



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».