

# Lo sport in ufficio ti rende invincibile: il workout al lavoro dà un boost alla tua produttività

In Svezia l'ora di sport obbligatoria è già realtà. E in Italia come siamo messi?

di [GIOVANNA GALLO](#) 06/03/2019



Hai sempre associato l'attività sportiva alla palestra, fuori dall'orario lavorativo e lontano dall'ufficio, come rifugio dopo una giornata stressante. Ma cosa faresti se la tua azienda ti proponesse una sessione di **workout** settimanale da fare direttamente alla scrivania?

Tra i **benefit aziendali** più apprezzati l'ora di training è senz'altro ai primi posti: in nord Europa e in America è prassi condivisa dai CEO e dai Big Boss quella di offrire ai propri dipendenti una sala in cui fare yoga o crossfit. E in Italia? Alcune aziende particolarmente illuminate propongono attività ludiche e anche sportive durante o

subito dopo la fine della giornata lavorativa, ma non tutte hanno ancora compreso i **benefici che lo sport al lavoro** può dare a ciascun team.

---

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO

---

Già nel 2006 una ricerca britannica condotta da Hudson svelava i retroscena virtuosi dietro una partita di calceetto o una sessione di aerobica durante la pausa pranzo per tutti i dipendenti. I risultati più gustosi? Maggiore produttività e coesione tra i gruppi e soprattutto maggiore soddisfazione nell'andare al lavoro ogni mattina. Lo sport in diversi contesti aziendali internazionali è visto come uno dei punti chiave per aumentare la motivazione e dare un boost alle performance quotidiane.

## I benefici dello sport in ufficio

Secondo diversi studi lo sport in ufficio è fondamentale sotto diversi punti di vista: favorisce la comunicazione tra le persone ma soprattutto ti spinge a fare squadra, a conoscere colleghi di altri reparti e ad attivare i sensori di una sana competizione.

### Lo sport in ufficio per ridurre i livelli di stress

Fiducia in te stessa e senso della disciplina sono due dei riflessi collaterali che un'ora di sport durante la giornata in ufficio potrebbero regalarti. Il più importante è che **riduce i livelli di stress**: uno studio dei ricercatori di Harvard ha rivelato che anche solo una leggera attività aerobica favorisce l'incremento delle endorfine, rilassandoti completamente. Un mood che puoi portare con te alla scrivania per concludere le task più ingombranti con entusiasmo.

### Il workout con i colleghi ti rende più felice

Un recente studio dell'Università di Warwick ha spiegato che lavoriamo meglio se siamo più felici. Sembra una banalità ma andare ogni mattina al lavoro sentendoti a tuo agio e serena favorisce le tue performance e ti fa brillare agli occhi dei tuoi superiori.

## Le aziende virtuose che offrono ore di sport e meditazione gratuite ai propri dipendenti

---

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO

---

## Björn Borg Company

L'azienda del campione di tennis svedese Björn Borg che commercializza un brand di abbigliamento sportivo sostenibile ha trasformato l'ora di sport in ufficio in una sessione di training obbligatoria per tutti. Come si legge sul sito ufficiale: "*qui in azienda incoraggiamo le abitudini più salutari. Ogni venerdì prima di pranzo indossiamo abbigliamento sportivo e ci concediamo un'ora di training in una palestra. Allenarsi insieme ci aiuta a diventare un team vincente e anche a comunicare i valori più forti del nostro brand*". In pratica gli obiettivi sono due: promuovere uno stile di vita sano rafforzando il team di lavoro grazie allo sport. Sembra facile e utile, vero?

## Hootsuite

Nel 2017 ha fatto molto discutere il post del CEO dell'azienda digitale Hootsuite Ryan Holmes, che raccontava di come la sua compagnia promuovesse uno stile di vita sano tra i suoi dipendenti offrendo loro la possibilità di fare sport nelle ore lavorative e incoraggiandoli a raggiungere l'ufficio in bici. Oggi l'azienda canadese vanta uno degli *headquarter* più vivi e attivi del mondo in cui lavorare per questa e altre politiche attive e orientate al benessere dei dipendenti.

## Apple, Nike e Google

Non solo sport ma anche meditazione: in **Apple** ad esempio è stato Steve Jobs a trasmettere ai suoi dipendenti l'esigenza di ritagliarsi dei momenti per meditare, prendere decisioni e fare mindfulness al lavoro. Nella sede dell'azienda a Cupertino in California la sala dedicata alla meditazione è uno dei luoghi più apprezzati. Anche altri colossi come **Nike** e **Google** offrono ai propri dipendenti programmi di benessere fisico e mentale nelle ore lavorative: fare meditazione, secondo diversi studi portati avanti negli anni, aiuta a rivedere e a impostare correttamente i ragionamenti, modificando direttamente il modo in cui il cervello reagisce agli stimoli.

# GUARDA ANCHE