



Comune di Modena

COMUNE DI MODENA

---

Settore Ambiente e Protezione Civile

Ufficio Città Sane

# Progetto Benessere

# Progetto Benessere

RAPPORTO DI RICERCA RIVOLTA AI DIPENDENTI DEL COMUNE DI MODENA

---

**- ANNO 2012 -**



**Ufficio Ricerche**

Ufficio Ricerche – Comune di Modena  
Piazza Grande, 16 • 41121 Modena  
Tel. 059-2032588

# Premessa

In genere le persone sono consapevoli di svolgere poca attività fisica ma anche che l'attività fisica ha positive ricadute sul piano psicofisico. Gli ostacoli del tempo e della pigrizia sono rilevanti ma non insormontabili, soprattutto se l'offerta di attività incontra esigenze temporali ed organizzative specifiche.

Da questa premessa è nata la scelta di verificare presso alcune categorie di dipendenti pubblici (dipendenti comunali e dell'AUSL di Modena) la propensione, l'interesse e la disponibilità verso proposte di attività fisica.

Come si vedrà in questa sintesi dei principali risultati<sup>1</sup> la risposta è stata positiva non solo da parte di chi già svolge attività fisica ma anche da parte di chi non ne fa alcuna.

Un segnale incoraggiante che invita a pensare e progettare analoghe iniziative e proposte anche in altri ambiti professionali.

---

<sup>1</sup> In questo rapporto di ricerca saranno presentati solo i risultati riguardanti i dipendenti del Comune di Modena

# I principali risultati

Per quasi il 60% dei dipendenti l'attività lavorativa comporta un'attività fisica scarsa, dove la maggior parte del tempo è trascorsa stando seduti.

Per il 34% circa l'attività lavorativa è moderata e per la maggior parte del tempo si svolge in piedi o camminando.

Per il 6% l'attività lavorativa è pesante, fino al punto di sudare.

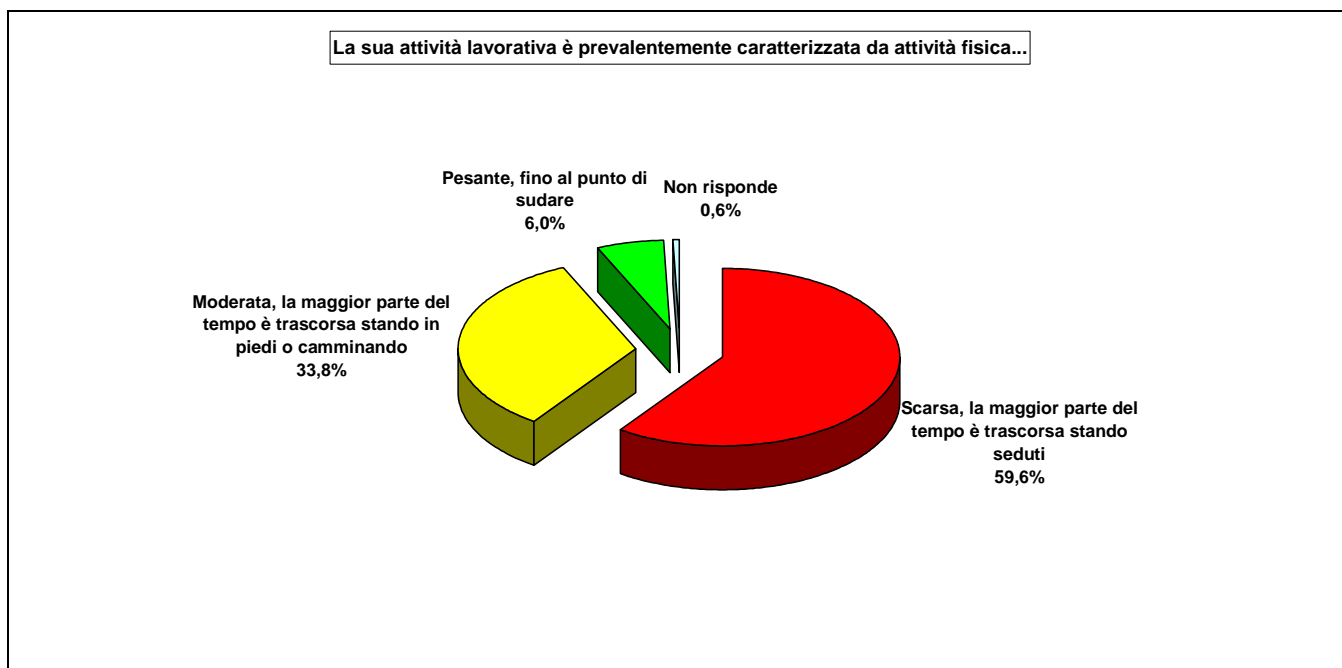


Figura 1. La sua attività lavorativa è prevalentemente caratterizzata da attività fisica?

Quasi l'11% dei dipendenti svolge attività sportiva nel proprio tempo libero.

All'opposto il 28% non svolge alcuna attività fisica o sportiva. Questi due dati sono in linea con precedenti rilevazioni relative all'intera popolazione modenese.

Fra i due estremi (sport e nessuna attività) vi è un 61% che svolge attività fisica di diversa entità (24% moderata e 37% leggera), probabilmente con durata e continuità abbastanza differenziate.

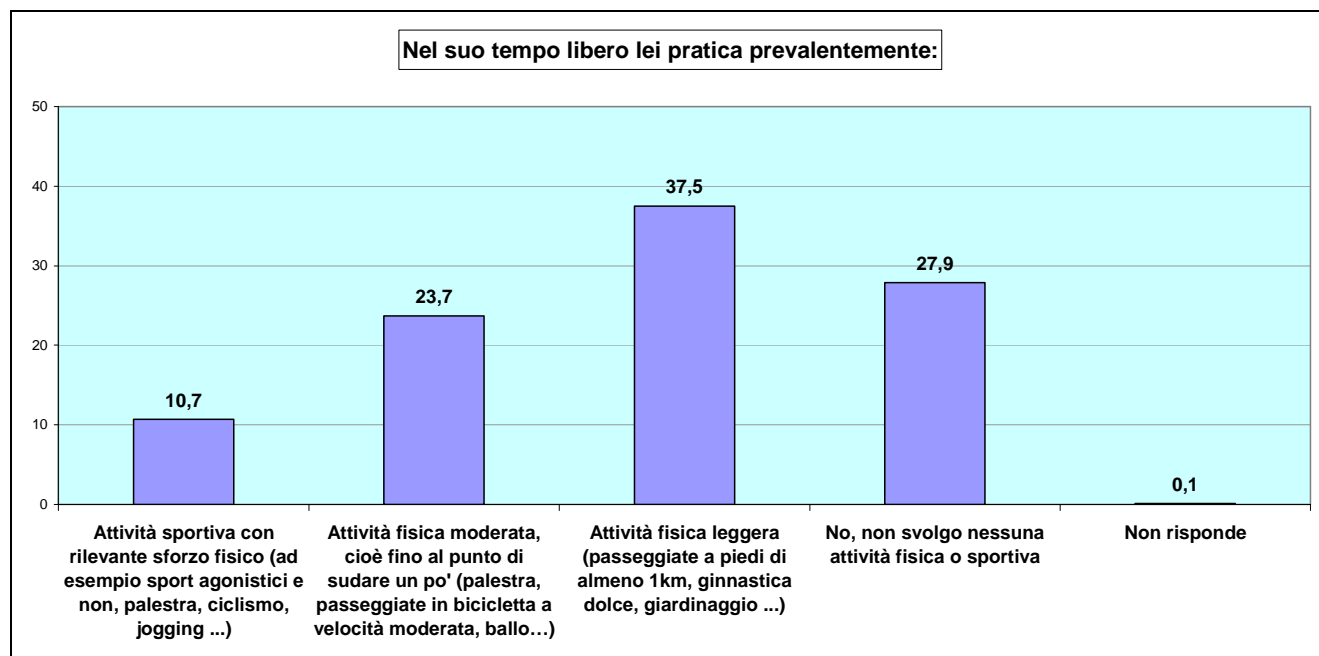


Figura 2. Nel suo tempo libero lei pratica prevalentemente:

Praticano maggiormente attività fisica moderata o sportiva i maschi rispetto alle femmine, i più giovani, coloro che hanno una scolarità più alta.

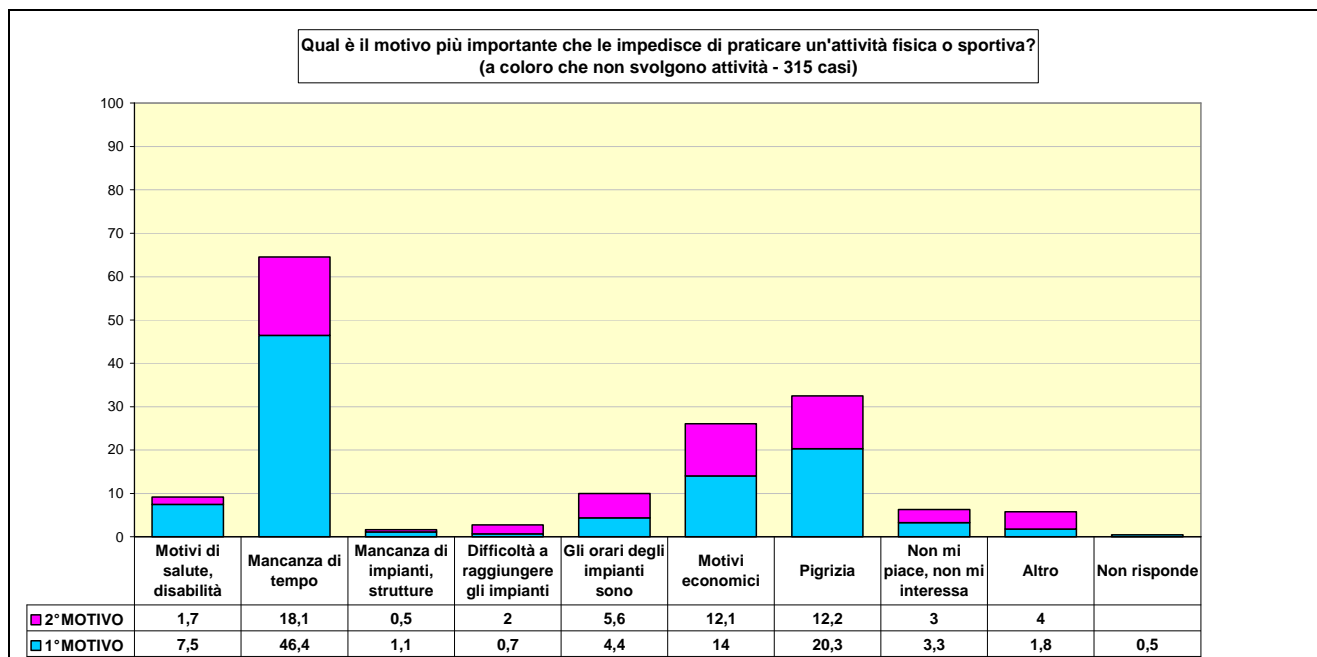
Nel suo tempo libero lei pratica prevalentemente	Totale	Genere		Classe d'età				Scolarità			
		Maschio	Femmina	18-34 anni	35-44 anni	45-54 anni	55 e oltre	Obbligo	Diploma	Laurea	
Attività sportiva con rilevante sforzo fisico (ad esempio sport agonistici e non, palestra, ciclismo, jogging ...)	10,7	23,7	6	18,1	17,9	7,5	4,6	7	9,7	13,8	
Attività fisica moderata, cioè fino al punto di sudare un po' (palestra, passeggiate in bicicletta a velocità moderata, ballo...)	23,7	24	23,6	33,3	19,3	25,3	21,6	11	23,5	27,4	
Attività fisica leggera (passeggiate a piedi di almeno 1km, ginnastica dolce, giardinaggio ...)	37,5	29,1	40,6	24,7	32,7	40,4	44,2	31,9	39,3	36,4	
No, non svolgo nessuna attività fisica o sportiva	27,9	23,1	29,6	23,9	30,1	26,5	29,6	50,1	27,2	22,4	
Non risponde	0,1		0,2			0,3			0,2		
Totale	n	1128	298	829	118	298	460	252	109	647	366
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabella 1. Nel suo tempo libero lei pratica prevalentemente:

Tra coloro che non svolgono nessuna attività fisica o sportiva, il principale motivo di impedimento è indicato nella mancanza di tempo; segue, a notevole distanza, la pigrizia a cui si può sommare la dichiarazione diretta “non mi piace, non mi interessa”.

Al terzo posto i motivi economici, segno di alcuni effetti della crisi che si avvertono anche in ambiti prima non toccati.

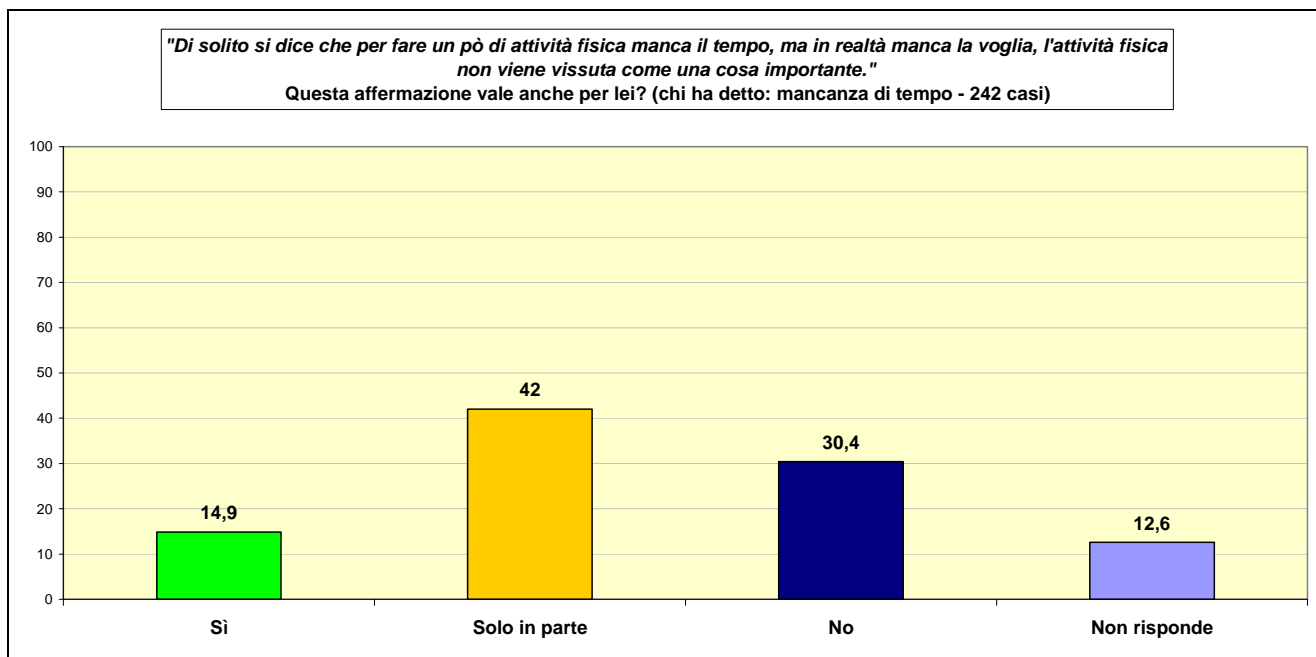
Sul piano dell’offerta, a parte i motivi economici, non incidono gli aspetti relativi all’accessibilità e alla disponibilità di impianti sportivi che dunque non costituiscono problema né risultano causa di impedimento.



**Figura 3. Qual è il motivo che le impedisce di praticare un'attività fisica o sportiva?**

A coloro che hanno indicato la mancanza di tempo come causa importante che impedisce la possibilità dell’attività fisica e sportiva è stata chiesta una verifica supplementare, e cioè se questa motivazione non nasconda una mancanza di volontà, l’attribuzione di scarsa importanza all’attività fisica.

La risposta è sì per il 15% e sì solo in parte per il 42%. Dunque la maggioranza di coloro che indicano la mancanza di tempo come impedimento dell’attività fisica riconosce che in realtà mancano anche, o in parte, voglia e motivazione.



**Figura 4.** “Di solito si dice che per fare un po’ di attività fisica manca il tempo, ma in realtà manca la voglia, l’attività fisica non viene vissuta come una cosa importante”. Questa affermazione vale anche per Lei?

Il questionario proseguiva nel modo seguente:

*“Ora le proponiamo alcune iniziative che potrebbero essere organizzate nell’ambito del luogo di lavoro; per ognuna dovrebbe indicare in linea di massima il suo grado di interesse. Si precisa che per le attività qui proposte eventuali costi saranno a carico dell’interessato.”*

Dunque il contesto della proposte e delle condizioni veniva precisato e successivamente veniva precisata anche la collocazione extraorario di lavoro.

Nei due grafici che seguono è riportato il grado di interesse dei dipendenti, nel primo in modo dettagliato ed articolato nelle modalità moltissimo, molto, poco, per niente, nel secondo in modo sintetico con un indice su una scala da 0 a 100.

L’interesse maggiore riguarda ATTIVITÀ TIPO YOGA, PILATES, TAI-CHI, MOBILITÀ ARTICOLARE, GINNASTICHE DOLCI E/O POSTURALI. Infatti oltre il 75% degli intervistati dichiara un grado di interesse tra moltissimo e molto (e l’indice sintetico 0-100 si colloca a 70,5); è un’indicazione trasversale che riguarda tutti i settori di lavoro, con una particolare accentuazione nell’area educativa.

Al secondo posto l’ipotesi di CONVENZIONI CON SOCIETÀ SPORTIVE per svolgere attività di palestra o all’aperto e di piscina, in modo libero o organizzato. Anche qui il gradimento è piuttosto alto ed è una proposta che guarda meno ad un momento collettivo ed organizzato, più ad una opportunità in più nell’offerta di pratica fisico-sportiva.

Al terzo posto CAMMINATE DI CIRCA 30 MINUTI; anche in questo caso la somma di moltissimo e molto supera il 50% delle risposte.

Segue la proposta della DISPONIBILITÀ DI SPOGLIATOI (esterni al luogo di lavoro) in modo da utilizzarli dopo una corsa, camminata, bicicletata, e prima di raggiungere o rientrare nel luogo di lavoro, proposta ritenuta interessante, ma da poco meno della metà dei rispondenti.

La proposta con il minore grado di interesse riguarda NUOTATE IN PISCINA DI CIRCA 30 MINUTI, probabilmente più selettiva per modalità e abilità richieste.

Nel complesso l'interesse per queste proposte e per l'attività fisica in generale sembra piuttosto buono, comunque consistente e tale da comportare uno spazio per passare a proposte concrete e sperimentare iniziative ed attività. La sperimentazione potrebbe anche essere mirata verso alcuni settori di attività o aree socioanagrafiche che hanno evidenziato disponibilità più marcate.

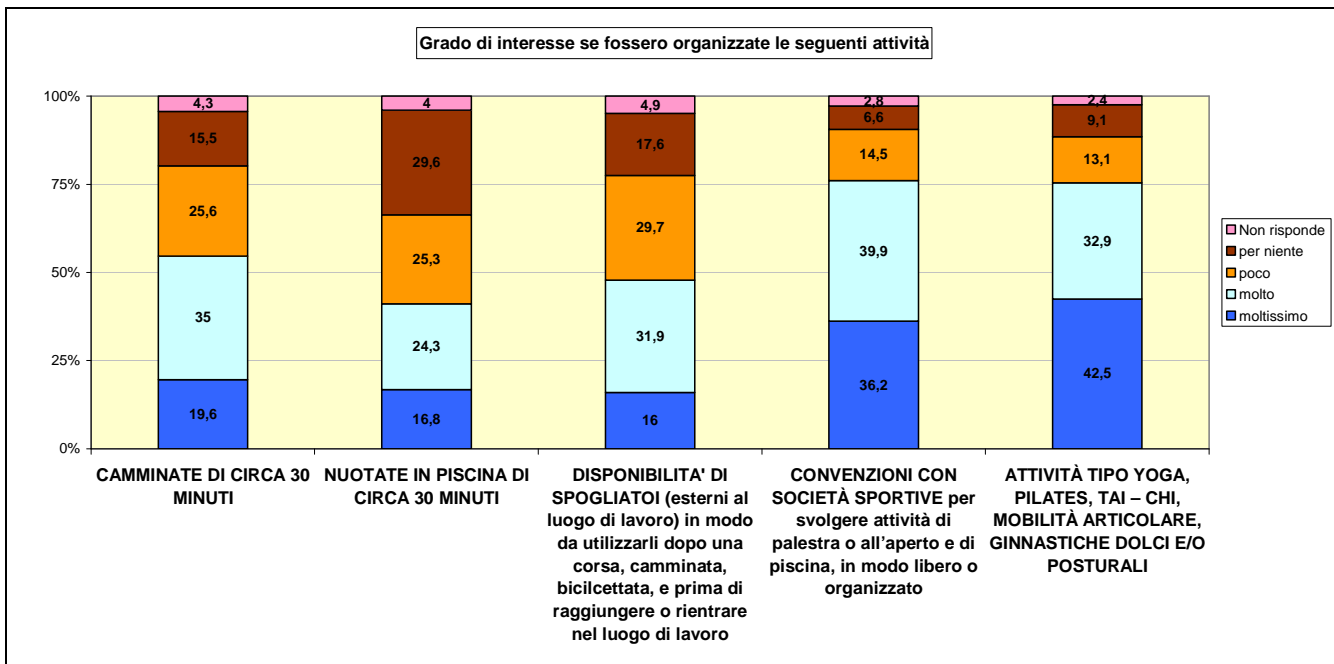


Figura 5. Grado di interesse se fossero organizzate le seguenti attività.

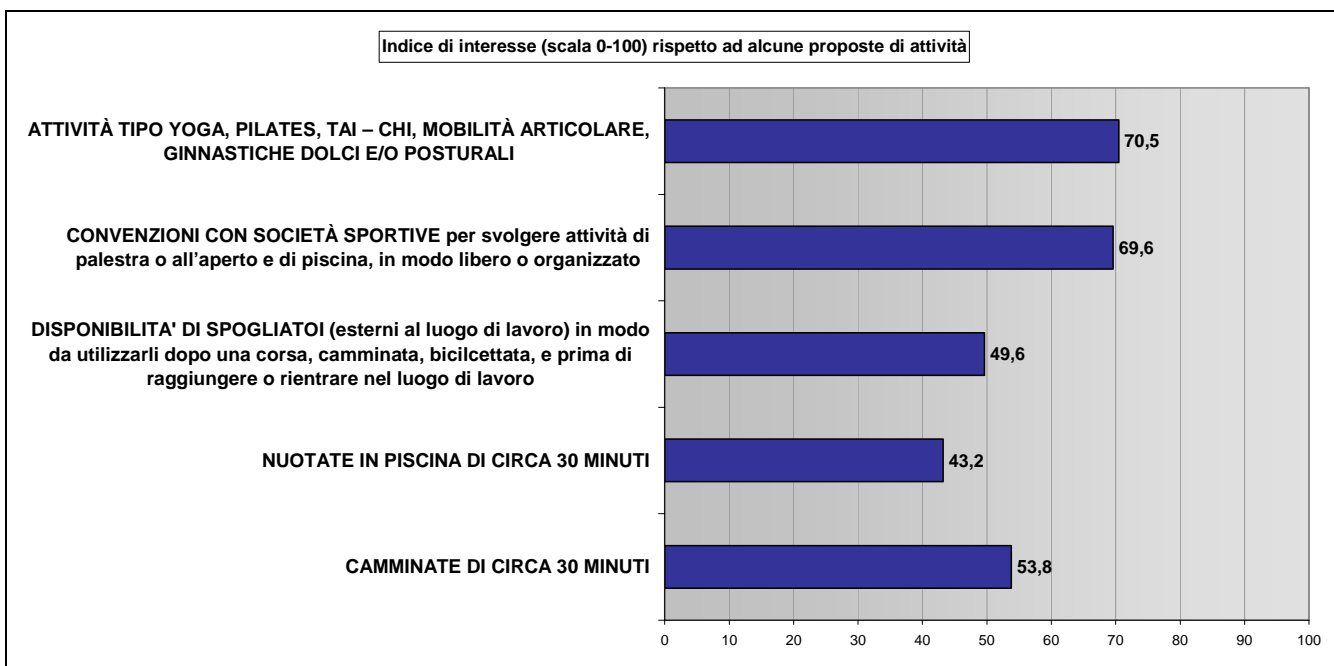


Figura 6. Indice di interesse (scala da 1 a 100) rispetto ad alcune proposte di attività..



L'indice di interesse tende ad essere più alto tra le femmine in particolare per attività tipo yoga, pilates, tai-chi, mobilità articolare, ginnastiche dolci e/o posturali, ma anche nelle fasce d'età più giovani.

INDICE DI INTERESSE (0-100)	Totale	Genere		Classe d'età				Scolarità		
		Maschio	Femmina	18-34 anni	35-44 anni	45-54 anni	55 e oltre	Obbligo	Diploma	Laurea
CAMMINATE DI CIRCA 30 MINUTI	53,8	45,1	56,8	54,3	49,5	55,1	56,2	53	57	48,7
NUOTATE IN PISCINA DI CIRCA 30 MINUTI	43,2	43,4	43	52	49,9	40,5	35,1	40,3	42,9	44,4
DISPONIBILITA' DI SPOGLIATOI (esterni al luogo di lavoro) in modo da utilizzarli dopo una corsa, camminata, bicilcettata, e prima di raggiungere o rientrare nel luogo di lavoro	49,6	50,6	49,2	61,3	54,3	45,8	44,8	41,7	49,8	51,3
CONVENZIONI CON SOCIETA' SPORTIVE per svolgere attività di palestra o all'aperto e di piscina, in modo libero o organizzato	69,6	67,4	70,5	78,4	77,4	67,8	59,2	63,2	71,1	69,2
ATTIVITA' TIPO YOGA, PILATES, TAI-CHI, MOBILITA' ARTICOLARE, GINNASTICHE DOLCI E/O POSTURALI	70,5	55,3	75,9	78,2	72,9	70,3	64,4	65,1	73,3	67,5

**Tabella 2. Indice di interesse per alcune attività.**

È importante notare come l'indice di interesse sia più marcato per le attività "più forti" presso palestre (convenzioni) disponibilità spogliatoi, piscina fra coloro che già svolgono attività sportiva; tuttavia anche fra coloro che non svolgono attività o svolgono attività leggera e moderata l'indice di interesse è spesso superiore a 50. Insomma c'era il rischio che l'interesse a queste proposte venisse solo dai "già attivi", mentre invece risulta piuttosto diffuso anche fra i poco o non attivi.

INDICE DI INTERESSE (0-100)		Nel suo tempo libero lei pratica prevalentemente			
	Totale	Attività sportiva con rilevante sforzo fisico (ad esempio sport agonistici e non, palestra, ciclismo, jogging ...)	Attività fisica moderata, cioè fino al punto di sudare un po' (palestra, passeggiate in bicicletta a velocità moderata)	Attività fisica leggera (passeggiate a piedi di almeno 1km, ginnastica dolce, giardinaggio ...)	No, non svolgo nessuna attività fisica o sportiva
CAMMINATE DI CIRCA 30 MINUTI	53,8	47,6	54,3	57,4	50,7
NUOTATE IN PISCINA DI CIRCA 30 MINUTI	43,2	55,8	44,8	39,9	40,8
DISPONIBILITA' DI SPOGLIATOI (esterni al luogo di lavoro) in modo da utilizzarli dopo una corsa, camminata, bicilcettata, e prima di raggiungere o rientrare nel luogo di lavoro	49,6	65,2	51,7	45,3	47,3
CONVENZIONI CON SOCIETA' SPORTIVE per svolgere attività di palestra o all'aperto e di piscina, in modo libero o organizzato	69,6	77,4	71,7	69,9	64,3
ATTIVITA' TIPO YOGA, PILATES, TAI-CHI, MOBILITA' ARTICOLARE, GINNASTICHE DOLCI E/O POSTURALI	70,5	65,3	69,4	72,2	71,1

**Tabella 3. Indice di interesse per alcune attività.**

Per quanto riguarda il momento preferito per lo svolgimento dell'attività (richiesto solo a coloro che hanno dichiarato poco, molto o moltissimo interesse) l'indicazione prevalente, superiore al 50%, per tutte le attività è quella successiva all'uscita dal lavoro. Nel caso delle attività "più dolci" l'indicazione della pausa pranzo arriva fino al 30%.

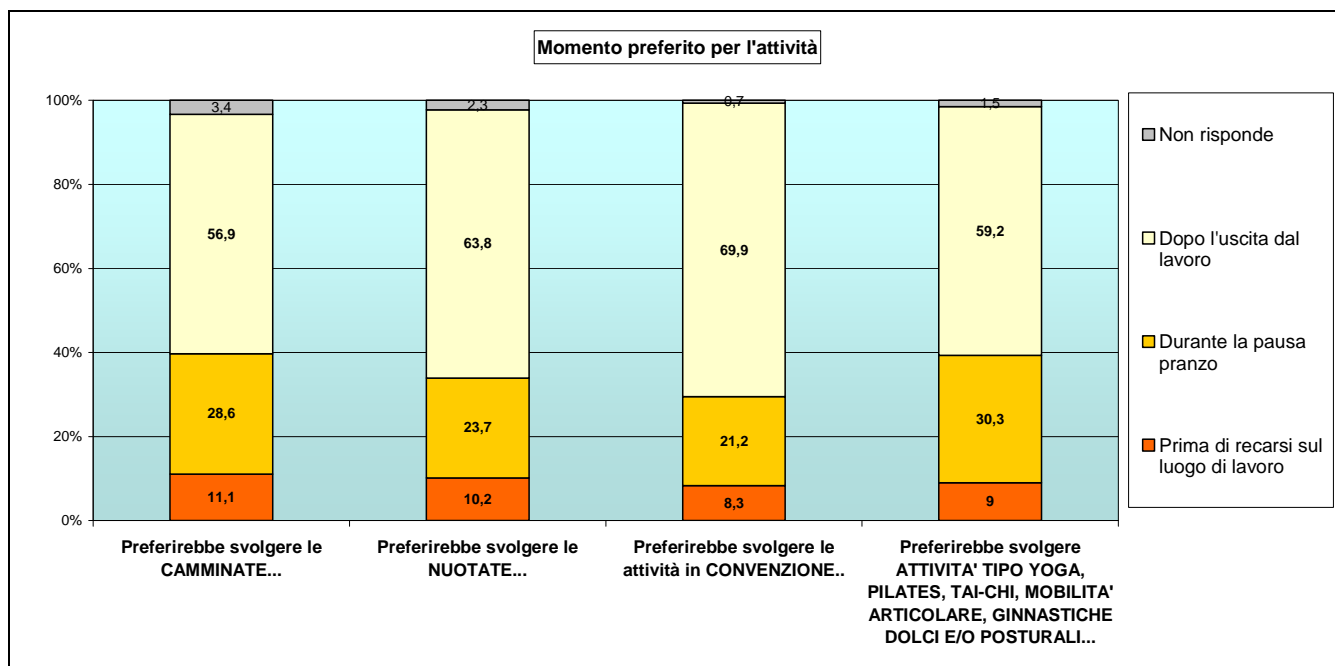


Figura 7. Momento preferito per l'attività.

Di seguito la tabella riepilogativa per grado di interesse e per momento preferito per ciascuna delle attività proposte.

GRADO DI INTERESSE SE FOSSERO ORGANIZZATE LE SEGUENTI ATTIVITA'						
		CAMMINATE DI CIRCA 30 MINUTI	NUOTATE IN PISCINA DI CIRCA 30 MINUTI	DISPONIBILITÀ DI SPOGLIATOI (esterni al luogo di lavoro) in modo da utilizzarli dopo una corsa, camminata, bicicletta, e prima di raggiungere o rientrare nel luogo di lavoro	CONVENZIONI CON SOCIETÀ SPORTIVE per svolgere attività di palestra o all'aperto e di piscina, in modo libero o organizzato	ATTIVITÀ TIPO YOGA, PILATES, TAI - CHI, MOBILITÀ ARTICOLARE, GINNASTICHE DOLCI E/O POSTURALI
moltissimo	%	19,6	16,8	16	36,2	42,5
molto	%	35	24,3	31,9	39,9	32,9
poco	%	25,6	25,3	29,7	14,5	13,1
per niente	%	15,5	29,6	17,6	6,6	9,1
Non risponde	%	4,3	4	4,9	2,8	2,4
<b>Indice</b>		<b>53,8</b>	<b>43,2</b>	<b>49,6</b>	<b>69,6</b>	<b>70,5</b>

QUANDO PREFERIREBBE SVOLGERE L'ATTIVITÀ						
Prima di recarsi sul luogo di lavoro	%	11,1	10,2		8,3	9
Durante la pausa pranzo	%	28,6	23,7		21,2	30,3
Dopo l'uscita dal lavoro	%	56,9	63,8		69,9	59,2
Non risponde		3,4	2,3		0,7	1,5

Tabella 4. Grado di interesse se fossero organizzate le seguenti attività.

## Aspetti metodologici

La popolazione di riferimento è costituita dai dipendenti comunali assunti con contratto di tempo indeterminato, per un totale di 1.861 persone.

La rilevazione, rivolta a tutta la popolazione oggetto di studio, si è svolta fra il 13 marzo e il 6 aprile del 2012, ed è stata effettuata tramite autocompilazione on-line di un questionario strutturato. Coloro che non disponevano di un indirizzo e-mail hanno avuto la possibilità di compilare il questionario in formato cartaceo.

Il totale delle interviste utili è stato pari a **1.128** unità.

In sede di analisi il campione in rientro è stato ponderato in modo da rispettare i valori dell'universo di riferimento per genere, la classe d'età e l'area professionale dei dipendenti.

Il margine d'errore dei totali delle risposte con un intervallo di confidenza del 95% è al massimo di +/-1,83, mentre per la media voto il margine d'errore è di +/-0,26.

In questo modo è stata garantita la rappresentatività del campione rispetto all'universo di riferimento.

Il campione è così rappresentato:

### Genere

	n	%
Maschio	301	26,7
Femmina	825	73,1
Non risponde	2	0,2
<b>Totale</b>	<b>1128</b>	<b>100</b>

### Classe d'età

	n	%
18-34 anni	98	8,7
35-44 anni	287	25,4
45-54 anni	494	43,8
55 e oltre	247	21,9
Non risponde	2	0,2
<b>Totale</b>	<b>1128</b>	<b>100</b>

### Titolo di studio

	n	%
fino a licenza elementare	6	0,5
media inferiore	87	7,7
diploma di scuola professionale (3 anni)	91	8,1
diploma di maturità	559	49,6

	laurea/post laurea	380	33,7
	Non risponde	5	0,4
Totale		1128	100

Comune di Modena  
Direzione Generale  
Ufficio Ricerche  
Vittorio Martinelli - Direzione ricerca  
Nicola Burani e Silvia Loschi - Progettazione ed elaborazione statistica