

## Efficacia degli interventi multicomponente in ufficio per mitigare il comportamento sedentario sul lavoro: una revisione sistematica e metanalisi

---

Data di inserimento	03/10/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Gli interventi multicomponente attuati in ufficio sono efficaci nel ridurre i comportamenti sedentari dei lavoratori?
Quello che conta	<p>E' stata condotta una revisione sistematica con metanalisi consultando i databases PubMed, Web of Science, EMBASE, Cochrane Central Register of Controlled Trials, fino a Marzo 2023, al fine di ricercare gli RCTs che valutassero l'efficacia degli interventi multicomponente nel modificare i comportamenti sedentari dei lavoratori in ufficio. Sono stati selezionati 11 RCTs (7 cluster RCTs e 4 quasi RCTs) condotti in Australia, Taiwan ed Europa per un totale di 1894 partecipanti con età media tra i 37 e i 49,5 anni. Tutti gli studi confrontavano interventi multicomponente attuati in ufficio con nessun intervento. Tra gli interventi rientravano strategie organizzative ed ambientali tra cui: interruzioni di periodi prolungati seduti con pause; svolgimento di riunioni in piedi o camminando, utilizzo di postazioni sit-stand e di tavoli alti nei luoghi comuni; poster con gli obiettivi di attività fisica comuni da raggiungere, esercizi individuali di mobilità da fare in postazione, seminari educativi e diffusione di materiale informativo ecc.</p> <p>Le analisi hanno dimostrato, con moderata certezza delle prove, che gli interventi multicomponente sono efficaci nell'aumentare il tempo in piedi e ridurre il tempo passato seduti in modo prolungato (senza alzarsi) sul lavoro.</p> <p><u>Occupational sitting time:</u> I partecipanti agli interventi multicomponente hanno passato meno tempo seduti, durante la giornata lavorativa, rispetto ai partecipanti del gruppo controllo [riduzione statisticamente significativa: 11 studi; MD= -52.25 min/8h workday; 95% IC -73.06 a -31.44; p&lt; 0.001].</p> <p><u>Occupational standing time:</u> I partecipanti al gruppo intervento hanno presentato un aumento significativo del tempo in piedi confrontato con i partecipanti del gruppo controllo [10 studi; MD=44.30 min/8h workday; 95%IC 23.11-65.48; p&lt;0.001].</p> <p><u>Occupational stepping time:</u> Nessuna differenza statisticamente significativa è stata osservata tra il gruppo intervento e il gruppo controllo nel "tempo di camminata" [11 studi; MD=3.14 min/8h workday; 95%IC -0.19 a 6.47; p=0.06].</p> <p><u>Occupational prolonged sitting time:</u> Gli interventi multicomponente hanno ridotto significativamente il tempo passato seduti in modo prolungato (senza alzarsi) durante il lavoro rispetto a nessun intervento [7 studi; MD= -32.63 min/8h workday; 95% IC -51.93 a -13.33; p=0.001].</p> <p><u>Sit-stand workstations:</u> Dall'analisi per sottogruppi è emerso come gli interventi multicomponente che prevedevano l'installazione di postazioni sit-stand abbiano mostrato una riduzione considerevole del tempo passato seduti in un giorno di lavoro [MD= -71.95min/8h workday; 95% IC -92.94- 51.15;p&lt;0.001 ], una riduzione del tempo prolungato passato seduti [MD= - 47.05 min/8h workday; 95% IC -73.66 a -20.43; p=0.001], ed un aumento del tempo passato in piedi (MD=66.56 min/8h/ workday; 95% IC 43.45- 89.67; p&lt;0.001]. Nessuna significativa differenza del "stepping time" è stata rilevata per gli interventi multicomponente con le postazioni sit-stand, mentre un aumento del "stepping time" è stato osservato con interventi multicomponente senza le postazioni sit-stand (MD=5.22 min/8h workday; 95% IC 0.31-10.13;p=0.04].</p>
Caveat	Il rischio di bias era elevato in 4 studi, non chiaro in 2 e basso in 5 studi. La certezza delle evidenze è moderata.

---

Contesto	<p>I soggetti impiegati in lavori d'ufficio trascorrono la maggior parte del proprio tempo svolgendo attività di tipo sedentario.</p> <p>Diversi studi hanno rilevato che il tempo passato seduti a lavoro, per i lavoratori full time che svolgono impieghi d'ufficio, è circa il 60-90% del tempo totale che un individuo trascorre seduto in un giorno. Inoltre, molti lavoratori non compensano le ore trascorse seduti con lo svolgimento di attività fisica al di fuori del lavoro.</p> <p>È noto che comportamenti sedentari siano associati ad un aumentato rischio di sviluppo di patologie quali le malattie cardiovascolari, i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e le malattie metaboliche ecc. Tutto questo favorisce un'invecchiamento non in salute ed un aumentato rischio di mortalità per tutte le cause.</p> <p>L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato il luogo di lavoro come il contesto ideale dove svolgere azioni di promozione della salute volte a ridurre la sedentarietà. In questo scenario, diventa quindi fondamentale individuare gli interventi, attuabili nel contesto lavorativo, in grado di aumentare i livelli di attività fisica promuovendo la salute e il benessere dei lavoratori.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Gli interventi multicomponente in ufficio, analizzati nella revisione, sono risultati efficaci nel ridurre i comportamenti sedentari dei lavoratori.</p> <p>In particolare, le postazioni sit-stand hanno portato ad una riduzione considerevole del tempo passato dai lavoratori seduti nell'arco della giornata lavorativa, e del tempo prolungato in posizione seduta, rappresentando forse un elemento chiave degli interventi multicomponente.</p> <p>Risulta, tuttavia, necessario orientare le ricerche future verso studi di analisi dell'impatto di ogni misura organizzativa/strutturale sui comportamenti sedentari dei lavoratori. Infine, sarebbero utili studi che forniscano informazioni dettagliate sul rapporto costo-efficacia degli interventi e, studi di valutazione dell'efficacia di interventi a basso costo (o a costo zero).</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (Health Evidence 8/10)
Riferimento bibliografico revisione	Zhou L, Deng X, Guo K, Hou L, Hui X, Wu Y, et al. (2023). <a href="#">Effectiveness of multicomponent interventions in office-based workers to mitigate occupational sedentary behavior: Systematic review and meta-analysis.</a> JMIR Public Health and Surveillance, 9, e44745.
Parole chiave	- Lavoro in ufficio - salute nei luoghi di lavoro - sedentarietà - attività fisica -
Aree di intervento	- attività fisica - salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	contrasto ai comportamenti sedentari nei luoghi di lavoro
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marta De Vito UPO, Università del Piemonte Orientale, Piemonte, Italia.