

## **MUOVITUS: UNA PALESTRA A PORTATA DI SCRIVANIA**

**[Comunicato stampa del 29.01.2016]**

E' l'unico esempio del genere nel Lazio e quasi sicuramente anche l'unico in Italia. E' il primo ente pubblico ad attuare in questo modo alcune direttive legislative relative alla valutazione dei problemi legati alla postura e all'affaticamento fisico e mentale così come alle condizioni ergonomiche del posto di lavoro agendo sulla prevenzione delle conseguenze dovute a posture errate. L'Università degli Studi della Tuscia ha avviato il progetto "MUOVITUS : una palestra a portata di scrivania". Questo significa che per 10-15 minuti tre volte a settimana, al mattino, i dipendenti sono chiamati, durante l'orario di lavoro, a svolgere alcuni semplici ma efficaci esercizi fisici per scaricare tensioni e rilassare il corpo e la mente. "Piccole pause da dedicare al benessere non allontanandosi dal posto di lavoro - ha sottolineato l'avv. Alessandra Moscatelli Direttore Generale dell'UNITUS che ha favorito e sostenuto subito l'iniziativa condividendone le finalità connesse al benessere dei dipendenti sul posto di lavoro- L'Università della Tuscia ha stretto una collaborazione con il Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (SPRESAL) della AUSL di Viterbo e con la casa di Cura villa Immacolata più esattamente con gli allievi del corso di laurea in Fisioterapia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore , che, coordinati da una tutor, vengono nei locali dell'Ateneo viterbese per guidare gli esercizi fisici dei dipendenti. Come spiega l'architetto Marina Fracasso responsabile del servizio Prevenzione e Protezione dell'Università della Tuscia, ogni lunedì, mercoledì e venerdì durante l'orario di lavoro, i dipendenti si riuniscono in un luogo idoneo all'interno degli uffici e svolgono esercizi fisici dettati dagli allievi del corso di laurea in fisioterapia. "Abbiamo suddiviso l'attività in alcuni turni per non lasciare gli uffici inattivi- dice l'architetto- e l'iniziativa ha riscosso subito tanto successo. Abbiamo una partecipazione altissima in pratica vicina al 100% dei dipendenti. Andremo avanti fino a giugno poi cominceranno le ferie estive. Subito dopo faremo un bilancio dell'iniziativa e cercheremo di ripeterla ogni anno. Il benessere sul posto di lavoro- continua- è indispensabile per ciascun dipendente. Lo aiuta a correggere posture errate e ha una ricaduta positiva nel tempo contribuendo a ridurre le assenze dai posti di lavoro per cause dovute a fastidi correlati ai disturbi muscolo-scheletrici. Molte aziende che operano in vari settori hanno riscontrato che promuovere il movimento fisico durante le attività lavorative- evidenzia l'architetto Fracasso- è una premessa indispensabile per migliorare il benessere psicologico dei lavoratori, ridurre ansia, depressione e senso di solitudine mentre aumenta l'efficienza. Tutto questo, secondo attendibili studi, fa crescere l'impresa". "Tutto fa riferimento sia alla normativa sulla sicurezza nei luoghi di lavoro di cui al D.Lgs. 81/08, che ha introdotto anche l'obbligo di valutare i rischi da *stress* lavoro correlato, sia al Benessere Organizzativo di cui al D. Lgs. 33/2013- come precisa Silvia Pietrangeli responsabile dell'Ufficio Servizi Sociali dell'Università della Tuscia- oggi si mira ad indagare il livello di soddisfazione del lavoratore e il sistema di relazioni con l'organizzazione in cui opera: tanto più alto sarà il livello di condivisione dei valori, delle pratiche, delle metodologiche dell'Ente di appartenenza, quanto più facilmente il lavoratore troverà motivazione e scopo nel proprio lavoro".

Viterbo 29.1.2016