



Salute & benessere

di SUSANNA MESSAGGIO



SPORT, LO FACCIAMO IN AZIENDA

UNA CORSA al parco, una lezione di pilates o una nuotata in pausa pranzo sono pratiche sempre più diffuse perché aiutano a scaricare lo stress lavorativo, a coltivare uno stato di benessere psicofisico e a ricaricare le pile, aumentando la work life balance. Secondo un'indagine di InfoJobs, piattaforma di recruitment online, oltre il 90% dei lavoratori vorrebbe che lo sport facesse parte del piano di welfare aziendale, ma solo il 16% delle aziende prevede questa possibilità. Secondo l'indagine, condotta su un campione di 5280 lavoratori, il 60% di chi ha già accesso allo sport nel piano welfare aziendale, si dichiara più motivato mentre il 77% di chi non ha accesso a benefit legati allo sport, lo

considererebbe un valore aggiunto in fase di valutazione di un nuovo lavoro, contro un 14% che invece considera più importanti altri benefit, come corsi di formazione o aree di svago aziendali. «In Italia non c'è una cultura del valore dello sport come strumento per migliorare il benessere, la produttività e lo spirito di squadra», spiega Danilo Crapelli, ad Novavision,

piccolo gioiello di welfare aziendale nonché azienda leader nella produzione e distribuzione nel mondo di device per l'estetica e la medicina estetica. «Noi rappresentiamo un'eccezione - prosegue - perché da anni offriamo ai nostri dipendenti una

palestra interna all'azienda, oltre a spazi relax e svago, asili convenzionati nelle immediate vicinanze dell'azienda e tutta una

serie di servizi con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita». Secondo uno studio dell'Università di Stoccolma, a beneficiare dello sport in orario di lavoro sono i dipendenti ma anche i datori di lavoro perché migliorano la produttività, la concentrazione, cresce lo spirito di gruppo e calano le assenze per malattia. Una curiosità: secondo l'indagine InfoJob, il 49% predilige il tardo pomeriggio, il 31,6% la pausa pranzo e solo per il 19% la mattina. «In qualunque momento si pratici, lo sport fa bene - spiega Manuel Turchi, atleta, calciatore e ora imprenditore nel campo degli integratori - l'importante è praticarlo almeno tre volte alla settimana e con costanza».



SPORT, WE DO IT IN THE COMPANY

A RUN in the park, a Pilates lesson or a swim during the lunch break are increasingly more common because they help off-load work stress, cultivate a state of physical/psychological wellness and recharge batteries, increasing the work life balance.

According to a survey conducted by Info Jobs, online recruitment platform, over 90% of workers would like sport to be a part of the company welfare plan, but only 16% of companies foresee that possibility. According to the survey, conducted on a sample of 5280 workers, 60% of those who already have sport included in their company welfare plan, declare they are more motivated whereas 77% of those with no access to sport benefits would consider it an added value when considering a new job, against 14% who consider other benefits more important, like training courses or company leisure areas.

«Italy does not have a tradition considering sport as a valuable tool to be used to improve well-being, productivity and team spirit», explains Danilo Crapelli, CEO Novavision, small company welfare jewel and leader in the global production and distribution of devices for aesthetics and cosmetic medicine.

«We are an exception - he continues - because we have been offering our employees have been offering our employees an in-house gym for years, as well as relax and leisure spaces, nurseries with special agreements in the immediate vicinity of the company and a number of services to improve the quality of life». According to a study conducted by Stockholm University, those benefitting from sport practiced in working hours are both employees and employers because it improves productivity, concentration, team spirit grows and absences through sickness decrease.

A curious fact: according to the InfoJob survey, 49% prefer the late afternoon, 31.6% lunch time and only 19% the morning. «Whenever you do it, sport is good for you - explains Manuel Turchi, athlete, football player and now entrepreneur in the supplements segment - what is important is practicing it at least three times a week and continuously».