

**Salute non sempre uguale:
studiare e gestire differenze e variabilità
per comprendere le interAzioni**

Palazzo dei Congressi, Riccione

dal 16 al 19 aprile 2024

- Abstract -

BARRIERE E FACILITATORI NELL'IMPLEMENTAZIONE DI INTERVENTI DI PAUSE ATTIVE DURANTE IL LAVORO: UNA REVISIONE SISTEMATICA

Autore: Maria Scoppolini Massini, Dipartimento di scienze per la qualità della vita, Università di Bologna, Rimini, Italia

maria.scoppolini2@unibo.it

Erika Pinelli, Università di Bologna, Dipartimento di scienze per la qualità della vita, Rimini
Alice Masini, Università del Piemonte Orientale, Dipartimento di medicina traslazionale,
Novara Giuseppe Barone, Università di Bologna, Dipartimento di scienze per la qualità della vita,
Rimini Raffaele Zinno, Università di Bologna, Dipartimento di scienze per la qualità della vita,
Rimini Laura Dallolio, Università di Bologna, Dipartimento di scienze biomediche e neuromotorie,
Bologna Laura Bragonzoni, Università di Bologna, Dipartimento di scienze per la qualità della vita, Rimini

Categoria Primaria: Promozione della salute e prevenzione

INTRODUZIONE Si è scoperto che i lavoratori d'ufficio costituiscono un gruppo estremamente sedentario, mostrando alti livelli di inattività fisica sia durante l'orario lavorativo che al di fuori di esso. Considerando che gli individui trascorrono tipicamente circa un terzo delle loro ore di veglia e più di 40 anni della loro vita al lavoro, l'ambiente lavorativo diventa un contesto ideale per implementare interventi mirati alla modifica del comportamento legato all'attività fisica (AF), contrastando le abitudini sedentarie e promuovendo la salute generale. Le active breaks (AB), definite come brevi periodi di AF moderata o vigorosa per ridurre il comportamento sedentario, potrebbero essere un intervento utile.

OBIETTIVI Lo scopo di questa revisione sistematica è analizzare la letteratura scientifica esistente per identificare barriere e facilitatori per interventi di AB svolti durante l'orario lavorativo.

METODI La seguente domanda PICOS è stata sviluppata utilizzando i seguenti termini di ricerca: (P) Lavoratori di età pari o superiore ai 18 anni; (I) Intervento di AB; (C) Nessun intervento o intervento diverso dalle AB per promuovere l'AF; (O) Barriere e facilitatori per l'implementazione degli interventi di AB; (S) Studio sperimentale o osservazionale. La ricerca bibliografica è stata effettuata consultando i seguenti database: MEDLINE (PubMed), Embase, Cochrane Central Register of Controlled Trials, CINAHL, PSYCINFO. Il Modello Socio-Ecologico (SEM) è stato adottato per analizzare i risultati. I tre livelli di influenza del SEM che hanno guidato la metodologia di questo studio sono: livello intrapersonale; livello interpersonale; livello delle motivazioni legate al programma.

RISULTATI Su un totale di 980 articoli, dopo vari screening, ne sono stati inclusi 6. Per quanto riguarda il livello intrapersonale, facilitatori comuni per le AB erano: "benefici per la salute fisica e mentale", "necessità di fare più AF" e "fornire sensazioni positive e promuovere il divertimento". Barriere comuni per le AB erano: "vincoli di tempo/mancanza di tempo" e "mancanza di interesse e motivazione". Per quanto riguarda il livello interpersonale, il facilitatore più comune per le AB era il "supporto del supervisore o dei colleghi", mentre gli ostacoli identificati erano "mancanza di cameratismo" e "mancanza di supporto del supervisore o dei colleghi". Per quanto riguarda il livello delle motivazioni legate al programma, l'ostacolo più comune per le AB era "interferenza con il flusso di lavoro".

CONCLUSIONI Questa revisione sistematica evidenzia le barriere e i facilitatori per un intervento di AB durante l'orario lavorativo. L'identificazione di barriere e facilitatori fornirà la base per migliorare l'implementazione degli interventi delle AB sul luogo di lavoro in modo che siano efficaci e graditi dai dipendenti.