

RISULTATI DEGLI INCONTRI “GIUSTOTONO”

Come dimostrano le migliori evidenze scientifiche in ambito fisioterapico, una buona educazione alla propria salute e al “prendersi cura” del proprio corpo, aiuta l’individuo a rigenerare il fisico e la mente e comporta il miglioramento della performance anche in ambito lavorativo.

La combinazione e un giusto equilibrio tra riposo e attività fisica permettono all’uomo di sfruttare al meglio le proprie capacità psico-fisiche. Al contrario, dal momento in cui l’armonia fra questi due elementi viene meno, si verificherà un aumento dello stress e un calo di benessere, concentrazione e produttività.

E’ proprio da questi presupposti che è nata la **collaborazione tra Fisios ed Euromeccanica**, sfociata in un progetto di Educazione alla Salute che ha coinvolto in prima persona i dipendenti dell’Azienda, con risultati davvero incoraggianti.

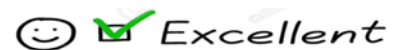
Il progetto è stato sviluppato in 2 incontri della durata di 2 ore ciascuno tenutosi tra Ottobre 2017 e Gennaio 2018 presso la Palestra delle Piscine di Rosà. All’inizio di ogni incontro veniva consegnato un opuscolo contenente indicazioni e foto degli esercizi per permettere ai partecipanti di ripetere le sequenze corrette in autonomia.

Al termine è stato distribuito un **questionario** per ottenere un riscontro diretto riguardo l’efficacia e l’apprezzamento delle sedute.

Sono stati raccolti 51 questionari, i partecipanti – 41 maschi e 10 femmine- avevano un’ età compresa tra i 20 e i 56 anni.

Alla domanda **“I due eventi GiustoTono ti sono serviti ad accrescere l’interesse verso la tua salute fisica?”** tutti i partecipanti hanno risposto in modo affermativo.

100% SI'

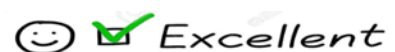


Ciò fornisce un reale quadro della misura in cui i lavoratori sono ora consapevoli dell’importanza di indirizzare l’attenzione verso il proprio corpo, di ascoltarlo e di rispettarlo.

Questo è il primo passo verso lo sviluppo di un comportamento che ponga la salute in primo piano, attuando le conseguenti strategie anche nell’ambiente di lavoro.

Alla domanda **“Hai avuto informazioni concrete e davvero applicabili?”** troviamo ancora il 100% delle risposte affermative.

100% SI'

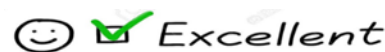


Solo un partecipante, pur riconoscendo la concretezza delle informazioni ricevute, sottolinea la difficoltà della loro applicazione.

In questo caso emerge con forza l’utilità “pratica” degli incontri: oltre a consapevolizzare il lavoratore, gli sono stati forniti gli strumenti affinché possa attivarsi in prima persona durante le attività quotidiane per agire positivamente sul proprio status fisico.

Per quanto riguarda il quesito **“Ti sembra una buona cosa che questa iniziativa sia stata organizzata dall’azienda dove lavori? O secondo te l’azienda non dovrebbe interessarsi alla tua sfera personale?”** i riscontri ottenuti sono al 100% positivi.

100% SI'

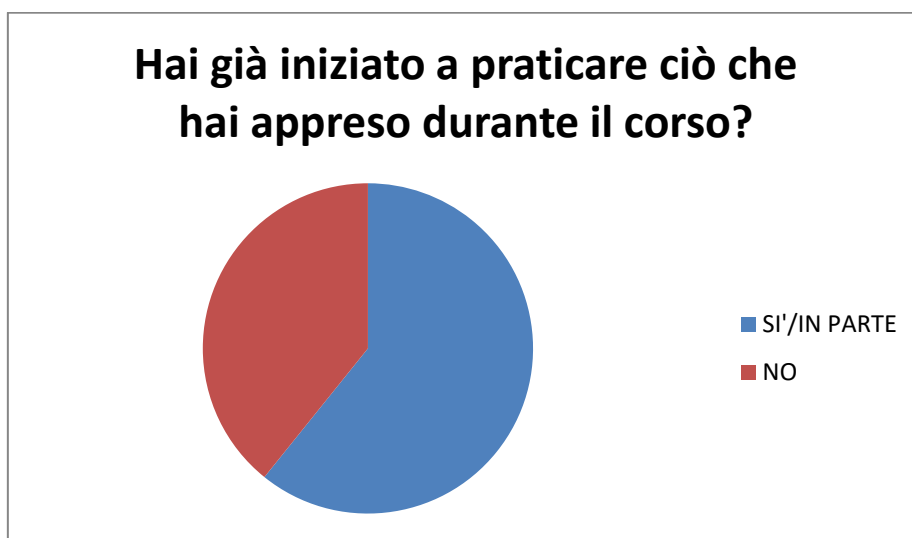


Un partecipante considera l’iniziativa “abbastanza buona”, mentre gli altri 49 l’hanno valutata “ottima”, “lodevole” e “molto valida” e **hanno complessivamente apprezzato l’interesse dimostrato dall’Azienda nei confronti della salute dei propri dipendenti.**

Una delle risposte, giudicando positivamente l’intervento della ditta, suggerisce la possibilità di aumentare la frequenza degli incontri.

La quarta domanda del questionario era **“Hai già iniziato a praticare ciò che hai appreso durante il corso?”**. In questo caso risultano:

- 22 risposte positive + 9 persone che hanno risposto “in parte”, per un totale di 31 partecipanti (61%) che stanno trasferendo quanto appreso in 2 incontri nelle ADL (Activities of Dayling Living);
- 20 risposte negative (39%). Fra queste una accusa la mancanza di tempo e una sottolinea che è intenzione di colui che risponde di provvedere al più presto ad applicare ciò che è stato appreso.

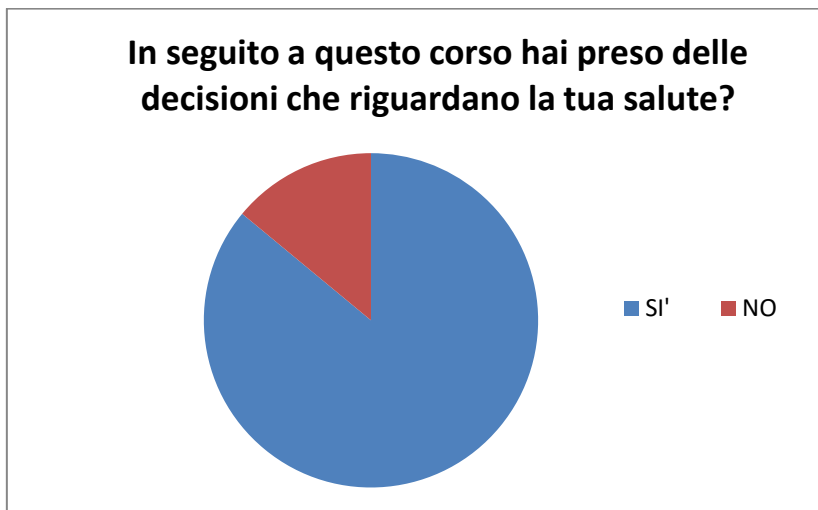


E’ interessante notare che **non** è possibile determinare statisticamente una correlazione fra una determinata fascia di età e la necessità di applicare praticamente fin da subito le indicazioni ricevute durante gli incontri. Ciò dimostra che, al contrario di come si potrebbe pensare, **anche i lavoratori più giovani ritengono necessario adattare il proprio comportamento psicomotorio in funzione del proprio benessere**, pur magari accusando meno sintomi di sovraccarico fisico ed emotivo rispetto ai colleghi più anziani (funzione “preventiva” del programma GiustoTono).

Alla domanda: **“In seguito a questo corso hai preso delle decisioni che riguardano la tua salute? Esempio: svolgere regolarmente attività fisica, curare il dolore quando si presenta, ecc.”.**

A questa domanda 7 persone hanno risposto “no”, una non ha risposto e le altre 43 hanno risposto “sì”, dimostrando soprattutto di aver compreso l’importanza di evitare uno stile di vita per lo più sedentario, cercando una certa costanza nell’attività motoria.

Alcuni di questi specificano di aver già interiorizzato quanto appreso durante le sedute e di aver adottato i provvedimenti pratici che ne conseguono (es. andando in palestra almeno 3 volte a settimana o seguendo regolarmente il programma “GiustoTono”).



Nell’ultima parte del questionario si è cercato di capire cosa è piaciuto di più e cosa di meno ai partecipanti, in modo tale da adattare eventualmente gli incontri futuri sulla base delle esigenze dei lavoratori.

Rispetto alla domanda **“Cosa ti è piaciuto di più?”**

- 23 partecipanti hanno particolarmente apprezzato la fase di **decompressione con il cuscino Seven**, ovvero la fase di “relax e allungamento muscolare”, che consiste in **tecniche per un riposo efficace e veloce**: come spegnere l’interruttore dello stress e accedere alla fase di ripristino delle forze del fisico. Ciò dimostra l’importanza del riposo come momento fondamentale per ripristinare le energie fisiche e mentali e tornare nelle condizioni ottimali. A questo scopo i partecipanti sono stati istruiti sulla procedura da seguire per svolgere un’ autovalutazione delle condizioni fisiche e del personale livello di stress per impostare un allenamento in base alle reali e individuali necessità;
- 16 partecipanti hanno dimostrato entusiasmo per i contenuti della fase 2, ovvero gli **esercizi** di flessibilità, rinforzo e stabilità. In questa seconda parte del programma, il lavoratore è stato istruito a svolgere specifici esercizi mirati ed efficaci che abbassano stress, riposano il fisico e lo preparano a sostenere un allenamento alla forza;
- 7 lavoratori hanno espresso un complessivo gradimento del programma nella sua totalità. E’ da evidenziare il fatto che 3 partecipanti hanno colto anche la **componente “sociale”** degli incontri, sottolineando con positività il piacere di svolgere le attività in compagnia dei colleghi. Ciò indica che le sedute hanno la potenzialità di andare oltre la loro funzione educativo-terapeutica e di creare un ambiente sereno di coesione fra compagni di lavoro che favorisce lo sviluppo di uno **“spirito di squadra”** anche al di fuori dei confini dell’Azienda.



Rispetto alla domanda **“Cosa ti è piaciuto di meno?”**

44 persone non hanno risposto o hanno risposto “nulla”.



4 partecipanti cambierebbero l’orario degli incontri e uno di essi suggerisce il sabato mattina. 2 partecipanti lamentano la brevità del Programma e auspicerebbero ad ulteriori sedute.

Conclusioni:

I VANTAGGI PER L’AZIENDA

- ✓ Un lavoratore accorto nei confronti del proprio benessere e che ha avuto la possibilità di ricevere indicazioni pratiche su come provvedere in tal senso, sarà un lavoratore **più “mentalmente” prestante**. E’ stato infatti ampiamente dimostrato che l’attività motoria ha numerosi effetti benefici su diverse funzioni cognitive, come il problem solving, l’attenzione, la creatività e il multitasking.



- ✓ E’ palese poi che un lavoratore che previene l’insorgere o cura i problemi muscolo-scheletrici attraverso un adeguato Programma come “GiustoTono”, sarà un lavoratore **in salute**, emotivamente e psicologicamente più sereno che si assenterà meno dal luogo di lavoro.



Tutto ciò a vantaggio di un’Azienda che, in collaborazione con un professionista qual è il fisioterapista, si “prende cura” dei propri dipendenti.