Effetti degli interventi sul posto di lavoro sul comportamento sedentario e sull'attività fisica: una revisione generale con meta-analisi e sintesi narrativa

Data di inserimento	17/06/2025
Anno	2025
Domanda di ricerca	Quali sono gli interventi efficaci per ridurre la sedentarietà sul posto di lavoro?
Quello che conta	Lo studio di Rouyard T, et al. è una revisione globale con meta-analisi e sintesi narrativa. La ricerca bibliografica è stata eseguita in sei grandi banche dati (Cochrane, MEDLINE, Embase, CINAHL, Scopus e Web of Science) considerando tutte le revisioni e analisi di studi pubblicati tra il 2000 e il 2024, che valutavano interventi sul posto di lavoro per ridurre il tempo trascorso seduti o aumentare l'attività fisica nei lavoratori adulti di 18 anni e più, senza particolari problemi di salute o mobilità. I risultati di questi studi sono stati analizzati, usando metodi statistici o descrittivi, e sono stati estratti i dati principali quando necessario. Questo studio è registrato nel database PROSPERO. Sono state incluse 36 revisioni e analisi di studi, che coprono 214 studi principali diversi. Nonostante ci siano molte differenze tra gli studi, sono emersi alcuni trend affidabili: - Le postazioni di lavoro che permettono di passare da seduto a in piedi riducono molto il tempo passato seduti, fino a 75 minuti al giorno, sia se usate da sole sia combinate con strategie psicologiche. Queste, tuttavia, non aumentano l'attività fisica di intensità elevata. - Il monitoraggio eseguito in autonomia (ad esempio con app o altri dispositivi) insieme a strategie psicologiche fa aumentare il numero dei passi fatti, con un incremento di circa 1056 passi al giorno. - Non ci sono strategie che dimostrino un aumento dell'attività fisica moderata o intensa, anche se i dati sono ancora pochi. Inoltre, si è notato che alcuni studi potrebbero aver aumentato i risultati a causa di bias di pubblicazione, ma anche correggendo questo, l'effetto rimane moderato. Le prove attuali mostrano che le strategie sul posto di lavoro hanno un effetto limitato sull'aumento dell'attività fisica. Alcune, come le postazioni di lavoro che si possono usare in piedi o le competizioni di gruppo, aiutano a ridurre il tempo trascorso seduti e a muoversi di più, ma nessuna di esse aumenta significativamente l'attività fisica più intensa, che è la più benefica per la salute. **Principali componenti degli interventi descritti** **Livello individuale**: Automonitoraggio mediante App o altri dispositivi; registri delle attività. **Psicosociale**: Coaching; consulenza; colloqui motivazionali con definizione degli obiettivi. **Esercizio**: Programmi di allenamento; pause attive programmate. **Promemoria digitali**: Messaggi del computer; avvisi sui dispositivi mobili; cuscino con sensori integrati. **Incentivi finanziari:** Ricompense; contratti. **Livello interpersonale:** Strategie sociali, sfide di gruppo, competizione; confronto tra pari. **Livello organizzativo** politica per le riunioni attive. **Livello ambientale** Postazione di lavoro sit-to-stand, scrivanie regolabili in altezza, postazioni di lavoro attive come scrivanie con tapis roulant o scrivanie per cyclette. **Progettazione di edifici che favoriscono l'attività fisica**: agevolazione nell'utilizzo delle scale; aumento dei percorsi pedonali e degli spazi per riunioni attive; disponibilità di scrivanie regolabili in altezza e sale per esercizi. **Stimoli visivi** Poster motivazionali; adesivi per pavimenti; segnaletica interattiva.
Caveat	Gli studi selezionati risultano generalmente di qualità bassa.
Contesto	Sempre più persone nel mondo sono inattive fisicamente, e questo aumenta il rischio di malattie e morti evitabili. Anche se sono stati fatti molti studi su come promuovere l'attività fisica sul posto di lavoro, è difficile mettere insieme tutti i risultati perché ci sono tanti tipi di interventi e di risultati diversi. Questo studio riassume tutto ciò che è stato pubblicato, per aiutare a creare iniziative di promozione della salute e a guidare future ricerche.

Implicazioni per la pratica	I risultati forniscono prove solide per aiutare a sviluppare iniziative di promozione della salute sul posto di lavoro. In particolare le postazioni di lavoro sit-to-stand possono ridurre il tempo sedentario di 67–75 minuti al giorno se utilizzate da sole, e fino a 100 minuti se combinate con strategie psicosociali, come la definizione di obiettivi o il counselling. Due tipi di intervento hanno mostrato i maggiori incrementi nel numero di passi giornalieri, con una media di circa 1000 passi aggiuntivi al giorno: l'automonitoraggio abbinato a strategie psicosociali e l'automonitoraggio combinato con strategie interpersonali (ad es. competizione o confronto tra pari), con o senza incentivi economici. Tuttavia, mostrano anche i limiti degli interventi attuali nell'aumentare l'attività fisica di intensità moderata o vigorosa. Questo è preoccupante, perché aumentare l'attività di questo tipo è fondamentale per ottenere i massimi benefici per la salute e ridurre gli effetti nocivi della sedentarietà. Con molti paesi che non raggiungono ancora l'obiettivo dell'OMS per il 2030 di ridurre del 15% l'inattività fisica, è importante intensificare gli sforzi per colmare questa lacuna, raggiungere gli obiettivi globali e migliorare la salute della popolazione riducendo il peso sulla salute causato dalla sedentarietà.
Giudizio di qualità revisione	Alta 8/10 Health Evidence Quality Assessment Tool
Riferimento bibliografico revisione	Rouyard T, Yoda E, Akksilp K, Dieterich AV, Kc S, Dabak SV, Müller AM. Effects of workplace interventions on sedentary behaviour and physical activity: an umbrella review with meta-analyses and narrative synthesis. Lancet Public Health. 2025 Apr;10(4):e295-e308. doi: 10.1016/S2468-2667(25)00038-6. PMID: 40175011.
Parole chiave	- attività fisica - salute nei luoghi di lavoro - ergonomia - sedentarietà -
Aree di intervento	- attività fisica - salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	riduzione del tempo trascorso seduti aumento del numero di passi eseguiti
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.