

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 2

**Artikel:** Quando il movimento non rischia di far male : "un ufficio in movimento"

**Autor:** Titze, Sylvia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999350>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Quando il movimento non rischia di far male

## «Un ufficio in movimento»

di Sylvia Titze

**Il progetto «Un ufficio in movimento» è nato in occasione del 34° Simposio di Macolin, dedicato al tema Sport-Movimento-Salute. Si tratta di un progetto attuato nell'ambito dell'azione «Promozione della salute tramite il movimento e lo sport» in corso alla SFSM in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).**

Il progetto «Un ufficio in movimento» prendeva le mosse da diverse constatazioni:

- Esiste un nesso diretto fra una pratica regolare dell'attività fisica e lo stato di salute. Le scoperte più recenti mostrano che movimento e sport prevengono parecchie malattie (infarto cardiocircolatorio, colpo apoplettico, diabete in età avanzata, cancro dell'intestino crasso, fratture del femore, depressione), migliorano la qualità della vita e nelle persone anziane aumentano il grado di autonomia – per non parlare naturalmente di una aspettativa di vita generalmente maggiore. Al contrario di quanto si riteneva finora, che solo un'attività sportiva di elevata intensità e di durata minima superiore a 20 minuti possa favorire la salute, oggi si sa che anche attività motorie normali nella vita quotidiana, come salire le scale, camminare di buon passo e andare in bicicletta hanno un effetto salutare, soprattutto per quanti sono piuttosto inattivi dal punto di vista fisico.
- In Svizzera un terzo circa della popolazione adulta attualmente non svolge alcuna attività fisica, o lo fa in quantità irrilevante; un quadro d'altra parte comune ad altri paesi altamente industrializzati.
- Anche se si conosce il legame diretto fra attività fisica regolare e salute, non sono molte le esperienze tentate per organizzare un programma e coinvolgere una organizzazione, allo scopo di suscitare l'interesse dei collaboratori e convincerli a muoversi di più nell'ambito delle normali attività della vita di tutti i giorni.

### L'obiettivo finale e la strada scelta

Lo scopo dell'«ufficio in movimento» era quello di raccogliere esperienze sullo sviluppo, l'attuazione e la durata nel lungo periodo di progetti che mirano al promovimento della salute tramite il movimento e lo sport con adulti inattivi o che si muovono solo di rado. Al contrario di quanto avviene nelle attività di promozione del movimento orientate sull'attività sportiva, nel progetto «Un ufficio in movimento» si intendeva diffondere, partendo dal posto di lavoro, soprattutto attività normali come camminare di buon passo, salire le scale, andare in bicicletta e fare dell'attività sportiva limitata. Concretamente si voleva vedere se grazie a questa azione sarebbe stato possibile aumentare la quota di persone che consumano almeno 1000 calorie a settimana con un'attività di intensità almeno media. Documentando il più precisamente possibile le condizioni quadro e le misure intraprese, si voleva inoltre identificare i principali fattori del successo o dell'insuccesso dell'«ufficio in movimento».

### Influenze reciproche fra individuo e società

Con il modo di procedere scelto si volevano raggiungere non soltanto i singoli, ma anche l'ambiente che li circonda. In tal modo si dà vita infatti ad una correlazione reciproca fra individuo e società, che favorisce nuovi validi schemi comportamen-

tali. Il coinvolgimento dell'ambiente sociale (settings) comporta una selezione di offerte che da un lato migliorano la competenza dell'individuo, dall'altro influenzano in modo positivo la struttura che circonda il singolo. Questo modo di procedere è caratterizzato dai seguenti principi: coinvolgere tutti i gruppi rilevanti nell'andamento del progetto (partecipazione), usare delle risorse già disponibili (mobilitazione), integrare l'azione in strutture esistenti (integrazione), evidenziare gli aspetti positivi (piacere per la salute in luogo della paura delle malattie), rivolgersi a tutti (la salute è cosa di ognuno). Questi principi fungevano al tempo stesso da orientamento generale e da linee direttrici per il progetto «Un ufficio in movimento».

### Fasi del progetto e valutazione

Dal novembre del 1996 al marzo del 1997 «Un ufficio in movimento» è stato attuato come fase pilota presso la SFSM. Sulla base di queste prime preziose esperienze, nel gennaio 1997, «Un ufficio in movimento» partiva in sei uffici federali; la segreteria generale del Dipartimento dell'interno, l'UFSP (con la divisione epidemiologia e malattie infettive), l'Ufficio federale della cultura (con lo stato maggiore di direzione, i servizi centrali e la promozione della cultura), l'Archivio federale, l'Ufficio federale delle comunicazioni e quello dei trasporti. L'inchiesta finale è stata fatta nel mese di giugno 1997.

Le principali tappe del progetto erano:

- Prima dell'inizio del progetto i dipendenti degli uffici citati hanno ricevuto un formulario completo per fare il punto sulle loro abitudini motorie e consentire una suddivisione in diversi stadi secondo il modello di indagine scelto.
- In ogni ufficio un gruppo di sostegno, con la direzione del progetto, e specialisti del settore (realizzatori) ha enucleato degli obiettivi parziali e misure concrete. A seconda della grandezza dell'ufficio il gruppo comprendeva da 3 a 10 collaboratori, nel caso ideale provenienti dai diversi settori di atti-



vità. A scadenze regolari il gruppo ha incontrato il realizzatore, per discutere dell'andamento del progetto e del nuovo modo di procedere.

- Per 4 mesi specialisti nel campo del movimento delle ditte Maluco Sport & Ferien AG e Motio AG si sono occupati dell'attuazione pratica delle misure concrete, in accordo con il gruppo di sostegno di volta in volta interessato e tenendo conto delle esigenze e delle condizioni peculiari di ciascun ufficio federale.
- I rilevamenti che man mano si facevano, nell'ambito di una costante valutazione del procedimento (flusso di informazioni, problemi e misure coronate da successo) non solo hanno fornito documentari per gli studi successivi, ma hanno anche consentito di accumulare un know-how che è man mano rifluito a livello inferiore sotto forma di comunicazioni ai realizzatori e al gruppo di sostegno.
- Il secondo questionario è stato distribuito due settimane dopo che i realizzatori e il gruppo di sostegno avevano terminato il loro lavoro.

In altri due uffici federali, quello di statistica e quello dell'educazione e della scienza, si è proceduto ad una semplice valutazione, senza alcun intervento, in modo da poter tener conto, nell'interpretazione dei risultati, di elementi di influenza estranei come ad esempio gli effetti stagionali. Nelle pagine seguenti questi uf-

fici vengono chiamati «di riferimento» per contrapporli a quelli «di intervento», dove si è avuta la fase di attuazione pratica. In questa breve relazione presentiamo i primi risultati estrapolati dal questionario ed alcune delle esperienze fatte nel lavoro sul campo.

### Una applicazione su misura

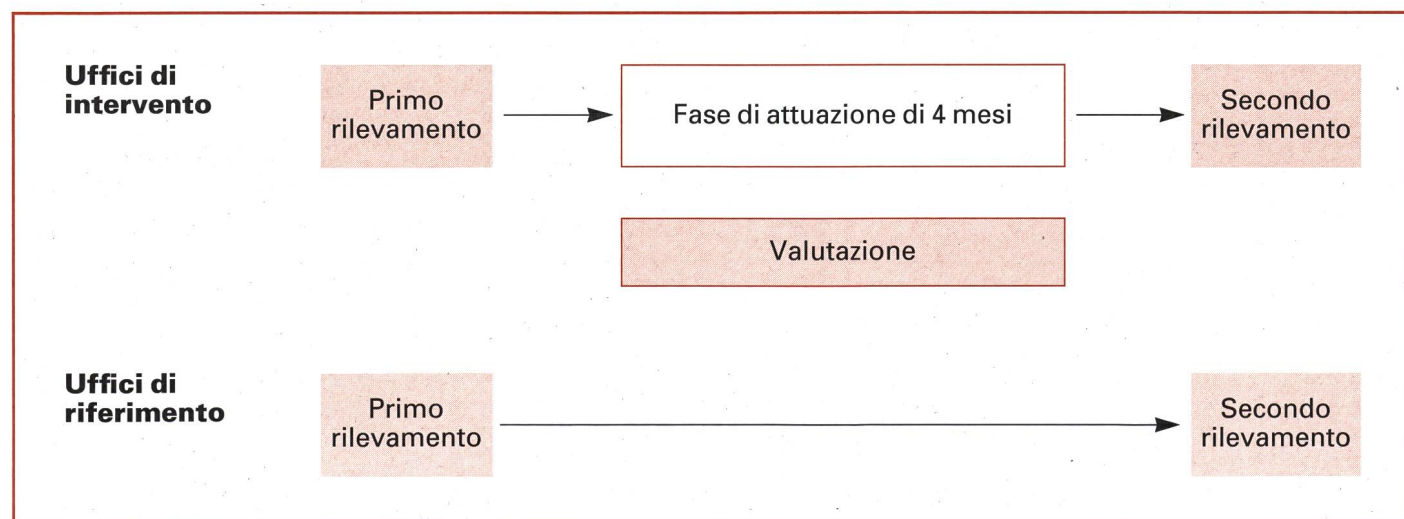
L'argomento senza dubbio più importante per propagare nell'ambito del progetto «Un ufficio in movimento» soprattutto forme di movimento legate alla vita di tutti i giorni sono stati i risultati dei più recenti studi condotti in Europa e in America. Oggi è dimostrato che già movimenti con intensità almeno media hanno un effetto positivo per la salute, soprattutto nei soggetti che svolgono un'attività ridotta. La raccomandazione che si fa è di muoversi almeno 30 minuti il più volte possibile per settimana (ottimale sarebbe poterlo fare tutti i giorni). I 30 minuti possono persino essere suddivisi in unità più brevi, come ad esempio 3 x 10 minuti al giorno. Inoltre siamo partiti dal presupposto che per la gente inattiva sarebbe stato difficile, accanto al lavoro e alle incombenze della vita sociale, svolgere un'attività sportiva tutti i giorni. Pertanto abbiamo puntato sin dall'inizio solo su attività che possono essere inserite facilmente in una giornata lavorativa tipo, co-

me ad esempio fare movimento durante il tragitto casa ufficio, mentre si lavora e nella pausa del mezzogiorno.

Per migliorare le abitudini motorie sono state diffuse informazioni in merito, si sono offerte sedute di consulenza, si sono organizzate varie occasioni di incontro e movimento e si è cercato di dar vita a nuove strutture nell'ambito dell'organizzazione. Per cercare di dare un'idea più completa possibile del programma, presentiamo per sommi capi l'offerta presentata all'Ufficio federale dei trasporti. Alcune di queste misure erano comuni a tutti gli uffici, altre tenevano espressamente conto dei desideri portati dal locale gruppo di sostegno.

- Azione iniziale
- Opuscolo e foglietti informativi
- Azioni sulle scale
- Giornate senza ascensori
- Gruppi per passeggiare a mezzogiorno
- Gruppi di fitness durante il mezzogiorno
- Prove di fitness
- Consulenza personale
- Conferenze (alimentazione, stress-rilassamento)
- Possibilità di fare walking
- Lista delle possibilità di movimento nelle immediate vicinanze dell'ufficio
- Giornata in collaborazione con la comunità di interessi dei ciclisti
- Possibilità di fare jogging
- Escursioni
- Manifestazione conclusiva.

**Tabella 1: Stadi del comportamento motorio secondo Marcus**





## Calorie e ancora calorie

Nella maggior parte dei casi, il motivo che spinge a svolgere un'attività fisica regolare non è consumare più calorie. Per molte persone si tratta piuttosto di allacciare contatti sociali, poter vivere la natura, godere gli effetti sull'umore e molto altro ancora. Se nella presentazione dei risultati nonostante tutto si parla soprattutto di calorie è perché esse sono l'unità di misura scelta per rappresentare graficamente le modifiche dei comportamenti e quindi per quantificare il successo o l'insuccesso del progetto.

Nell'ambito del primo rilevamento compiuto in gennaio negli uffici di intervento hanno partecipato il 75% circa degli impiegati, mentre negli uffici di riferimento la media è stata del 76%. Anche alla seconda indagine demoscopica hanno partecipato tre quarti del totale, per cui i dati elaborati riguardano il 53% dei collaboratori negli uffici di intervento ed il 58% degli uffici di riferimento. Nei singoli uffici la percentuale varia fra il 29% ed il 68%.

In ciascun ufficio si aveva un obiettivo parziale determinato dalla direzione del progetto: si voleva aumentare la percentuale di quanti consumano almeno 1000 calorie a settimana svolgendo attività di in-

tensità almeno media. Queste indicazioni relative ad ampiezza ed intensità rispondono alle raccomandazioni oggi più diffuse (v. riquadro 1).

Il paragone fra i due rilevamenti mostra che la parte di collaboratori che sulla base delle risposte date consumano almeno 1000 kcal con attività di media intensità è aumentata del 7% sia negli uffici di intervento che in quelli di riferimento.

Questo risultato in un primo momento è sembrato deludente, perché non mostrava alcun altro effetto di rilievo per l'intervento. Ad un esame più approfondito si è notato però il notevole divario a favore degli uffici in cui si è intervenuti concretamente. Esaminando il livello di partenza nei singoli uffici di intervento si è visto che si poteva distinguere in due gruppi. In tre uffici la quota di persone che consumava oltre 1000 kcal/settimana era fra il 59% ed il 64%, mentre negli altri tre si aggirava fra il 70% e l'81%. Questa chiara differenza ci ha consentito di distinguere due gruppi per quel che riguarda il livello di partenza, che si differenziano anche relativamente all'efficacia degli interventi. Come mostra la figura 3, nei tre uffici con livello di partenza più elevato (>65%) non ci sono modifiche significative, mentre negli altri tre uffici in cui si è intervenuti, con livelli iniziali para-

### Riquadro 2

Nel corso degli ultimi 50 anni sono state pubblicate diverse raccomandazioni per tenersi in forma con un allenamento «giusto», con indicazioni divergenti riguardo ad ampiezza e intensità. Per le indicazioni attualmente usate si fa riferimento al Surgeon General's Report (il Surgeon General è la massima autorità del sistema sanitario statunitense, consulente di presidente e governo). Nel rapporto citato si sottolinea l'importanza di un determinato consumo energetico fatto tramite «lavoro muscolare» pari all'incirca a 150 calorie al giorno o a 1000 alla settimana. Sulla base di queste raccomandazioni, nell'ambito del nostro studio abbiamo suddiviso i collaboratori degli uffici in due gruppi: persone con consumo energetico superiore o inferiore alle 1000 kcal a settimana con attività di intensità almeno media. «Intensità media» significa che il consumo energetico è fra 4,5 e 6 volte superiore rispetto ad una persona seduta in stato di calma. In altre parole significa ad esempio compiere fra i 3 ed i 3,5 chilometri in 30 minuti, e corrisponde al consumo calorico di 150 kcal.

### Riquadro 1

Un importante modello teorico per il progetto si basa sulla considerazione che ogni modifica del proprio modo di vedere le cose o del proprio comportamento rappresenta un processo che conduce ad una modifica durevole del comportamento soltanto dopo diverse fasi. I cinque stadi caratteristici di tale processo sono chiamati: precontemplazione (precontemplation), acquisizione della coscienza (contemplation), prime prove (preparation), applicazione (action) e mantenimento (maintenance); i criteri per questa suddivisione in stadi sono molto semplici (tabella 1)

Stadi	Criterio
Precontemplazione	«Ho intenzione di cambiare qualcosa»
Acquisizione coscienza	«Ho intenzione di cambiare qualcosa nei prossimi 6 mesi»
Prove	«Provo a fare dell'attività fisica»
Applicazione	«Faccio regolarmente attività fisica» (<6 mesi)
Mantenimento	«Mi muovo regolarmente da molto tempo» (>6 mesi)

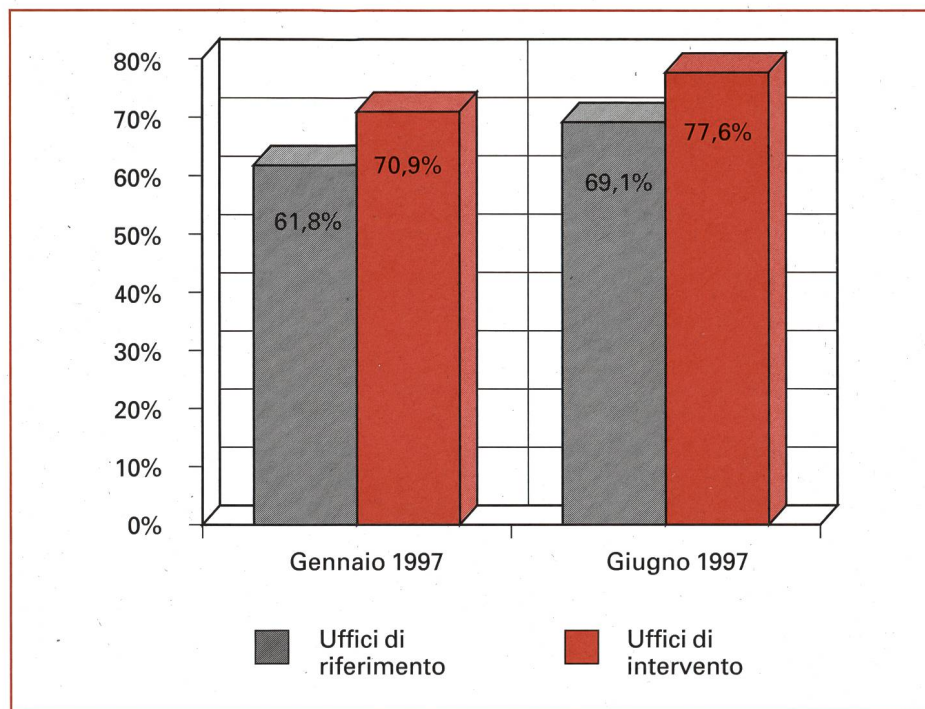
Da studi sperimentali si sa che questi stadi non si evolvono in modo lineare dalla fase di precontemplazione e quella del mantenimento. Saltare degli stadi, o fare un passo indietro, sono fatti abbastanza normali nel processo di cambiamento.

Nell'«ufficio in movimento» questa suddivisione in stadi è stata usata per ottenere una primissima valutazione del comportamento motorio prima di calcolare il consumo energetico. Questo modello aiuta a capire che è necessario del tempo per poter modificare atteggiamenti e comportamenti.

gonabili a quelli degli uffici di riferimento (<65%) si può osservare un significativo aumento del 19% circa. Questo risultato indica che con l'«ufficio in movimento» in uffici con un livello iniziale moderato si può raggiungere un miglioramento sostanziale delle abitudini motorie, che va notevolmente oltre le modifiche osservate negli uffici di riferimento. I risultati negli uffici con posizione di partenza già elevata, invece, non mostrano sostanziali miglioramenti. Probabilmente ciò è un indizio dell'esistenza di un «nocciolo duro» di inattivi che non possono essere raggiunti con interventi sul tipo di «Un ufficio in movimento».

Se si sceglie un sistema di osservazione che consente di considerare tutte insieme le attività (senza tener conto del limite delle 1000 kcal), si delinea un risultato affatto soddisfacente: al termine della fase di applicazione, negli uffici di intervento il





**Fig. 2: Aumento delle persone con consumo energetico di > 1000 kcal/settimana. Uffici di riferimento e uffici di intervento.**

consumo energetico in attività con intensità almeno media è aumentato due volte e mezza in più degli uffici di riferimento. L'aumento era particolarmente marcato riguardo al tragitto casa lavoro e meno nel tempo libero e durante il lavoro.

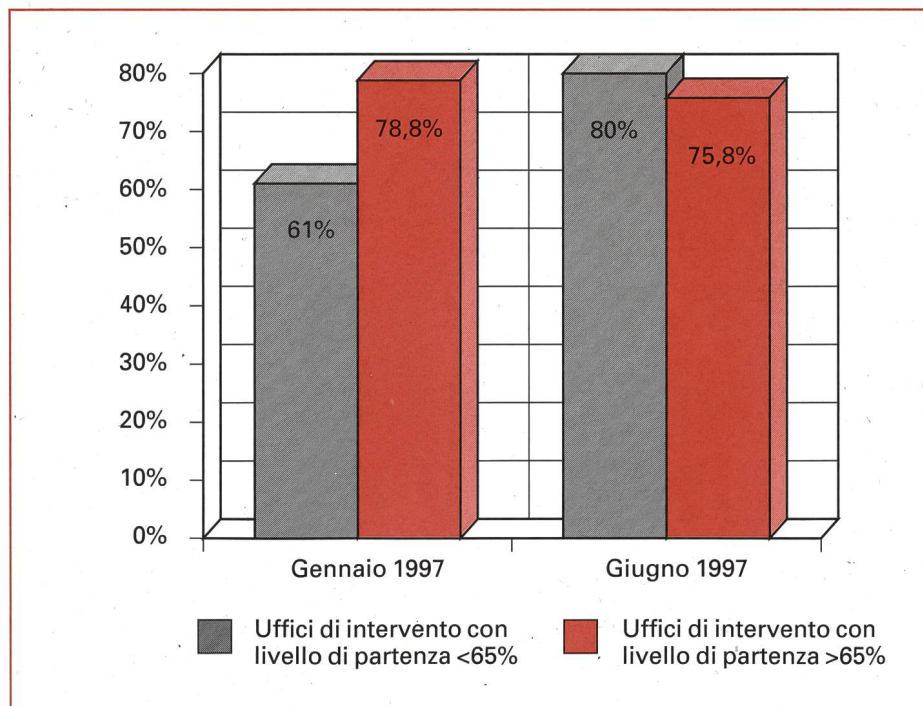
Particolarmente importante per l'andamento e la riuscita del progetto si è rivelato l'appoggio dato alle diverse iniziative al livello direttivo, risultato piuttosto motivante. È interessante notare che nei gruppi di accompagnamento, in un primissimo

momento sono state proposte ed accolte favorevolmente opportunità concrete di tipo prettamente sportivo, mentre poi di fatto si sono usate maggiormente le offerte non sportive. Sorprende anche la quota di partecipazione alle attività principalmente non motorie. Fra esse rientrano le passeggiate culturali e nella natura, frequentate più per il loro contenuto che non per il carattere di movimento, o il movimento durante le pause per il pranzo, o l'uso che si è fatto delle biciclette date in prestito. Subito dopo la chiusura della fase di applicazione e a pochi mesi di distanza si potevano già notare i primi effetti sul lungo periodo: in numerosi uffici si sono acquistate biciclette da dare in prestito, in uno di essi il progetto continua in forma ancora più ampia.

## Conclusioni

L'aumento della quota di quanti si muovono a sufficienza, almeno negli uffici federali con livelli iniziali più bassi, l'aumento del consumo energetico negli uffici di intervento e l'accoglienza in maggioranza positiva riservata all'iniziativa confermano le intenzioni della SFSM di diffondere l'idea alla base del progetto, il concetto per la sua realizzazione nella pratica e le esperienze raccolte. Si stanno elaborando delle raccomandazioni che dovrebbero consentire ad altre istituzioni e ditte interessate, anche del settore privato, di introdurre un po' di movimento nel quotidiano. La SFSM è volentieri a disposizione degli interessati per eventuali informazioni. ■ Trad.: Cic

<sup>1</sup> Il questionario relativo al consumo di energia è stato elaborato nell'ambito di uno studio del Fondo nazionale svizzero dal Dr. med. Martin Bernstein e dal Dr. med. Alfredo Morabia (Division d'épidémiologie clinique - Département de Médecine Communautaire, rue Micheli-du-Crest, 1211 Ginevra).



**Fig. 3: Aumento delle persone con un consumo energetico > 1000 kcal/settimana divise sulla base del livello iniziale negli uffici di intervento.**

### Indirizzo di contatto

Dott. Sylvia Titze, ISS  
SFSM  
2532 Macolin  
Tel +41/32/3276 238  
Fax +41/32/3276 405