

## 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	<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul> <p>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.</p> <p><b>Principali componenti degli interventi descritti</b></p> <p><b>Livello individuale:</b> Automonitoraggio mediante App o altri dispositivi; registri delle attività.</p> <p><b>Psicosociale:</b> Coaching; consulenza; colloqui motivazionali con definizione degli obiettivi.</p> <p><b>Esercizio:</b> Programmi di allenamento; pause attive programmate.</p> <p><b>Promemoria digitali:</b> Messaggi del computer; avvisi sui dispositivi mobili; cuscino con sensori integrati.</p> <p><b>Incentivi finanziari:</b> Ricompense; contratti.</p> <p><b>Livello interpersonale:</b> Strategie sociali, sfide di gruppo, competizione; confronto tra pari.</p> <p><b>Livello organizzativo</b> politica per le riunioni attive.</p> <p><b>Livello ambientale</b> Postazione di lavoro sit-to-stand, scrivanie regolabili in altezza, postazioni di lavoro attive come scrivanie con tapis roulant o scrivanie per cyclette.</p> <p><b>Progettazione di edifici che favoriscono l'attività fisica:</b> 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.</p> <p><b>Stimoli visivi</b> Poster motivazionali; adesivi per pavimenti; segnaletica interattiva.</p>
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. <a href="#">Effects of workplace interventions on sedentary behaviour and physical activity: an umbrella review with meta-analyses and narrative synthesis</a> . Lancet Public Health. 2025 Apr;10(4):e295-e308. doi: 10.1016/S2468-2667(25)00038-6. PMID: 40175011.
Parole chiave	- attività fisica - ergonomia - lavoratori ufficio - luogo di lavoro -
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.