

Altri contributi

Attività fisica sui luoghi di lavoro: come promuoverla. Il ruolo del laureato in Scienze Motorie*

*Promoting physical activity in the workplace. The role of a Movement Science graduate**

Giorgio Liguori*, Alessandra Miele**

* *Cattedra di Igiene ed Epidemiologia, Dipartimento di Scienze Motorie e del Benessere, Università degli Studi di Napoli "Parthenope"*

** *Dottorato di Ricerca in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive"*

Parole chiave: promozione della salute, luoghi di lavoro, attività fisica, laureato in Scienze Motorie

RIASSUNTO

Negli ultimi cinquant'anni molti lavori sono diventati sempre più sedentari e ripetitivi. Il luogo di lavoro spesso rappresenta la sede in cui si passa il maggior numero delle ore del giorno, spesso seduti e in posizioni scorrette. L'ambiente lavorativo pertanto risulta essere un setting ideale in cui promuovere la pratica di attività fisica e stili di vita più salutari.

In questa ottica nasce la Workplace Health Promotion (WHP), un insieme complesso di programmi teorico-pratico-strategici finalizzati al miglioramento organizzativo della salute e del benessere psico-fisico dei lavoratori. È ampiamente dimostrato che la WHP determina benefici non solo per il lavoratore ma anche per l'azienda, ad es. maggiore produttività, riduzione dei costi per assenteismo o malattia, e per la collettività. In tale contesto si inserisce la figura del laureato in Scienze Motorie, cui spetta un ruolo decisivo.

Keyword: health promotion, workplace, physical activity, Movement Science graduate

Autore per corrispondenza: Prof. Giorgio Liguori. Dipartimento di Scienze Motorie e del Benessere, Università degli Studi di Napoli "Parthenope", via Medina 40, 80133 Naples, Italy - +39 081.5474790; +39 339.5790771; giorgio.liguori@uniparthenope.it

* Relazione al Convegno "Salute psicofisica del lavoratore e efficienza della performance", evento organizzato nell'ambito di ISOLIMPIA (giochi isolimpici partenopei), Napoli 23-27 settembre 2015

SUMMARY

In the last fifty years, many jobs have become increasingly sedentary and repetitive. The workplace is often the place where people spend most of the day, frequently in a seated and incorrect position. Therefore, the work place is an ideal setting to promote physical activity and healthy lifestyles.

The Workplace Health Promotion (WHP) is a complex set of theoretical-practical-strategic programs aimed at improving the management of health and mental well-being of workers.

It is well established that WHP determines benefits not only for the employee but also for the company (i.e. increased productivity, reduction of costs related to absenteeism or illness) and for the community. In this context the figure of the Movement Science graduate plays a key role.