Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 2

Artikel: Sport aziendale e medicina preventiva

Autor: Biener, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000668

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

di più di non quanto sta a portata di mano.
Lo svizzero alemannico non si lascia certo sfuggire l'occasione per confermare la regola e, come cala nel soleggiato Ticino per le sue vacanze, cala a Tenero per organizzarvi corsi sportivi per la gioventù. Faccenda assolutamente in ordine ed uno dei giusti modi di interpretare la funzione del Centro sportivo giovanile. Il ticinese invece—come fa di spesso – sta a guardare; anzi, non lo fa nemmeno, è assolutamente passivo in merito, non gli passa neppure per la testa che, in quel di Tenero, potrebbe anche lui organizzare corsi di fine-settimana o prolungati, collegiali, campeggi e via dicendo. O che forse Tenero – abbastanza comodo per chi giunge d'oltralpe – non lo è a sufficienza per chi deve venire da Chiasso o da Airolo? Oppure è perché, nell'ambito del Centro stesso, son ritenute troppo grandi le distanze tra le diverse istallazioni? In altri cantoni si discute ed eventualmente si opera per la creazione di un centro sportivo cantonale (e, in centri del genere già esistenti, si spostano anche società ticinesi – trasportando seco magari anche il materiale che in essi manca –); nel Ticino, dove la Confederazione mette a disposizione un complesso che, malgrado le statistiche favorevoli, è ancora ben lontano dall'essere completamente sfruttato, nessuno o ben pochi si preoccupano di accedere allo stesso. Noi non dubitiamo che sia Rodolfo Feitknecht che Urs Wunderlin, come pure i responsabili della SFGS e del Dono nazionale, nulla avrebbero in contrario a che di Tenero si faccia un più ampio uso «ticinese». Siamo anzi sicuri che la cosa vedrebbero più che di buon occhio. Ci permettiamo quindi di rivolgere un caldo appello a chi ci legge affinché contribuisca a far sì che pure le società e federazioni del cantone si facciano vive sulle rive del Verbano. Anche se per il 1977 le possibilità son forse ridotte – in quanto il piano dei corsi è già fissato –, tutte le vie sono aperte per il 1978. Quanto sarebbe bello se anche la più tenue impressione di «baliaggio» fosse definitivamente dispersa, e questo grazie all'impegno dei Ticinesi stessi!

Centro sportivo della gioventù Tenero

il luogo ideale per campi sportivi e d'allenamento (minimo 4 giorni)

Stagione: 14 marzo - 30 ottobre 1977
Campeggio aperto dal 27 marzo 1977

Informazioni e annunci: Centro sportivo, 6598 Tenero, tel. 093 67 19 55

Sport aziendale e medicina preventiva

Dr. Kurt Biener

Sempre più frequentemente si discute, e in parte si pratica, del ricupero attivo sul posto di lavoro: di una compensazione sportiva alla permanenza sedentaria in ufficio e alla noia programmata della catena di montaggio. In molte aziende è stata introdotta una pausa di ginnastica dopo allarmanti constatazioni circa la scarsità di movimento con danni conseguenti al benessere e alla salute dei lavoratori. La moderna società industriale non andrà certamente in malora se nei quotidiani processi di produzione verrà dato maggior spazio al recupero attivo.
All'estero si conoscono numerosi esempi di sport aziendale durante l'orario di lavoro. In Giappone, in tutte le aziende di qualsiasi tipo e dimensione, la pausa di «movimento» è obbligatoria; una componente del segreto della massiccia produzione nipponica? Si tratta di esercizi ginnici, spesso risalenti ad antiche tradizioni, con accompagnamento musicale, che si svolgono direttamente sul luogo di lavoro o all'aperto. Durante il XVI congresso di medicina sportiva sono state portate a conoscenza le esperienze svoltesi in una fabbrica giapponese di biciclette. Prima dell'introduzione della ginnastica, si registrava una cifra di assenze di 19,57 al giorno e su 1000 operai. Le statistiche dell'anno seguente davano una cifra di 14,49. Il numero delle giornate di assenza su 1000 giorni di lavoro era in precedenza di 40 giorni, e dopo l'esperimento di 32,6 giorni. La frequenza delle malattie all'apparato respiratorio rimase identica, ma diminuirono però, fra l'altro, i disturbi vegetativi, cefalee, disturbi della digestione, malattie otorinolaringologiche e in modo particolare diminuirono gli incidenti. Lo sport in questa forma è considerato come prestazione sociale dell'azienda; l'economia giapponese investe annualmente quasi 3 miliardi per quest'azione a favore del mantenimento della salute.
In Cina la ginnastica messa in onda dalla radio è stata decretata obbligatoria per tutti gli uffici e fabbriche. Nell'Unione sovietica, l'introduzione della ginnastica di compensazione durante le pause di lavoro risale al 1934; nel frattempo sono stati formati oltre mezzo milioni di monitori (a tempo pieno) che dirigono queste pause attive. Negli Stati Uniti viene organizzata una «Recreation» sotto forma di attività sportiva nel tempo libero; esistono inoltre, su basi facoltative, pause di movimento in musica durante l'orario di lavoro o nei «Fitness-Room». Circa 25000 aziende americane investono annualmente un miliardo di dollari per il programma sportivo nel tempo libero, e questo, si afferma, con un aumento della capacità di produzione dal 9 fino al 14 percento. In Olanda, la ginnastica in ufficio viene praticata con una certa riserva; è però praticata da ben tre quarti dei funzionari dei servizi interni delle poste olandesi. In Svezia si è constatata una certa diminuzione dell'attività sportiva durante le pause di lavoro, ma si continua a far ginnastica nelle amministrazioni di alcune grosse industrie. In Francia si è ripreso il modello svedese, senza però mirare a un aumento delle prestazioni delle maestranze. Dopo due anni di ginnastica aziendale, nel servizio meccanico della Bull-Général Electric, la quota delle assenze è diminuita da 1,75 a 1,18; il gruppo di controllo che non seguiva il programma sportivo, rilevava un aumento da 1,14 a 2,38. Sulla base di questa esperienza, nell'Atelier de Méchanographie di Issy-les-Molineaux vennero introdotti i cinque minuti di ginnastica in seguito ai quali non solo migliorò il clima umano all'interno dell'azienda, ma si registrò anche un aumento della prestazione oraria e il calo delle assenze.
Per i propri funzionari, le poste della Germania federale hanno messo a punto un programma sportivo completo; il numero dei postini sportivi tedeschi è passato dai 55000 del 1958 ai 102000 nel 1968, per contro i casi di malattia sono scesi, nello stesso periodo, da 7,02 percento a 5,91 percento. Tali confronti sono naturalmente da prendere in considerazione con una certa prudenza dato che molti sono i fattori coinvolti. C'è comunque da citare come il grande organizzatore sportivo Carl Diem sia riuscito, introducendo quindici minuti di ginnastica per le telefoniste della posta centrale di Berlino, a ridurre sensibilmente gli errori di commutazione. In una grossa azienda monacense, su 6500 impiegati circa 4000 svolgono giornalmente, sul posto di lavoro, cinque minuti di ginnastica di compensazione impartita da 150 monitori sparsi nei vari reparti; sono sensibilmente diminuiti i disturbi fisici dovuti al lavoro quali le tendiniti, neuriti, dolori alle spalle e alle braccia. Il 75 percento delle maestranze ritiene positiva l'esperienza. Da un'inchiesta svolta presso 47 direzioni aziendali, risulta che i casi di malattia sono diminuiti di 1–2 percento grazie allo sport aziendale; si è rilevato inoltre un influsso leggermente positivo per quanto riguarda la frequenza degli incidenti e l'interesse al lavoro, molto più importante invece nelle prestazioni, fluttuazione del personale e clima di lavoro.
Un'altra inchiesta è stata svolta tramite questionari in 54 aziende e servizi statali, 37 dei quali senza e 14 con pause di movimento. Nella maggior parte di quest'ultimi venivano svolti cinque minuti di ginnastica, quasi esclusivamente il mattino. Tre aziende disponevano di una specialista di ginnastica correttiva a tempo pieno e due avevano alle dipendenze un maestro di sport. La partecipazione è ovunque facoltativa. Durante la ginnastica, due terzi dei non partecipanti continuano il lavoro, un terzo fa pausa. I motivi di passività sono: indisposizione fisica, nessuna voglia, faticoso, sufficiente sforzo sul lavoro, nessun interesse, si suda troppo, paura d'essere deriso per la goffaggine.

In tutte le aziende, eccetto uno, i quadri superiori hanno partecipato alla ginnastica assieme alle maestranze. Praticamente tutte le aziende affermano che il piacere al lavoro è aumentato. La frequenza degli errori di produzione non è però diminuita, comunque obiettivamente immutata, come pure il numero delle pause mimetizzate.

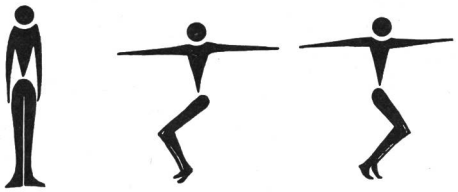
In seguito a una nostra inchiesta in una fabbrica della Svizzera centrale, gli operai hanno risposto nella misura del 48 percento per e del 38 percento contro la ginnastica durante la pausa; il 10 percento s'è astenuto. Due quinti di quelli a favore erano per la ginnastica al mattino, un quinto il pomeriggio e i rimanenti due quinti per ambedue. Variate le opinioni in merito alla durata della pausa attiva con un terzo a favore di 5 minuti, un terzo per 10 minuti e i rimanenti per 2 volte 5 minuti, 20 minuti, 5 minuti ogni ora, da 15 a 20 minuti, 15 minuti. Da notare che il 60 percento dei fautori erano obesi, mentre che fra i contrari la percentuale era di 30. Inoltre solo due quinti dei fautori appartenevano a un club sportivo mentre lo erano due terzi dei contrari. Identico il numero dei fumatori nei due gruppi. Motivi contro l'introduzione in quell'azienda della ginnastica nelle pause erano, per esempio: preferibile lo sport libero, faccio già ginnastica mattutina, stò già in piedi tutto il giorno, in pratica non possibile, l'efficienza fisica è affare dei singoli, impiegare il tempo libero, ridicolo, già sufficiente movimento, troppi problemi organizzativi, sono già in un club sportivo. E i motivi a favore: migliora la concentrazione, ci si stanca meno, contro la monotonia del lavoro, ne vale la pena, per restare in forma, distensione, diversivo, perché inchiodato alla scrivania, rilassamento, per combattere la sedentarietà, altrimenti non intraprendo nulla, necessario perché privatamente non sono sportivo, contro i danni al portamento.

Lo sport aziendale è stato ripetutamente designato quale via per il mantenimento della salute nella moderna società industriale. Occorre in questo caso differenziare quanto è esercizio fisico all'interno dell'azienda (durante o fuori orario di lavoro) e quanto è svolto all'esterno dell'azienda. Il problema della ginnastica aziendale, durante o fuori l'orario di lavoro, o lo sport organizzato dall'azienda stessa sono dipendenti dal tipo di produzione, dalla situazione di lavoro, dalla struttura delle maestranze e dalle dimensioni della ditta. Esperti di lunga data esigono dalle industrie l'istallazione di possibilità d'esercizio, sono però scettici riguardo una ginnastica sul posto di lavoro. Indubbiamente la ginnastica di compensazione torna vantaggiosa nelle amministrazioni e in generale nelle professioni sedentarie, dovrebbe però essere completata da ulteriori possibilità sportive extraaziendali. Particolare cura dev'essere prestata allo sport di compensazione delle lavoratrici. Anche se si dovessero registrare miglioramenti della capacità di prestazione, dovranno essere gli interessi puramente di medicina preventiva a stare in primo piano.

Nel nostro paese, gli inizi del movimento sportivo aziendale risalgono agli anni venti e trenta (Zurigo 1922, Basilea 1928, Berna 1935), ma si trattava quasi esclusivamente del gioco del calcio. Il movimento ha un proprio giornale («Firmensport») e nel 1962 contava 362 sezioni con 30532 attivi; nel frattempo queste cifre sono costantemente aumentate. Sono stati creati centri polisportivi e impianti sportivi. Numerose aziende hanno organizzato la ginnastica nelle pause, costruito piscine e centri d'efficienza fisica, organizzato feste dello sport e acquistato colonie sportive. Lo sviluppo della ginnastica aziendale vera e propria al posto di lavoro è stata però introdotta finora solo in pochi uffici e fabbriche. Esistono numerosi programmi di ginnastica aziendale e d'ufficio. Uno di questi è dell'autore (Biener 1973, da richiedere ad HACO, 3073 Gümligen/Berna) e del quale presentiamo alcuni esempi.

(Bibliografia presso l'autore)

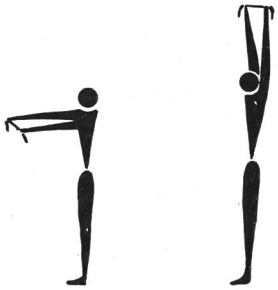
Braccia di fianco, sollevare il ginocchio destro fino al gomito sinistro, espirare. Abbassare la gamba, inspirare. Sollevare il ginocchio sinistro fino al gomito destro.
Esercizio per la muscolatura delle cosce, del ventre e delle spalle.



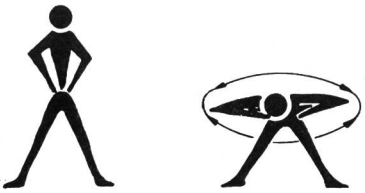
Gambe unite e braccia a penzoloni. Piegare energicamente in avanti le ginocchia e sollevare i talloni. Rilassare i muscoli dei glutei e del ventre, espirare. Sollevare le braccia di fianco. Talloni di nuovo sul suolo, abbassare le braccia, tendere le gambe, respirare profondamente. Rotazione contemporanea del bacino in alternanza verso destra e sinistra.
Esercizio per la muscolatura delle gambe, tronco e respiratoria.

In piccola posizione divaricata ante-posteriore (gamba destra in avanti e caricata), molleggiare quattro volte in modo profondo e sciolto, espirare. Riunire le gambe, inspirare, portare l'altra gamba in avanti e molleggiare quattro volte.

Posizione di partenza: braccia di fianco in alto, gambe unite, inspirare profondamente. Tendere le braccia indietro verso l'alto e sollevare un ginocchio fino all'altezza del bacino, espirare. Ritorno alla posizione iniziale, inspirare. Proseguire con al'altro ginocchio.
Buon esercizio d'equilibrio.



Tendere la muscolatura della fascia scapolare: braccia tese, nelle mani un asciugamano o una corda, dalla posizione davanti al petto salire in alto e molleggiare verso indietro.
Esercizio molto importante contro le cattive posizioni alla scrivania e per stimolare una respirazione profonda.



Braccia sui fianchi, rotazione del tronco.
Esercizio per rilassare la muscolatura del tronco e delle spalle.