

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

# Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro

Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche

Sintesi

Autori: Kees Peereboom e Nicolien de Langen (vhp human performance, Paesi Bassi) in cooperazione con Alicja Bortkiewicz (Istituto Nofer di medicina del lavoro, Łódź, Polonia).

Revisione a cura di Jacqueline Snijders (Panteia, Paesi Bassi).

La presente relazione è stata commissionata dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA). I suoi contenuti, incluse le opinioni e/o conclusioni formulate, appartengono esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente la posizione dell'EU-OSHA.

Gestione del progetto: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct è un servizio a disposizione dei cittadini per aiutarli a trovare le risposte ai loro interrogativi sull'Unione europea.**

**Numero verde (\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*) Alcuni operatori di telefonia mobile non consentono l'accesso ai numeri con prefisso 00 800 o addebitano le chiamate a tali numeri.

Maggiori informazioni sull'Unione europea sono disponibili su Internet (<http://europa.eu>). Una scheda catalografica figura sulla copertina del volume.

Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2021

© Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, 2021

La riproduzione è autorizzata con citazione della fonte.

## SINTESI

### Introduzione

Con l'incremento della sedentarietà di molte attività lavorative, aumentano le evidenze di un collegamento tra i problemi di salute e uno stile di vita sedentario. Ciò ha accresciuto l'importanza di affrontare il problema del mantenimento prolungato di una posizione seduta statica durante l'attività lavorativa. La presente relazione analizza questa tematica, esaminando la portata del fenomeno del lavoro sedentario e i suoi effetti sulla salute, formulando raccomandazioni sui limiti di tempo per la posizione seduta e fornendo validi consigli pratici ed esempi su come evitare periodi prolungati da seduti, ridurre la durata e su come rendere l'attività lavorativa più attiva e dinamica. Presenta inoltre conclusioni e suggerimenti per i responsabili delle politiche. La relazione considera le esigenze delle micro e piccole imprese (MPI) ed esamina sia il lavoro d'ufficio che le attività fuori ufficio, le questioni relative al genere e all'invecchiamento e il mantenimento prolungato della posizione seduta a scuola (il mantenimento della posizione seduta è definito prolungato quando ha una durata superiore a 2 ore continuative).

Una seconda relazione, collegata alla presente, sul tema della prolungata posizione in piedi <sup>(1)</sup> e tre articoli di OSHwiki <sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup> forniscono ulteriori informazioni sulla posizione seduta prolungata, sulla posizione in piedi prolungata e sulla promozione del movimento sul lavoro.

### Contesto politico

Benché l'Unione europea (UE) non disponga di una politica specifica in materia di salute e sicurezza sul lavoro (SSL) per quanto concerne il rischio da mantenimento prolungato della posizione seduta durante lo svolgimento delle attività lavorative, il problema generale dei disturbi muscoloscheletrici (DMS) lavoro-correlati è stato riconosciuto e reso prioritario nella strategia dell'UE in materia di SSL <sup>(5)</sup>. Inoltre, esistono varie direttive dell'UE in materia di SSL, attuate dagli Stati membri dell'Unione, rilevanti per la prevenzione dei rischi derivanti dal mantenimento prolungato della posizione seduta. A seguito dell'incremento del lavoro sedentario, l'UE ha formulato raccomandazioni strategiche per promuovere l'attività fisica anche sul lavoro <sup>(6)</sup>. Tali raccomandazioni comprendono indicatori per gli interventi degli Stati membri negli ambienti di lavoro, in base agli orientamenti dell'UE in materia di attività fisica <sup>(7)</sup>.

### Che cosa si intende per mantenimento prolungato della posizione seduta?

Il mantenimento della posizione seduta si definisce prolungato quando ha una durata pari o superiore a 2 ore continuative ~~per volta~~ e presenta le seguenti caratteristiche: ~~Presenta tre caratteristiche principali:~~

- basso consumo energetico;
- postura seduta del corpo;
- lavoro muscolare ~~carico~~ statico (sforzo fisico per mantenere la stessa posizione).

<sup>(1)</sup> EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice* (Il mantenimento prolungato della posizione eretta obbligata: effetti per la salute e suggerimenti di buone pratiche), 2021. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/en/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

<sup>(2)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)

<sup>(3)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_standing](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing)

<sup>(4)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting)

<sup>(5)</sup> Commissione europea, Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, «Lavoro più sicuro e sano per tutti - Aggiornamento della normativa e delle politiche dell'UE in materia di salute e sicurezza sul lavoro», COM(2017) 12 final, del 10.1.2017, pag. 9. Disponibile al seguente indirizzo: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&qid=1606820784569>

<sup>(6)</sup> UE (Unione europea), Raccomandazione del Consiglio (CE) n. 2013/C 354/01 sulla promozione trasversale ai settori dell'attività fisica salutare. Disponibile al seguente indirizzo: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:IT:PDF>

<sup>(7)</sup> UE (Unione europea), *EU physical activity guidelines* (Orientamenti dell'UE in materia di attività fisica), 2008. Disponibile al seguente indirizzo: [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/2008\\_eu\\_physical\\_activity\\_guidelines\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf)

## Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?

Secondo i dati di Eurobarometro del 2013 <sup>(8)</sup>, nell'UE il 18 % degli adulti sta seduto per più di 7,5 ore complessivamente durante la giornata. Di norma, i tempi più elevati si registrano nei paesi scandinavi e quelli più bassi in paesi come l'Italia, il Portogallo e la Spagna. Un'indagine francese ha rilevato che gli adulti rimangono seduti, in media, per circa 7,5 ore al giorno, di cui 4 ore e 10 minuti sul lavoro <sup>(9)</sup> <sup>(10)</sup>. In base ai dati di Eurostat del 2017, il 39 % dei lavoratori dell'UE svolge la propria attività lavorativa da seduti <sup>(11)</sup>; tale percentuale comprende gli addetti a lavori d'ufficio che prevedono l'utilizzo del computer, il personale dei call center e i conducenti di veicoli. Secondo l'indagine europea del 2015 sulle condizioni di lavoro <sup>(12)</sup>, il 28 % dei lavoratori dichiara di mantenere una posizione seduta quasi tutto il tempo e il 30 % per una durata compresa tra un quarto e tre quarti dell'attività lavorativa. Complessivamente il 31 % delle donne ha segnalato di mantenere quasi sempre una posizione seduta, contro il 25 % degli uomini. La percentuale delle persone che lavora con computer, portatili o tastiere per tutto il tempo o quasi è aumentata dal 17,6 % nel 2000 al 30,3 % nel 2015. Secondo l'edizione 2019 dell'indagine europea tra le imprese sui rischi nuovi ed emergenti, il secondo fattore di rischio segnalato con maggiore frequenza nell'UE-27 (61 % delle sedi) è il mantenimento prolungato della posizione seduta <sup>(13)</sup>.

## Lavoratori a rischio

### ▪ Tipi di lavoro

Chi lavora in ufficio è maggiormente soggetto al rischio di mantenimento prolungato della posizione seduta. Tuttavia, altri impieghi e attività professionali che comportano periodi prolungati in questa posizione sono quelli di autisti, piloti, gruisti, operatori di macchinari per la cucitura, operai delle linee di assemblaggio e addetti presso sportelli di servizio e laboratori, call center e sale di controllo. Inoltre, chi lavora da casa può tendere a lavorare più a lungo senza fare pause, in condizioni ergonomiche potenzialmente peggiori rispetto a quelle presenti in ufficio.

### ▪ Donne

Le donne dichiarano più degli uomini di mantenere quasi sempre una posizione seduta durante il lavoro <sup>(13)</sup>. Inoltre, sono altamente rappresentate in alcune attività svolte prevalentemente da seduti, quali lavori d'ufficio e di micro-assemblaggio, e considerate anche di basso livello. Ciò può comportare che non abbiano controllo sulle modalità di lavoro, tra cui le pause per alzarsi e muoversi. Le donne in stato di gravidanza devono evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta, facendo frequenti e regolari pause per alzarsi e muoversi, specialmente con il progredire della gravidanza <sup>(14)</sup>.

<sup>(8)</sup> Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. e Lakerveld, J., «European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States» (Campionato europeo di sedentarietà: prevalenza e correlati del tempo trascorso in posizione seduta dichiarato nei 28 Stati membri dell'Unione europea), *PLoS ONE*, vol. 11, n. 3, 2016, e0149320. Disponibile al seguente indirizzo: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Basato su dati di Eurobarometro raccolti nel 2013.

<sup>(9)</sup> Saidj, M. et al., «Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study» (Studio descrittivo dei comportamenti sedentari di 35 444 adulti lavoratori francesi: risultati trasversali dello studio ACTI-Cités), *BMC Public Health*, vol. 15, n. 379, 2015. Disponibile al seguente indirizzo: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

<sup>(10)</sup> Debrosses, K., «Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?» (Il comportamento sedentario al lavoro: di cosa si tratta?), *Hygiène et sécurité du travail*, n. 252, 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

<sup>(11)</sup> Eurostat, «Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc\_hch06]» (Persone che svolgono attività fisica al lavoro in base a tipo di attività, stato di attività più frequente, quantile e grado di urbanizzazione), ultimo aggiornamento: 24 febbraio 2020. Disponibile al seguente indirizzo: <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

<sup>(12)</sup> Eurofound, *Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro — Relazione generale (aggiornamento del 2017)*, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo, 2017. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

<sup>(13)</sup> Eurofound, *Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro — Relazione generale (aggiornamento del 2017)*, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo, 2017. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

<sup>(14)</sup> In Italia, secondo il Decreto 2 ottobre 2000, Linee guida d'uso dei Videoterminali, nelle lavoratrici gestanti sono presenti variazioni posturali legate alla gravidanza che potrebbero favorire l'insorgenza di disturbi dorso-lombari durante l'attività al VDT e quindi atte a giustificare la modifica temporanea delle condizioni o dell'orario di lavoro.]

## ▪ **Lavoratori più anziani e lavoratori con patologie muscoloscheletriche croniche**

Il mantenimento prolungato della posizione seduta è un problema particolare per i lavoratori che hanno sviluppato patologie croniche quali dolori alla schiena e malattie reumatiche, poiché lunghi periodi in tale posizione possono provocare dolori associati a queste patologie. Con l'invecchiamento della forza lavoro, il numero di lavoratori affetti da tali patologie è destinato ad aumentare. Inoltre, a causa della natura più sedentaria dell'attività lavorativa e dell'aumento dell'età di pensionamento, oggi i lavoratori possono essere più esposti al lavoro sedentario nel corso della loro vita rispetto alle generazioni precedenti. Evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta è una sfida per il lavoro sostenibile.

## **Gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata**

Basandosi su un breve esame della letteratura, la relazione presenta in un modello grafico la causa e gli effetti sulla salute del mantenimento prolungato della posizione seduta statica. Gli effetti che sono stati collegati a tale posizione includono:

- lombalgia;
- disturbi al collo e alle spalle;
- diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari;
- obesità;
- alcuni tipi di tumore, in particolare alla mammella e al colon;
- problemi di salute mentale;
- morte prematura.

Per quanto riguarda il diabete e le malattie cardiovascolari, quando si sta seduti non si usano quasi per nulla i muscoli delle gambe e è noto che l'attività dei grandi muscoli delle gambe è importante per il pompaggio del sangue.

## ▪ **Posizione seduta e DMS**

L'esposizione a vibrazioni al corpo intero quando si sta seduti, per esempio all'interno di un veicolo, aumenta i rischi di problemi lombari e di altri DMS, soprattutto se le posture sono obbligate, disagiati o scorrette.

Oltre alla lombalgia, lavorare da seduti può causare disturbi agli arti superiori in caso di lavori ripetitivi, lavoro statico dei muscoli, posture disagiate e necessità di esercitare forza o un allungamento forzato dei muscoli.

## **Normativa e orientamenti**

### ▪ **Normativa**

Benché il mantenimento prolungato della posizione seduta non sia specificamente contemplato da alcun regolamento europeo in materia di salute e sicurezza, in attuazione delle direttive dell'UE, tutti i datori di lavoro dell'Unione hanno obblighi generali di svolgere valutazioni dei rischi e di mettere in atto ~~attuare~~ misure preventive basate su tali valutazioni <sup>(15)</sup> e, in fase di selezione delle misure, dovrebbero possibilmente evitare rischi e adeguare il lavoro al dipendente. Qualunque lavoratore che utilizzi abitualmente, durante un periodo significativo della sua normale attività, attrezzature munite di videoterminale tutelato dalla normativa su tali dispositivi <sup>(16)</sup>, che prevede la disponibilità di postazioni di lavoro e sedie idonee e interruzione periodiche o variazioni del lavoro per ridurre il tempo trascorso svolgendo l'attività su videoterminale. Le direttive in materia di attrezzature di lavoro <sup>(17)</sup>, macchine <sup>(18)</sup>, vibrazioni <sup>(19)</sup> e movimentazione manuale <sup>(20)</sup> possono essere prese in considerazione per migliorare la salute e l'ergonomia del lavoro sedentario.

<sup>(15)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

<sup>(16)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

<sup>(17)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

<sup>(18)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

<sup>(19)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

<sup>(20)</sup> <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

## ▪ Orientamenti per la posizione seduta al lavoro

In base agli orientamenti esaminati nella relazione, si raccomanda quanto segue.

Al lavoro:

- passare non più del 50 % della giornata stando seduti;
- evitare di rimanere in posizione seduta per un tempo prolungato, cercando di alzarsi almeno ogni 20-30 minuti);
- alzarsi sempre per almeno 10 minuti dopo essere rimasti seduti per 2 ore e ridurre il tempo trascorso in posizione seduta ogniqualevolta possibile;
- non superare le 5 ore di lavoro sedentario al giorno;
- lavorare in maniera attiva e cambiare posizione alternando quella seduta con quella eretta e camminando.

Il consiglio di “stare seduti con la schiena dritta e le spalle indietro” non è più considerato ideale ed è stato sostituito dal concetto di «posizione seduta dinamica», caratterizzato dalla variazione continua della posizione. Inoltre, il contrario di «stare seduti» non è «stare in piedi», bensì «muoversi». Perciò, pur potendo essere utile, un tavolo che consenta di alternare la posizione da seduti a quella in piedi non è sufficiente, poiché si tratta comunque di due posture statiche.

## Prassi di prevenzione

È importante cambiare postura il più possibile. L'obiettivo generale consiste nel promuovere uno stile di lavoro dinamico e attivo, muovendosi di più e restando seduti di meno. I lavoratori dovrebbero poter adottare varie posizioni mentre lavorano, variando preferibilmente tra la posizione seduta, quella in piedi e il movimento.

### ▪ Strategia di prevenzione per evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta

Come avviene in tutti gli ambiti della gestione del rischio, le azioni volte a evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta dovrebbero essere attuate nel contesto di una strategia che adotti un approccio sistematico, si basi su una valutazione del rischio e segua una gerarchia di misure di prevenzione. La strategia di prevenzione dovrebbe assicurare una buona ergonomia sul posto di lavoro e la partecipazione dei lavoratori e includere misure specifiche per limitare il mantenimento prolungato della posizione seduta e promuovere il movimento durante l'attività professionale. A livello organizzativo, occorrono politiche e prassi di sostegno per i luoghi di lavoro. A livello ambientale, modifiche allo spazio di lavoro possono incoraggiare a muoversi e a trascorrere meno tempo seduti. A livello individuale, i lavoratori devono essere incoraggiati a essere più dinamici e a muoversi di più, per esempio facendo piccole pause per fare allungamenti e usare ~~usando~~ le scale. La relazione comprende un grafico che aiuta a decidere se il lavoro si debba svolgere da seduti o in piedi.

La strategia di prevenzione deve includere gli aspetti seguenti.

- Innanzitutto mettere a disposizione una **postazione di lavoro ergonomica e adeguata** e condizioni ambientali consone, comprendenti una sedia, uno sgabello, un tavolo e un posto di guida idonei. L'**adattabilità** è importante per permettere di cambiare postura e lavorare comodamente, ad esempio mediante ~~sedili~~ sedie regolabili che facilitino anche la variazione posturale e la «seduta dinamica», postazioni regolabili in altezza e che consentano di stare sia seduti sia in piedi e cabine girevoli.
- **Organizzare il lavoro per limitare il tempo trascorso seduti e incentivare il movimento:** occorre bilanciare i compiti da svolgere e offrire possibilità di lavoro attivo, rotazione dei compiti, arricchimento professionale, piccole pause e opzioni di controllo individuale. Scegliere un approccio orientato al lavoro attivo/dinamico e fornire ai dipendenti un controllo sufficiente sulla loro attività, affinché possano variarne le modalità e fare pause quando necessario.
- **Organizzare l'ambiente e la cultura del lavoro per promuovere il movimento**, per esempio collocando cestini e stampanti in un'area comune e programmando pause fare esercizi di allungamento durante le riunioni.

- Incoraggiare la consultazione e la **partecipazione attiva dei lavoratori**: ciò è importante per tutti gli aspetti della strategia. Collaborando, datori di lavoro e dipendenti possono trovare soluzioni pratiche per promuovere modalità di lavoro più attive.
- **Favorire comportamenti salutari**, ad esempio attraverso la sensibilizzazione e la formazione sul mantenimento prolungato della posizione seduta. Questa misura risulta ~~sarà~~ inefficace se non ~~sarà~~ attuata insieme agli altri elementi summenzionati.
- **Mettere in atto politiche e prassi organizzative** per assicurarne la realizzazione pratica.

È importante valutare tutti i fattori che concorrono a questo rischio tra cui il mantenimento prolungato della posizione seduta, le posture ergonomicamente scorrette, i movimenti ripetitivi, la movimentazione manuale e l'esposizione a ~~alle~~ vibrazioni al corpo intero tutto e gestirli-congiuntamente in modo globale.

#### ▪ **Suggerimenti ed esempi di prassi nei luoghi di lavoro**

La relazione contiene una serie di suggerimenti per promuovere l'attività fisica nei luoghi di lavoro ~~più attivi~~, ad esempio svolgere riunioni camminando, usare telefoni senza filo in modo che i dipendenti possano camminare mentre parlano, incentivare i lavoratori a fare pause, muoversi e fare esercizi di allungamento utilizzare applicazioni informatiche che inviino promemoria per ricordare di fare le pause e gli esercizi. La relazione include altresì suggerimenti per i conducenti di veicoli (ad esempio variare la postura il più possibile durante la guida) e per chi lavora da casa con il telelavoro ~~i~~ (ad esempio pianificare brevi pause per fare esercizi o sbrigare piccole faccende domestiche per non stare continuamente seduti).

Spesso gli interventi sul luogo di lavoro sono semplici e a basso costo. Fra le misure utilizzate negli esempi pratici e negli orientamenti di settore presentati nella relazione vi sono le seguenti:

- casse dei supermercati: permettere agli operatori di alternare la posizione seduta a quella in piedi quando ne hanno bisogno;
- croupier dei casinò: consentire un massimo di 15 minuti in posizione seduta e 30 minuti in piedi e un riposo di 15 minuti dopo averne trascorsi 45 al tavolo da gioco;
- registratori di cassa presso le stazioni di rifornimento: permettere ai lavoratori di alternare la posizione seduta a quella in piedi e fornire un sedile e un terminale regolabile;
- linee di produzione nelle fabbriche: introdurre brevi pause e la rotazione dei compiti.

#### ▪ **Ergonomia e promozione del movimento a scuola**

Gli allievi delle scuole primarie passano 30 ore alla settimana seduti ai loro banchi <sup>(21)</sup>, che si aggiungono al tempo trascorso stando seduti fuori dalla scuola, per esempio davanti agli schermi a casa. La lombalgia è stata associata alle caratteristiche degli arredi scolastici, ma le scuole possono incoraggiare gli allievi a muoversi di più, ad esempio ricorrendo a metodi didattici che prevedono il movimento, nonché offrendo strutture e spazi che favoriscano l'attività fisica e gli spostamenti degli allievi.

## Conclusioni per l'ambiente di lavoro

Il mantenimento prolungato della posizione seduta statica è associato a vari importanti problemi ~~gravi~~ di salute, tra cui le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e la lombalgia. Il nostro corpo ha bisogno di movimento ed evitare le posture statiche è uno dei passi da compiere per rendere il lavoro sostenibile. Anche se in Europa molte attività professionali prevedono il mantenimento prolungato di una posizione seduta statica, si può fare molto per organizzare il lavoro in modo da limitare il tempo trascorso seduti e incentivare il movimento e l'attività fisica, assicurare una buona ergonomia e rendere più dinamico il lavoro svolto da seduti. Tra i fattori importanti individuati nella presente relazione figurano i seguenti:

---

<sup>(21)</sup> BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin - Istituto federale per la sicurezza e la salute sul lavoro), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere* (Pro e contro della posizione seduta al lavoro e altrove), BaUA, Dortmund, 2008. Disponibile al seguente indirizzo:  
[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2)



- nel complesso, 2 ore sono considerate il tempo massimo trascorribile continuativamente in posizione seduta, in quanto può costituire un rischio per la salute, soprattutto se questo limite viene regolarmente superato. Durante tale periodo è importante alzarsi ogni 20-30 minuti;
- la postura migliore sarà sempre la prossima: questo significa che bisogna alternare la posizione tra stare seduti, stare in piedi e camminare. Significa anche variare la postura il più possibile quando si è seduti (la cosiddetta «posizione seduta dinamica») e fare occasionalmente esercizi di allungamento, da seduti o in piedi;
- il mantenimento prolungato della posizione seduta non deve essere sostituito con il mantenimento prolungato della posizione eretta, perché anche quest'ultima è associata a gravi effetti per la salute. L'approccio può essere riassunto così: «siediti quando ne hai bisogno, stai in piedi quando devi e muoviti quando puoi» <sup>(22)</sup>;
- l'approccio generale per evitare di stare seduti per periodi prolungati al lavoro dovrebbe essere attuato per mezzo di una strategia di prevenzione che garantisca una buona ergonomia sul posto di lavoro e la partecipazione dei lavoratori e che comprenda misure specifiche per limitare il mantenimento prolungato della posizione seduta e promuovere il movimento durante il lavoro;
- come avviene con tutti i DMS, è importante segnalare tempestivamente i problemi connessi alla posizione seduta prolungata.

## Suggerimenti per i responsabili politici

### ▪ Osservazioni generali

- Molti interventi sul luogo di lavoro sono semplici e a basso costo; tuttavia, i lavoratori-devono essere bene informati per comprendere le questioni fondamentali del problema.
- Occorrono raccomandazioni sulle postazioni di lavoro e sul lavoro attivo, preferibilmente specifiche per settore, ~~ivi~~ comprese risorse informative semplici e specifiche per settore destinate alle MPI-
- È necessario prestare più attenzione per evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta durante il lavoro fuori ufficio.
- Occorrono strumenti di ricerca più puntuali ~~perfezionati~~, in particolar modo questionari, per valutare e approfondire la questione del mantenimento prolungato della posizione seduta.

### ▪ Politica di promozione della SSL e della salute negli ambienti di lavoro

- Il mantenimento prolungato della posizione seduta dovrebbe essere incluso in qualsiasi valutazione dei rischi per la SSL. Tutte le campagne di promozione della salute negli ambienti di lavoro dovrebbero comprendere il consiglio di evitare di stare seduti per periodi prolungati.

### ▪ Genere ed età

Le donne riferiscono ~~dichiarano~~ più degli uomini di mantenere quasi sempre una posizione seduta durante il lavoro e sono molto rappresentate ~~sovrarappresentate~~ in alcune attività che vengono svolte prevalentemente da seduti, quali lavori d'ufficio e micro-assemblaggio, e considerate anche di basso livello.

- Occorrono ulteriori ricerche e indicazioni ~~orientamenti~~ sugli effetti per la salute e sulla prevenzione dei rischi derivanti dal mantenimento prolungato della posizione seduta nei lavori svolti dalle donne, anche nel caso in cui sia associato ad altri rischi muscoloscheletrici.
- Occorre prestare maggiore attenzione ai vari tipi di lavoro sedentario eseguito dalle donne.

Per quanto riguarda l'età, alcuni studi mostrano che il livello di prevalenza dei DMS aumenta con l'invecchiamento; ciò è in parte dovuto alla durata dell'esposizione cumulativa ai rischi ~~pericoli~~ di DMS nel corso della vita lavorativa.

- Per i lavoratori di età superiore a 65 anni, occorre considerare ~~comprendere~~ l'impatto della maggior durata dell'esposizione ai rischi legato all'allungamento della loro vita lavorativa.

<sup>(22)</sup> IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?» (Seduti o in piedi: qual è la posizione migliore?), 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>



- Sono necessarie maggiori ricerche per indirizzare i lavoratori più anziani verso occupazioni meno impegnative e svolte prevalentemente da seduti, ma senza esporli al rischio di rimanere seduti per periodi di tempo troppo lunghi.
- **Politica in materia di sanità pubblica**
  - È necessario un approccio combinato inteso a ridurre il tempo trascorso da seduti sia al lavoro che a casa. Per conseguire tale obiettivo occorre una maggiore collaborazione tra la SSL e la sanità pubblica su questo tema ~~in questo settore~~.
  - I programmi di sanità pubblica devono includere consigli per l'ambiente di lavoro su come rendere l'attività più dinamica e limitare il mantenimento prolungato della posizione seduta; inoltre gli operatori sanitari dovrebbero essere istruiti e informati affinché possano fornire una consulenza adeguata.
  - Il rapporto di causa-effetto tra la posizione seduta e gli effetti per la salute non è stato ancora compreso pienamente. Occorrono ulteriori ricerche in quest'ambito.
- **Scuole**
  - Nel contesto scolastico dovrebbe essere fornita formazione sul rischio da mantenimento prolungato della posizione seduta e sulle azioni per limitarla.
  - Occorre prestare maggiore attenzione all'ergonomia delle aule.

## Conclusioni generali

Evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta durante l'attività lavorativa è uno dei passi da compiere per rendere il lavoro più sostenibile e lottare contro gli stili di vita sedentari. Il lavoro deve fornire buone condizioni ergonomiche, agevolare il cambiamento della postura alternandola tra stare seduti, stare in piedi e camminare, promuovere l'adozione di una «seduta dinamica», in cui le posizioni variano continuamente, e incentivare un maggior movimento fisico al lavoro. Tutto ciò deve far parte di una strategia ~~composita~~ combinata di promozione della salute e di prevenzione. Ci sono molti passi semplici e a costi contenuti che le MPI possono intraprendere facilmente per ridurre il mantenimento prolungato della posizione seduta e incrementare il movimento.

### **Ricordate:**

La postura migliore sarà sempre la prossima! Siediti quando ne hai bisogno, stai in piedi quando devi e muoviti quando puoi.

**L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA)** contribuisce a rendere l'Europa un luogo più sicuro, sano e produttivo in cui lavorare. Oltre a svolgere ricerche, elaborare e distribuire informazioni affidabili, equilibrate e imparziali nel campo della sicurezza e della salute, l'Agenzia organizza campagne paneuropee di sensibilizzazione. Istituita nel 1994 dall'Unione europea, con sede a Bilbao, in Spagna, l'Agenzia riunisce rappresentanti della Commissione europea, dei governi degli Stati membri, delle organizzazioni di datori di lavoro e di lavoratori nonché esperti di spicco in ciascuno degli Stati membri dell'UE e oltre.

**Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro**

Santiago de Compostela 12, 5° piano  
48003 Bilbao (Spagna)  
Tel. +34 944794360  
Fax +34 944794383  
E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



Publications Office