

L'attività fisica fa bene ai dipendenti salgono produttività e motivazione

ALLESTIRE UNA PALESTRA SUL POSTO DI LAVORO PRODUCE RITORNI IMMEDIATI PER UN'IMPRESA. SECONDO UNA RICERCA PUBBLICATA SUL "JOURNAL OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE" BASTANO 30 MINUTI DI ESERCIZI PER MIGLIORARE

Sara Ficocelli

Roma

Ora mai anche le aziende italiane lo hanno capito: per aumentare la produttività bisogna che i dipendenti si diano una mossa, e nel senso più letterale del termine. Allestire una palestra sul posto di lavoro produce infatti ritorni immediati sia in termini di produttività che di fatturato per un'impresa.

A dirlo è la scienza: mettendo a confronto l'attività fisica di 200 lavoratori di tre società diverse, la Bristol University ha ad esempio rilevato che nei giorni in cui questi si allenavano aumentavano anche concentrazione (21%), puntualità (22%), produttività (25%) e motivazione (41%). Un'altra indagine, pubblicata sul Journal of occupational and environmental medicine, ha preso in considerazione un campione ancora più alto, di ben 683 lavoratori, dimostrando come questi fossero più produttivi dopo soli 30 minuti di esercizio. Pure troppi, dato che secondo l'American College of Sports Medicine bastano 10 minuti al giorno per affrontare la giornata col tono giusto.

In Italia una delle massime esperte del rapporto tra produttività e attività fisica è Annamaria Crespi, ideatrice del Metodo WAL (Walk and Learn) che dimostra come movimento e apprendimento, se esercitati insieme, si rinforzino a vicenda: "L'allenamento più adatto allo scopo - spiega - è quel-

lo a basso impatto, come una camminata a ritmo regolare o 20 minuti di pedalata costante". Un esercizio facile da incastrare nella giornata lavorativa, insomma.

Ma quante sono le aziende italiane che per incrementare la produttività incitano i dipendenti a fare sport, magari costruendo una palestra in sede? Per fortuna sempre di più, e questo grazie all'esempio di realtà straniere "apripista", come la multinazionale americana Sas, specializzata in software per il supporto decisionale, che per la sua sede milanese ha scelto il progetto "Lavoro, mangio, mi alleno!", o alla American Express, che ha inaugurato un wellness center nella sua nuova sede romana, o alla sede milanese di Microsoft, dove i dipendenti possono scegliere tra una palestra aperta fino alle 22, un campo da calcetto e un percorso running. Sala fitness interna (con sauna) anche per la casa farmaceutica Eli Lilly di Sesto Fiorentino e per la Unicredit di Milano, per non parlare della Tetra Pak di Modena, che ha creato un centro fitness con sauna, 20 macchine per esercizi, musica e schermi tv, o della Technogym, che nel suo centro di 3500 metri quadrati fornisce addirittura consulenze con personal trainer e lezioni di Tai Chi, spinning e functional training. Ma tutto questo è niente in confronto a ciò che la Apple ha fatto negli Usa: "Nella sua sede principale ha istituito un campus su una superficie più ampia del Pentagono - spiega il coach Fabrizio Cotza, specializzato in formazione aziendale - in cui ci sono ristoranti, aree benessere, saune e piscine. Situazione simile anche per Google o Amazon". In Italia uno dei precursori in questo senso è stato Adriano Olivetti. "Istituiti negli stabilimenti di Ivrea un sistema di servizi per i dipendenti con l'idea di assisterli in tutti gli aspetti della vita: la sua fu la prima azienda a introdurre gli asili per i figli dei lavora-

tori", precisa Cotza.

Sul fronte Made in Italy, a Milano esempi virtuosi sono Vittoria Assicurazioni, che nei suoi locali ha aperto una struttura per sport e fitness di circa 450 metri quadrati, e Niccolò Branca, primo in Italia a introdurre yoga e meditazione in azienda; in Veneto, Luxottica e H-Farm hanno attuato una collaborazione diretta con Technogym. Le belle sorprese si trovano anche più a sud, come la CIAM di Petriignano d'Assisi, eccellenza nella fornitura di design e tecnologia per arredamento di bar e ristoranti, il cui amministratore, Federico Malizia, è stato insignito dell'attestato di "eccellenza welfare 2017" proprio in virtù delle strategie per migliorare il benessere dei dipendenti; altra realtà avanguardistica è la marchigiana Elica, capofila di un gruppo industriale con sede a Fabriano, leader mondiale nella produzione di cappe per cucina e tra i primi in Europa nel settore dei motori elettrici: è lei a occupare, per il 2017, il vertice della classifica italiana delle aziende in cui si lavora meglio, pubblicata ogni anno dal Great Place to Work Institute a metà dicembre.

I lavoratori che hanno un impiego sedentario solitamente soffrono di rigidità del collo, tunnel carpale e mal di schiena, problemi che, come calcolato dalla Labor Organization of the United Nation, costano circa 200 miliardi di dollari l'anno alle aziende americane in termini di perdita di produttività.

A confermare quanto incoraggiare i dipendenti a fare sport faccia bene sia alla salute di chi lavora che alle tasche degli imprenditori c'è infine un recentissimo studio apparso sul Journal of Applied Physiology, che ha dimostrato come l'esercizio aumenti non solo la connessione tra cellule cerebrali ma anche il numero di staminali che danno vita a nuovi neuroni. In altre parole: più ti alleni, più diventi intelligente. Difficile trovare un modo migliore per investire nelle risorse umane.



1

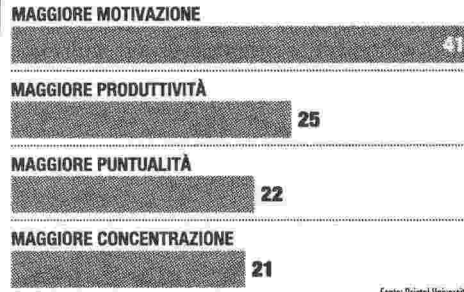


2

Melissa Peretti (1), country manager di American Express Italia e **Andrea Acutis**, presidente di Vittoria Assicurazioni

GLI EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Sondaggio tra i dipendenti; risposta multipla, in %



Fonte: Bristol University

S. DI MEO

