

Promuovere l'attività fisica sul luogo di lavoro

Questa sintesi delle linee guida illustra le raccomandazioni inerenti "La promozione della salute sul luogo di lavoro: come incoraggiare i lavoratori a svolgere attività fisica", con lo scopo di promuovere l'attività fisica sul luogo di lavoro.

Essa è rivolta ai 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. È rivolta 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. Questa sintesi può essere di interesse anche per le Rappresentanze sindacali e per la cittadinanza.

Incrementare i livelli di attività fisica aiuterà 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. Questo incremento può, inoltre, favorire lo stato di benessere mentale.

Molti datori di lavoro ammettono di avere un obbligo nei confronti della salute e del benessere della propria forza lavoro. Investire 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.

Le linee guida supportano e completano, ma non sostituiscono, le linee guida NICE su i seguenti temi: attività fisica e territorio, tabagismo sul luogo di lavoro e obesità, disponibili sul sito del NICE.

NICE public health guidance 13

Questa linea guida è stata realizzata utilizzando il *NICE public health programme process*.

La *NICE public health guidance* formula raccomandazioni sulla prevenzione e sulla promozione della salute. Questo documento rappresenta la posizione dell'Istituto (NICE) ed è stata elaborata in seguito ad un'attenta analisi delle prove di efficacia disponibili. L'applicazione delle raccomandazioni è a cura dei decisori e/o degli operatori locali. A loro viene ricordata la responsabilità di applicazione delle raccomandazioni, all'interno del proprio contesto locale, nel rispetto del dovere di evitare illegittime discriminazioni e di promuovere uguali opportunità. Nulla in questo documento dev'essere interpretato in un modo che non sia coerente con il rispetto di questi doveri.

Raccomandazioni

Le raccomandazioni hanno lo scopo di aiutare i datori di lavoro e i gli operatori sanitari, che esercitano la propria professione in azienda, a prevenire le malattie correlate ad una scarsa attività fisica.

Le raccomandazioni da sole non sono in grado di eliminare l'attuale aumento di obesità o altri fattori di rischio associati ad uno stile di vita sedentario, tuttavia, le attività promosse nei luoghi di lavoro, congiunte alle più ampie strategie per incrementare i livelli di attività fisica, potrebbero aiutare le persone a migliorare in modo significativo la propria salute.

Raccomandazione 1: politiche e pianificazione

Chi dovrebbe agire?

- I datori di lavoro di aziende di tutte le dimensioni (in quelle più grandi si potrebbero includere anche i loro rappresentanti, per esempio, i Responsabili del Settore risorse umane e i Dirigenti senior)
- operatori sanitari che si occupano di Sanità Pubblica e di Salute Occupazionale
- Rappresentanze Sindacali, altri Rappresentanti dei lavoratori e i lavoratori stessi.

Che tipo di azioni dovrebbero intraprendere?

- Elaborare un piano o una politica aziendale per incoraggiare e sostenere i lavoratori a svolgere maggiore attività fisica. Il piano dovrebbe:
 - comprendere provvedimenti che diano ad un numero più elevato possibile 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).

Raccomandazione 2: implementazione di un programma di attività fisica

Chi dovrebbe agire?

- I datori di lavoro di aziende di tutte le dimensioni (in quelle più grandi si potrebbero includere anche i loro rappresentanti, per esempio, i Responsabili del Settore risorse umane e i Dirigenti senior)
- operatori sanitari che si occupano di Sanità Pubblica e di Salute Occupazionale
- Rappresentanze Sindacali, altri Rappresentanti dei lavoratori e i lavoratori stessi.

Che tipo di azioni dovrebbero intraprendere?

- Introdurre e monitorare un progetto aziendale multi-componente volto ad incoraggiare i lavoratori a svolgere attività fisica. Esso potrebbe essere inserito in un programma più ampio di promozione della salute e 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.

Raccomandazione 3: elementi che compongono un programma di attività fisica

Chi dovrebbe agire?

- I datori di lavoro di aziende di tutte le dimensioni (in quelle più grandi si potrebbero includere anche i loro rappresentanti, per esempio, i Responsabili del Settore risorse umane e i Dirigenti senior)
- operatori sanitari che si occupano di Sanità Pubblica e di Salute Occupazionale
- Rappresentanze Sindacali, altri Rappresentanti dei lavoratori e i lavoratori stessi.

Che tipo di azioni dovrebbero intraprendere?

- Incoraggiare i lavoratori a percorrere il tragitto casa-lavoro-casa, o una parte di esso, a piedi, in bicicletta o utilizzando un altro mezzo di trasporto che permette loro di fare esercizio fisico (per esempio, elaborando un piano di trasporto attivo);
- aiutare i lavoratori a mantenersi fisicamente attivi durante la giornata lavorativa:
 - laddove è possibile per svolgere le proprie mansioni (per esempio andando a piedi 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.
- Tener conto della natura del lavoro e di qualsiasi problema in termini di salute e sicurezza. Per esempio, molte persone percorrono già lunghe distanze a piedi durante la giornata lavorativa, mentre quelle che lavorano su turni possono essere esposte a rischi se camminano da sole di notte.

Per ulteriori raccomandazioni su come incoraggiare le persone a camminare, andare in bicicletta o ad utilizzare le scale, consultare la pubblicazione: "Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity" (NICE public health guidance 8).

Raccomandazione 4: sostenere i datori di lavoro

Chi dovrebbe agire?

I Direttori e gli operatori di sanità pubblica, le Rappresentanze Sindacali e le Associazioni

Partnerships locali strategiche

Aziende private, Sindacato, Associazioni attivi nell'ambito della promozione dell'attività fisica o della salute occupazionale

Sindacati, Federazioni e Camere di commercio.

Che tipo di azioni dovrebbero intraprendere?

- Offrire supporto ai datori di lavoro che desiderano utilizzare questa guida per incoraggiare i propri dipendenti a svolgere più attività fisica:
 - fornendo informazioni sulle risorse locali o in merito ai servizi offerti da esperti di attività fisica
- Se l'adesione iniziale dei lavoratori alle iniziative supera le risorse disponibili, incentrarsi sulle realtà aziendali:
 - in cui un'elevata proporzione di lavoratori proviene da background svantaggiati
 - in cui un'elevata proporzione di lavoratori è sedentaria
 - di piccole e medie dimensioni.

Traduzione italiana a cura di Elena Barbera e Alessandra Suglia DoRS – Regione Piemonte
elena.barbera@dors.it alessandra.suglia@dors.it



Documento pubblicato sul sito www.dors.it in data: 30/10/2008

© National Institute for health and Clinical Excellence, 2008. Tutti i diritti riservati. Questo materiale può essere riprodotto liberamente per scopi formativi e non commerciali. Non è consentita alcuna riproduzione a fini commerciali senza l'autorizzazione scritta da parte dell'Istituto.

National Institute for Health and Clinical Excellence
MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V6NA, www.nice.org.uk

ISBN 1-84629-712-5
N1582 1P 40k May 08