Palestra in azienda: ecco i benefici e i vantaggi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



“Mens sana in corpore sano”. Svolgere attività fisica è la migliore prevenzione contro le malattie, l’invecchiamento precoce e l’obesità.

Le statistiche raccolte negli ultimi anni non sono di certo rassicuranti soprattutto nel nostro Paese; la ricerca “**Sport and physical activity**” evidenzia che circa il 72% degli italiani non pratica alcuna attività sportiva (media europea 60%), neanche attività giornaliere, come per esempio il giardinaggio. Il dato allarmante è la percentuale degli europei sedentariche è aumentato del 7% dal 2009: oggi è pari al 46%.

Qual è la motivazione principale dell’aumento della sedentarietà?

La causa principale è la mancanza di tempo, complice sicuramente la vita lavorativa; ritagliare uno spazio per l’attività fisica può essere difficile ma l’affermazione “non ho tempo” è diventata la miglior scusa o giustificazione per non recarsi in palestra. L’inattività fisica e la sedentarietà rappresentano un problema sociale così rilevante che alcune aziende ritengono che impattino negativamente sulle prestazioni del lavoratore e conseguentemente sul business aziendale.

Avete mai sentito parlare di Corporate Fitness?

Svolgere regolarmente attività sportiva fa bene al fisico e alla mente e proprio per questo motivo molte aziende italiane, stanno seguendo la tendenza nata negli**U.S.A.**del Corporate Fitness: far praticare attività fisica e sportiva in azienda o grazie all’azienda per cui si lavora. L’obiettivo del programma è rendere i dipendenti più felici, più produttivi,

motivati e meno stressati, riducendo anche i costi dell'assenteismo e migliorando il benessere psicofisico.

Molto spesso, recarsi in palestra o praticare attività sportiva all'aperto, per un semplice dipendente o operaio di un'azienda, è un lusso che non tutti possono permettersi, sia sotto il punto di vista economico, sia sotto il punto di vista del tempo, soprattutto se si ha una famiglia.**E se la palestra si trovasse nell'azienda stessa?**

Lo studio condotto dall'**University of Bristol**sottolinea i vantaggi, sia per i dipendenti che per i datori di lavoro, di poter usufruire di una palestra all'interno dell'ambiente lavorativo. Sono state prese in esame tre aziende e duecento dipendenti volontari ed è stata effettuata una comparazione dei risultati che sono stati stupefacenti.

I giorni in cui i dipendenti praticavano attività fisica, si registrava: **-Un amento della concentrazione del 21%;**

-Una riduzione di pause del 40%;

-Un aumento della motivazione lavorativa del 40%;

-Un calo di assenteismo del 22%;

-Una diminuzione degli incidenti sul lavoro del 17%.

L'attività fisica migliora l'abilità nella gestione del tempo, il rispetto delle scadenze e annulla il calo di performance lavorativa post pranzo.

Un esempio di un'azienda italiana che ha scelto di investire nel Corporate Fitness è la **Tetra Pak Modena.**

"L'azienda svedese ha creato, oltre l'asilo e l'orario flessibile, un centro fitness dotato di sauna, 20 macchine per esercizi, musica e schermi tv. Dal lunedì al venerdì tutti i dipendenti possono accedere alla zona wellness gratuitamente e farsi seguire da un personal trainer tre volte a settimana, o praticare attività legate al calcio, basket, pallavolo, tennis, football, sci, squash e yoga" (Randstad).

Per valutare l'effetto dello svolgimento dell'attività sportiva sul posto di lavoro e quantificare eventuali benefici o effetti collaterali, sono stati svolti numerosi studi:

BMC Public Healthha analizzato e confrontato gli effetti psicosociali dell'attività fisica svolta con i colleghi durante l'orario lavorativo e l'attività fisica svolta a casa. I risultati hanno riportato un considerevole miglioramento della vitalità, del livello di sopportazione della fatica, dell'interazione sociale tra colleghi e una notevole riduzione dell'ansia, nonostante il ritmo e gli orari di lavoro fossero rimasti invariati.

Frontiers in Public Healhha analizzato due gruppi di lavoratori per cinque mesi, il primo gruppo, occupato nello svolgimento di attività fisica durante l'orario lavorativo, ha riscontrato benefici sulla forza muscolare della catena cinetica posteriore con miglioramento della forza muscolaresui gruppi muscolari della colonna vertebrale, mentre, il secondo gruppo che svolgeva i tradizionali orari di lavoro, ha riscontrato una riduzione della massa grassa e del BMI(Body Mass Index) e una diminuzione della circonferenza della vita rispetto ai dipendenti che hanno svolto attività lavorativa tradizionale.

Oltre la volontà di diffondere la pratica di attività sportiva nel mondo lavorativo ai fini del miglioramento della condizione della salute sociale, dell'interazione tra colleghi e incremento della produttività, è stata valutata anche la correlazione tra assenteismo, causato da problemi di salute e

attività sportiva.

Br J Sport Medha analizzato per tre anni due gruppi di lavoratori: un gruppo che svolgeva attività lavorativa con orari tradizionali e l'altro che praticava attività sportiva nell'orario lavorativo. La ricerca ha riscontrato una media significativa di assenteismo a causa di problemi di salute tra i lavoratori che non praticavano attività sportiva addirittura maggiore di circa venti giorni rispetto al gruppo che svolgeva attività. Si è dedotto che i dipendenti che praticano sport si assentano meno per problematiche legate alla salute, rispetto ai lavoratori che non svolgono attività fisica.

Non perderti gli altri nostri articoli. Clicca qui!

Dott.ssa Annapaola Biondo e Dott. Alessandro Imbrogno

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/palestra-azienda-ecco-benefici-vantaggi/123623