore nella parte bassa (tendinite del rotuleo) o alta (tendinite del quadricipite) della rotula che si accentua sotto sforzo, in particolare quando si salta e quando ci si inginocchia. Il dolore aumenta se il ginocchio viene palpato. Talvolta vi è

gonfiore, calore e arrossamento locale.

Per l'azienda dover sopperire alla mancanza del lavoratore, è un disagio non indifferente. Specialmente nelle piccole e medie imprese, in cui il numero di lavoratori non è paragonabile a quello di una multinazionale, il datore di lavoro è obbligato a modificare e improvvisare i programmi lavorativi, costringendo spesso altri dipendenti a doppi turni. In termini di produttività e di conseguenza di costi, l'azienda ci rimette molto, diminuendo la qualità lavorativa e accrescendo malumori tra i propri dipendenti.

Di contro, l'attività fisica migliora la salute del dipendente, l'ambiente lavorativo e assume una funzione preventiva.

Nelle **professioni sedentarie**:

- 1) ridando tono ai muscoli e praticando piccoli esercizi durante le ore lavorative, si previene il mal di schiena e migliora la consapevolezza nel mantenere una postura da seduti corretta;
- 1) il miglior funzionamento dell'apparato cardiovascolare e l'alternarsi di contrazioni e rilassamenti dei muscoli delle gambe, evitano il ristagno del sangue, così da godere di gambe più toniche e meno pesanti;
- 1) riduce il rischio di ammalarsi perché aumenta il numero di neutrofili in circolo il cui compito è quello di difendere l'organismo;
- 1) aumenta la resilienza a stress, ansia e cattivo umore e potenzia la qualità della trasmissione degli impulsi oltre all'aumento di ossigeno e nutrienti indispensabili per le funzioni cognitive.

Nelle **professioni dinamiche**, un allenamento che punta a migliorare la forza del lavoratore, facilita il trasporto del carico e non solo: la ripetizione continua di un dato movimento in un esercizio fisico istruisce il sistema nervoso che struttura un preciso pattern nervoso, utile per eseguire correttamente il movimento che dalla palestra è trasferito sul luogo di lavoro, prevenendo ogni tipo di problema legato all'articolazione.

L'azienda può godere solo di vantaggi, perché l'attività fisica di gruppo migliora la collaborazione tra dipendenti, aumenta il senso di appartenenza e aumenta la produttività, in quanto



FITNESS E PREVENZIONE

un lavoratore sano, si ammala meno e dispone di più energie per poter lavorare.

Questa è una realtà in via di sviluppo e faccio l'esempio di due note multinazionali: Google e la Ferrari.

Google, tra i molteplici vantaggi che offre, tiene molto alla forma fisica dei propri dipendenti per i quali ha allestito palestre all'interno dell'azienda e per i quali organizza escursioni e gite in cui si può praticare lo sci.

La Ferrari, invece, con 'formula uomo' ha attuato un vero e proprio programma di prevenzione a 360°, in cui l'attività fisica e la sana alimentazione hanno un ruolo importantissimo tanto da estenderlo ai figli dei dipendenti a cui si offre l'opportunità di praticare sport e corsi di fitness. L'attuale condizione economica del nostro Paese costringe le persone, che hanno conseguito un determinato titolo di studio, a inventarsi in un altro settore lavorativo e lo fanno per necessità, aumentando in loro i livelli di stress. Lo stress è quell'insieme di fattori che sottopongono l'individuo ad una tensione continua, generando malesseri psicologici che si riversano inevitabilmente sul fisico. Anche coloro che hanno la fortuna di poter lavorare nel loro settore, a causa dei ritmi frenetici, possono cadere in stati di forte stress. Ecco dunque che l'attività fisica diventa una strategia intelligente per prevenire ogni forma di rischio perché favorisce il rilascio di endorfine che sono responsabili del buonumore, migliora la percezione che si ha di se stessi aumentando la fiducia nelle proprie capacità e riduce la produzione di cortisolo, l'ormone responsabile dello stress. Inoltre potrebbe essere un espediente per creare nuovi posti di lavoro per i laureati in Scienze Motorie che possono agire nel campo della prevenzione attraverso l'attuazione di un progetto dettagliato e condiviso dall'azienda per promuovere il benessere attraverso il fitness. Concludo con la frase di un noto imprenditore statunitense, Jim Rohn, che aveva scoperto le chiavi del successo e che per questo disse: 'abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere'. ■



ABSTRACT

The working place is the environment where the people leave most part of their lives. The conditions of the working place influence the psychophysical state of the worker. Physical activity is a biological need proper of the human being from which many advantages derive, both for the worker and for the company that encourages it. On the other hand, the damages deriving from the lack of physical activity have negative repercussions on the whole body and the interests of company.

BIBLIOGRAFIA

AA.VV., **Attività fisica e cancro. Riacquistare fiducia nel proprio corpo**, 3° ed. invariata, Lega Svizzera contro il cancro (2015).

AA.VV., **Medicina dello Sport ,in Salute per tutti** , 20°vol. , RCS LIBRI S.p.A. (2008).

AA.VV., **I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa**, Inail (2012).

AA.VV., **Conoscere il rischio/ergonomia/movimentazione manuale dei carichi. Edilizia**, Inail (2013).

AA.VV., **Conoscere il rischio/ergonomia/movimentazione manuale dei carichi. Cenni di Anatomia e Fisiologia della colonna vertebrale e principali patologie**, Inail (2013).

AA.VV., **Conoscere il rischio/ergonomia/movimentazione manuale dei carichi. La movimentazione manuale dei carichi**, Inail (2013).

AA.VV., **Promozione dell'attività fisica e lavoro**, Inail (2014)

Cindy L. Stanfield, **Fisiologia**, 4° ed., EdiSES (2017).

Francesco Casolo, **Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano**, V&P (2002).

Giuseppe Arienti, **Le basi molecolari della nutrizione**, 4° ed., Piccin (2016).

Pierluigi De Pascalis, **A scuola di Fitness**, 3° ed., Calzetti Mariucci (2010).

Ministero della Salute Dott.ssa Francesca Zaffino, **Promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro**, 8 Marzo 2015.

Michelangelo Giampietro, **Osteoporosi: Esercizio Fisico in prevenzione e terapia**, SIMG (2007).

Randstad Holding, **Healthy employees perform better, incl. quarterly mobility, confidence & job satisfaction** , Randstad Workmonitor (2014), pag 27.

AA.VV., **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro**, Regione Piemonte (Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità), RAP, DoRS (2013).

AA.VV., **Strategia per l'attività fisica. OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025**, UISP, World Health Organization (2015).

SITOGRAFIA

Formula Uomo, <http://corporate.ferrari.com/it/carriere/formula-uomo>

Ferrari, Formula Benessere diventa un «Case Study», <http://www.ilgiornale.it/news/ferrari-formula-benessere-diventa-case-study-833497.html>

FERRARI e FORMULA UOMO il senso del progetto, <http://www.accademiadelbenessere-kondel.it/chi-siamo/ricerche-e-articoli/11-ferrari-e-formula-uomo-il-senso-del-progetto>

Google è il miglior posto di lavoro: ecco la classifica dell'istituto californiano "Great place to work", http://www.tgcom24.mediaset.it/tgtech/google-e-il-miglior-posto-di-lavoro-ecco-la-classifica-dell-istituto-californiano-great-place-to-work-_3038676-201602a.shtml

Fitness, Volete un cervello sprint? Fate attività fisica, <http://www.gazzetta.it/Sport-Vari/Fitness/17-02-2015/fitness-volete-cervello-sprint-fate-attivit-fisica-100923665480.shtml>

Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12661673>

L'importanza delle strutture nel mantenimento del CORE stability, <http://www.nonsolofitness.it/ginnastica-posturale/postura/l-importanza-delle-strutture-nel-mantenimento-del-core-stability.html>

Stabilizzazione della colonna: ruolo dei muscoli del CORE, <http://www.nonsolofitness.it/ginnastica-posturale/postura/stabilizzazione-della-colonna-ruolo-dei-muscoli-del-core.html>

Giulia Alessandri , Roberta Monte, Il fenomeno dell'assenteismo aziendale, come gestirlo, http://www.bollettinoadapt.it/wp-content/uploads/2014/05/2014_20_alessandri_monte_hrad2.pdf

Dolore lombare: sintomi, cause, rimedi ed esercizi, <http://www.medicina360.com/dolori-lombari.html>

Attività fisica e cognizione, <http://www.nonsolofitness.it/anatomia-fisiologia/neuroscienze/attivit-fisica-cognizione.html>

Sovrappeso ed obesità, <http://www.nonsolofitness.it/allenamento/sport-dimagrimento/sovrappeso-ed-obesita.html>

Conseguenze di una cattiva postura, <http://www.nonsolofitness.it/ginnastica-posturale/postura/conseguenze-di-una-cattiva-postura.html>

Muscoli stabilizzatori e CORE, <http://www.nonsolofitness.it/ginnastica-posturale/postura/muscoli-stabilizzatori-e-core.html>

10 modi in cui la sedentarietà ci uccide, <http://www.focus.it/scienza/salute/10-modi-in-cui-la-sedentarieta-di-uccide>

Decreto Legislativo 9 aprile 2008 n.81, www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2008/04/30/008G0104/sg

Sindrome metabolica, <http://www.humanitas.it/malattie/sindrome-metabolica>