

## Trascrizione

00:00:00 Alessandro

Buongiorno piacere Alessandra

00:00:01 Lorenzo

Ciao Lorenzo

00:00:02 Alessandro

per uno studio universitario ti faremo qualche domanda relativamente al tuo legame con la natura.

00:00:13 Alessandro

Queste domande non hanno risposte corrette, ci serve solo sapere come la pensi, quali sono le tue esperienze a riguardo.

00:00:23 Alessandro

Allora ti dispiace se registriamo una lezione?

00:00:25 Lorenzo

Nessun problema.

00:00:28 Alessandro

Iniziamo così, quando ti senti legato alla natura in una scala da uno a 5, con uno per dire poco legato o per niente, mentre il 5 è molto legato e comporta una necessità quotidiana.

00:00:57 Alessandro

Immaginiamo 1 tipo una persona che non ha piacere di uscire di casa, preferisce rimanere in casa, mentre il 5 una persona che ha bisogno magari di un'esposizione, mettiamo giornaliera la natura, che sia visitare un parco, fare una passeggiata,

00:01:00 Lorenzo

diciamo quattro, va bene quattro.

00:01:20 Alessandro

Ti va di raccontarci cosa ti ha portato a dire questo numero?

00:01:26 Lorenzo

Se non esco di casa per più di 2 3 giorni sto male.

00:01:31 Alessandro

E di solito come ti capita di trascorrere tempo all'aperto, camminando, escursioni, giardinaggio?

00:01:37 Alessandro

Attività tipo, una camminata un po' più sportiva, una passeggiata, qualche forma di trekking?

00:01:45 Lorenzo

Regolarmente cammino, ma una volta al mese circa vado a correre in campagna.

00:01:57 Alessandro

Camminata e corsa ok con questa frequenza.

00:02:05 Alessandro

Comunque per queste due attività hai qualche sorta di preparazione?

00:02:10 Alessandro

Pianificazioni particolari tipo non so, la corsa in campagna è sempre nello stesso punto? le passeggiate son sempre negli stessi punti?

00:02:17 Lorenzo

Sì, intorno a casa mia

00:02:20 Alessandro

ti piace ripercorrere i paesaggi attorno a casa tua?

00:02:20 Alessandro

Capisco, capisco.

00:02:25 Alessandro

Ci sono dei posti che per te hanno un significato speciale oppure che sono particolarmente suggestivi da suscitarti emozioni particolari?

00:02:42 Lorenzo

Beh, vedere dall'alto il paese in cui sono cresciuto è piuttosto suggestivo.

00:02:53 Alessandro

Capisco.

00:02:55 Alessandro

Ti capita di immortalare con fotografie il paese oppure, dato che comunque ripercorri sempre lo stesso percorso, lo vedi e basta senza farci delle foto, comunque per tenere traccia un po' più digitale, un po' più facile da ricordare le differenze che stanno avvenendo nel paese.

00:03:26 Lorenzo

Non ho capito esattamente cosa mi chiedi, se mi chiedi se faccio le foto?

00:03:30 Lorenzo

No, non le faccio.

00:03:32 Lorenzo

Però se le facessi vorrei un aggeggio, non so come si chiami, vorrei che mi puntasse sul su Google Maps il punto in cui ho fatto le foto.

00:03:46 Lorenzo

OK, preciso dico.

00:03:49 Lorenzo

Capito, non un semplice “a Fiumana hai fatto la foto”.

00:03:51 Lorenzo

Sì, lo so che so che ero a Fiumana, però se tu mi dici il punto preciso io poi posso tornare.

00:03:57 Alessandro

Okay, ma questa foto è per tenere traccia di dove è stata scattata o per tenere traccia del percorso, cioè della storia di tutte le foto che hai fatto, del percorso?

00:04:11 Lorenzo

Di dove sono state fatte

00:04:13 Lorenzo

Magari se io mi trasferissi fra qualche anno in un altro posto sarebbe bello tornare al paese in cui sono cresciuto e confrontare foto fatte nello stesso punto, magari a 10 anni di distanza.

00:04:26 Alessandro

OK, temporalmente è diversa, ho capito.

00:04:35 Alessandro

Hai mai avuto esperienze negative in queste tue passeggiate, in queste tue corse?

00:04:44 Lorenzo

Spesso le i percorsi fuori della strada asfaltata o spianata, insomma con la ghiaia eccetera, erano inagibili dopo.

00:05:01 Lorenzo

Non soltanto piogge grosse, che sarebbe prevedibile, ma anche piogge relativamente piccole, soprattutto nel periodo in cui i fiumi esondavano.

00:05:11 Lorenzo

E ho dovuto scoprirlo praticamente di persona.

00:05:15 Lorenzo

Dopo aver camminato più di mezz'ora ho visto che non potevo andare avanti, sarebbe stato utile saperlo prima.

00:05:24 Alessandro

Hai fatto presente ad altre persone interessate che lo stesso percorso.

00:05:30 Alessandro

Questi tratti erano inagibili?

00:05:33 Lorenzo

No

00:05:35 Alessandro

Ottimo, un attimo.

00:05:50 Alessandro

Pensi che questa tua, queste tue esperienze, queste passeggiate e corse siano utili per altre persone, siano comunque portino a un benessere?

00:06:06 Alessandro

Psicofisico da condividere con altri?

00:06:15 Lorenzo

Sono meno irritabile, quindi hanno un effetto calmante.

00:06:18 Lorenzo

In famiglia si vive meglio.

00:06:19 Lorenzo

Ecco, diciamo così, se io sono più tranquillo, però non pulisco i percorsi.

00:06:28 Lorenzo

Se mi stai chiedendo quello no?

00:06:31 Alessandro

Non voglio intendere niente.

00:06:37 Alessandro

Quindi questa tua, queste tue esperienze, comunque queste tue attività ti portano un benessere psicofisico.

00:06:46 Alessandro

Ma volevo anche chiederti, queste attività sono di gruppo?

00:06:52 Alessandro

Vorrei dedurre che sono principalmente solitarie, quindi queste attività sono le fai da solo o in presenza di altre persone?

00:07:03 Alessandro

Avresti comunque piacere a coinvolgere altre persone nelle tue passeggiate o corse che siano.

00:07:12 Lorenzo

Sì.

00:07:15 Alessandro

A volte con mia.

00:07:16 Lorenzo

Sorella, vado con mia sorella, però non sempre okay, non può, non può capitare troppo spesso.

00:07:26 Alessandro

Queste passeggiate o corse le interpreti con un fare.

00:07:33 Alessandro

Sportivo, o come svago.

00:07:36 Lorenzo

Le corse sì, le camminate no, è semplicemente benessere, soprattutto mentale.

00:07:43 Lorenzo

Ho capito, sai, stare all'aperto ti riequilibra i come si chiamano i ritmi circadiani.

00:07:51 Alessandro

Ho capito, ho capito.

00:07:54 Alessandro

Hai detto che queste tue corse.

00:08:00 Alessandro

Sono intese con un fare sportivo.

00:08:04 Alessandro

Ci sono aspetti di queste corse che monitori a fini, cioè a fini di tenere conto del tuo stato fisico.

00:08:15 Lorenzo

Sì, una volta sì, adesso più che altro per il cardio faccio altre cose.

00:08:20 Lorenzo

Però se dovessi ricominciare a correre in modo serio come prima, sì.

00:08:27 Lorenzo

Tenevo traccia del percorso, del dislivello, del tempo di percorrenza e basta quello.

00:08:35 Alessandro

Okay, venivano influenzate in qualche modo se venivano fatte o no queste passeggiate o corse in base al meteo, non dico allo stato del percorso, ma tanto al meteo.

00:08:48 Alessandro

Mettiamo caso per una in una strada normale, non allagata, si presume.

00:08:53 Alessandro

La passeggiata avveniva comunque se c'erano condizioni di pioggia o grandine.

00:08:58 Lorenzo

No, la passeggiata no, la corsa sì, pioggia oppure caldo molto forte se andava okay.

00:09:05 Alessandro

Quindi a prescindere da me sarebbe stato utile sapere a priori.

00:09:11 Alessandro

Adesso è un po' meno applicabile nel tuo caso, perchè comunque il percorso che fai lo vedi Affacciandoti dalla finestra.

00:09:20 Alessandro

Comunque il meteo del tuo paese lo vedi affacendoti alla finestra, però sarebbe stato utile sapere, magari a priori di prima di uscire, che meteo ti aspettava.

00:09:32 Lorenzo

Sì, a saperlo precisamente.

00:09:34 Lorenzo

Sì, io stavo fuori, sto fuori quando vado a correre circa due ore e saperlo precisamente sarebbe utile.

00:09:44 Alessandro

Utilizzavi qualche sorta di strumento APP per monitorare un attimo.

00:09:50 Alessandro

La tua, le tue corse o passeggiate?

00:09:52 Alessandro

Cardiofrequenzimetro, cardiofrequenzimetro attaccato al tuo corpo.

00:09:58 Lorenzo

Sì, avevo la fascia e poi c'era l'orologio che tracciava la posizione, i battiti, tutto il resto.

00:10:07 Alessandro

Okay, quindi tracciavi, velocità, posizione, dislivello, frequenza cardiaca?

00:10:15 Lorenzo

Sì, basta.

00:10:19 Alessandro

E in queste uscite eri sempre ben attrezzato, non ti è mai capitato di dimenticarti, che ne so, le scarpe corrette, cambio corretto per la stagione oppure acqua.

00:10:32 Lorenzo

Ma l'acqua la prendevo e il resto non avevo niente dietro, restavo fuori solo due ore.

00:10:41 Alessandro

E poi potevi tornare relativamente a casa.

00:10:43 Alessandro

Nelle vicinanze c'era casa.

00:10:45 Lorenzo

Sì, infatti cioè ma poi stavo stando fuori due ore.

00:10:55 Alessandro

Quindi non ho non ho altre domande.

00:12:55 Alessandro

Cos'è che volevi aggiungere alla registrazione che ti era appena affiorata in mente?

00:13:00 Lorenzo

Che sarebbe utile quando si lasciano le strade asfaltate più frequentemente percorse, sapere dove finisce il segnale Internet e dove finisce quello del telefono.

00:13:20 Alessandro

Okay, grazie lo segno, ti auguro una buona giornata.

00:13:25 Lorenzo

Buona giornata anche a te.