

LAVORO E SPORT. IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE LAVORATIVO

Il raggiungimento del “benessere lavorativo” è non solo una condizione primaria per facilitare il lavoro e migliorare le performance, ma anche una condizione indispensabile per influenzare e trasferire i comportamenti positivi degli individui lavoratori anche nell’ambiente di vita. Ecco perché vale la pena richiamare, anche per gli operatori delle forze di polizia, quanto indicato nell’ultimo capoverso della lettera a del primo comma dell’art.25 del D.Lgs. 81/2008, la normativa vigente in materia di salute e sicurezza sul lavoro, dove tra i compiti del medico competente, viene sottolineata la collaborazione (con il datore di lavoro) alla attuazione e valorizzazione di programmi volontari di “promozione della salute”. L’[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) ha codificato un modello generale di intervento denominato [Healthy workplaces: a model for action](#), la cui idea centrale è che una organizzazione che promuove la salute si impegna a costruire, attraverso un processo partecipato che vede il coinvolgimento di tutte le parti coinvolte, un contesto che favorisce l’adozione di comportamenti e scelte positive per la salute, nel proprio interesse e nell’interesse dei lavoratori e della collettività. **Le ricerche dimostrano che per ogni euro investito nella Promozione della Salute si ottiene un rendimento compreso tra 2,5 e 4,8 euro per la riduzione dei costi legati al tasso di assenteismo.** L’Agenzia Europea a proposto alcuni esempi di misure di Promozione della Salute nel Lavoro (PSL):

Misure a livello organizzativo:

- offrire flessibilità in termini di orari e luoghi di lavoro;

- favorire la partecipazione dei lavoratori al miglioramento dell'organizzazione del loro lavoro e del loro ambiente lavorativo;
- mettere a disposizione dei lavoratori opportunità di apprendimento permanente.

Misure riguardanti l'ambiente di lavoro:

- fornire spazi di socializzazione;
- vietare completamente il fumo;
- offrire un ambiente di lavoro che promuova il benessere psicosociale.

Misure a livello individuale:

- proporre e finanziare attività ed eventi sportivi;
- incoraggiare un'alimentazione sana;
- offrire programmi per smettere di fumare;
- sostenere il benessere mentale, ad esempio attraverso consulenze esterne di tipo psicosociale in forma anonima e sedute per combattere lo stress.

Vale la pena riportare la seguente riflessione elaborata dalla Onlus Corpore Sano Magazine, dove viene sottolineato l'importanza per i lavoratori di praticare lo sport, anche amatoriale.

"1. Lo sport aumenta la produttività

Un'attenzione che nasce, oltre che da una nuova cultura salutista, dalla consapevolezza che [un dipendente sano alleggerisce le spese corporate](#).

Negli Stati Uniti si calcola che la sola corsa dei lavoratori sul tapis roulant potenzia dell'8% la produttività aziendale.

Non solo: Uno studio presentato dall'American College of Sports Medicine ha rivelato che chi spende 30-60 minuti facendo attività fisica all'ora di pranzo fa registrare un incremento produttivo del 15%.

Il 60% dei lavoratori dichiara che le loro capacità di organizzazione del tempo, le prestazioni intellettive e la capacità di rispettare le scadenze migliorano nel giorno in cui si sono allenati.

Questi stessi dipendenti sono meno portati a soffrire di cali d'attenzione dopo l'esercizio fisico, ed anche il loro umore risulta migliore.

2. Riduce le assenze per malattia

La Ong americana National Group Report ha stimato che se un lavoratore in salute si assenta almeno 3 giorni l'anno a causa di malanni di stagione e influenze, l'individuo sovrappeso rimane in malattia in media da 5 a 13 giorni l'anno.

Uno studio pubblicato sul Journal of Occupational & Environmental Medicine ha mostrato come, con sole 2,5 ore di esercizio a settimana, ci sia stata una sensibile riduzione delle assenze.

Insomma, se fanno sport e sono in buona salute, i lavoratori tendono a prendersi meno giorni di malattia, e mettono molta più energia in quello che fanno.

3. Aiuta il team building

Sono sempre di più le organizzazioni che scelgono lo sport come attività di team building del personale: un campo da tennis o da basket, ma anche una piscina o un golf club sono i luoghi più adeguati per attività competitive che abbiano lo scopo di fare da collante tra i partecipanti.

Nelle attività sportive l'obiettivo da raggiungere è chiarissimo e il percorso da fare per arrivare al risultato finale mette in gioco le competenze, diverse e convergenti, dei vari partecipanti.

Le attività di team building che prevedono di praticare uno sport permettono a ogni persona di comprendere quali sono le

sue precise competenze e svilupparle al meglio per raggiungere l'obiettivo finale: ogni individuo contribuisce così, nella sua parte, a portare a casa un risultato che soddisfi tutta la squadra.

4. Stimola la creatività

Il modo migliore per farsi venire un'idea creativa? Mettersi le scarpe da running e andare a correre.

Correre infatti, per almeno 6 runner su 10, è l'attività ideale non solo per tenersi in forma, ma anche per trovare ispirazione e schiarire pensieri nella vita come sul lavoro.

Non solo: la corsa, in particolare al mattino, per il 97% dei corridori è un toccasana per rendere migliore la propria giornata.

Lo stesso vale per il trekking: camminare immersi nella natura permette un aumento della capacità creativa del 50%, infatti l'ambiente naturale, secondo gli esperti, gioca un ruolo fondamentale nel nostro modo di pensare e di comportarci.

Il cervello si riposa e si prepara a dare vita a nuovi processi di pensiero creativo.

5. Migliora l'umore e riduce l'ansia

Un recente studio della London School of Hygiene ha rivelato che chi va in ufficio a piedi o in bicicletta, oltre a beneficiarne sotto il profilo economico, aumenta il livello del proprio benessere psicofisico.

Anche i ricercatori della University of East Anglia hanno riferito un maggiore benessere mentale nei pendolari che camminano o che utilizzano le due ruote: la ricerca, che ha preso in considerazione oltre 18mila pendolari di età compresa tra 18 e i 65 anni, ha mostrato che chi rinuncia all'automobile gode di una maggior concentrazione ed un umore migliore durante le ore lavorative.

Un risultato importante, se si pensa che la depressione in Europa è tra le principali cause di astensione dal lavoro – specialmente tra le donne – e dunque andrebbe sempre presa in esame quando si trattano i problemi che possono influire sulla performance delle risorse umane in un'azienda.

Quando pratichiamo esercizio fisico, difatti, il nostro cervello rilascia endorfine, un particolare ormone che agisce in modo simile ad un antidepressivo, e ci fa sentire più sereni e rilassati.

Anche un recente studio dei ricercatori Smits e Michael Otto ha mostrato che l'esercizio fisico è un efficace trattamento per depressioni lievi e moderate.

Inoltre, l'esercizio fisico riduce le alterazioni fisiologiche associate all'ansia, come il battito cardiaco accelerato e la respirazione affannosa.

Cosa succede in Italia?

In base ai sondaggi del Randstad Workmonitor, realizzati in 33 Paesi del mondo da Randstad Holding (gruppo internazionale specializzato in risorse umane), gli italiani risulterebbero i più attenti al benessere psicofisico: per il 91% dei nostri rispondenti, infatti, la formula giusta per ottenere uno stile di vita salutare ?? data, oltre che dal corretto equilibrio tra vita professionale e personale, anche dalla pratica costante di attività fisica.

E ben il 78% dei dipendenti italiani, contro il 70% della media globale, rende di più in ufficio proprio grazie allo sport.

Inoltre, il 63% dei datori di lavoro italiani supporta lo stile di vita salutare dei propri dipendenti, proponendo cibo sano nella mensa aziendale o assicurando l'affiancamento di un job coach, per mantenere in forma anche la mente.

E, sebbene i numeri non siano ancora elevati, anche in Italia l'idea della **palestra in ufficio** sta prendendo piede: il 37% delle aziende dispone di strutture sportive e fornisce sconti per attrezzature dedicate all'attività fisica, anche se solo il 33% permette di fare sport durante le ore d'ufficio.

Percentuali minori rispetto al resto del mondo, che tuttavia sembrano destinate a salire.

Tra gli esempi virtuosi di aziende che promuovono lo sport vi è la Ferrari. La casa automobilistica di Maranello già dal 1997 ha ideato "Formula Benessere", un progetto focalizzato sulla salute che offre visite di controllo specialistiche nonché un programma di allenamento finalizzato sia allo sviluppo professionale che agli interessi personali.

Non poteva mancare [la palestra aziendale in Technogym](#): si tratta di un vero e proprio wellness centre che misura 3500 metri quadrati e fornisce consulenze con personal trainer o lezioni di Tai Chi, Group Cycling e Functional Training.

Palestra interna (con sauna) anche per la casa farmaceutica Elli Lilly di Sesto Fiorentino, che ha inoltre finanziato tutti i lavori di ristrutturazione dell'impianto sportivo locale dotandolo di attrezzi moderni, sauna e rete wi-fi gratuita.

Ancora, sono presenti palestre anche nelle nuove sedi Unicredit di Milano e American Express di Roma.

Infine Niccolò Branca, amministratore delegato dell'azienda produttrice del Fernet Branca e appassionato di yoga, ha lanciato un programma di yoga coaching destinato ai dipendenti.

Gli esercizi comprendono combinazioni di respiro, posture, mantra e focalizzazione visiva o mentale.

Risultato?

Meno stress, aumento dell'energia e più motivazione.

Fare moto sul posto di lavoro, tuttavia, non è un privilegio destinato solo a chi è impiegato in grandi multinazionali.

Ne sanno qualcosa i 30 dipendenti della sede romana di Translated.net, un'azienda che fornisce servizi di traduzione online grazie a una fitta rete di professionisti freelance.

Da quasi due anni, il datore di lavoro ha avviato un programma sportivo gratuito: nel giardino della villa in cui ha sede l'azienda si può fare spinning due volte a settimana, in compagnia di un personal trainer.

Non solo: la struttura è dotata di una palestra, dove ogni dipendente può seguire un programma di allenamento personalizzato e può persino sottoporsi a un rilassante massaggio due volte a settimana.”

Dott. Domenico Della Porta