



Chieti, 3 maggio 2021

COMUNICATO STAMPA

“SMART-5, Torna a muoverti”

Il primo progetto italiano per la salute dei dipendenti in smart working

SMART-5 (*Stretch, Mobilize, Activate, Rise and Take a moment!*), ovvero break di 5 minuti con esercizi di mobilitazione articolare, stretching, attivazione del sistema cardiovascolare e rilassamento: si tratta di un’iniziativa volta a migliorare lo stile di vita dei dipendenti, spesso costretti dalla pandemia a trascorrere molto tempo fermi di fronte ad uno schermo luminoso. Il progetto è stato elaborato dai professori Ines Bucci, Angela Di Baldassarre, Sabina Gallina e Nicola Mammarella della Scuola di Medicina e Scienze della salute dell’Università degli Studi “Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara. E’ il primo del suo genere in Italia, uno dei primi in assoluto in tutto il mondo. E’ dedicato al personale tecnico amministrativo dell’Ateneo ed ha come obiettivo l’interruzione cadenzata dello screen-time con semplici esercizi al fine di migliorare il benessere psicofisico dei dipendenti. Il progetto coinvolge quattro gruppi di ricerca e 14 ricercatori. Si svolgerà nell’arco di due mesi a partire dal 3 maggio 2021 e consentirà di valutare l’effetto dell’interruzione della sedentarietà sul benessere psicologico e fisico dei partecipanti. I dipendenti dell’Ud’A, che avranno aderito volontariamente, verranno avvisati tramite alert ogni ora e mezza dell’imminente avvio della seduta di esercizio. Le sedute, della durata di 5 minuti, saranno erogate on-line da tre chinesologi, Federica Lancia, Sofia Serafini e Roberta Palma, e verranno anche registrate per permettere a coloro che non hanno potuto partecipare di farlo in autonomia non appena terminato l’impegno in corso.

<La pandemia da COVID-19 - spiega la professoressa Angela Di Baldassarre, docente di Anatomia umana e Presidente del Corso di Laurea in “Scienze delle attività motorie e sportive” della “d’Annunzio” - ha comportato restrizioni per oltre un miliardo di persone in tutto il mondo. Ad oggi, lo smart working rimane ancora uno strumento importante per coniugare precauzioni sanitarie e ripartenza sostenibile. Tuttavia, il fenomeno presenta numerosi risvolti e in questi mesi abbiamo imparato a conoscere anche le implicazioni negative di un modello che, tra l’altro, spesso costringe ad ore di sedentarietà di fronte ad uno schermo luminoso. Il Covid ha quindi comportato modificazioni senza precedenti della vita e del lavoro, che stanno avendo ripercussioni importanti anche sul benessere psicofisico di chi, fortunatamente, non è stato colpito dal virus. Diversi studi - prosegue la professoressa Di Baldassarre - hanno registrato un aumento di stress, ansia e disturbi del sonno, oltre che un incremento del tempo di sedentarietà nei dipendenti che lavoravano da casa. I comportamenti sedentari, specie se di fronte ad uno schermo luminoso, sono associati ad un maggior rischio di incidenza e di mortalità per malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcune forme di cancro. Dati scientifici hanno invece evidenziato come l’interruzione della sedentarietà e l’esercizio fisico in ambiente di lavoro riducano lo stress, migliorino la qualità del sonno ed aumentino energia e motivazione. Sebbene siano stati sviluppati diversi protocolli per ridurre la sedentarietà nei dipendenti e siano state emanate diverse raccomandazioni per il mantenimento di uno stile di vita attivo anche durante il lockdown, in Italia le iniziative per migliorare lo stile di vita durante la pandemia sono scarse, e per quanto riguarda i dipendenti che lavorano da casa addirittura assenti. Ecco perché abbiamo deciso di elaborare questo progetto e di coinvolgere i dipendenti della “d’Annunzio” che avranno così il modo di migliorare le proprie condizioni psico-fisiche. Questa iniziativa, in fondo - conclude la professoressa Di Baldassarre - vuole svolgere un ruolo nel recupero dalla pandemia, incoraggiare abitudini sane e ispirare la speranza per un mondo più resiliente>.

Segreteria Rettore e Rapporti con la Stampa

Maurizio Adezio