

# A1 – Preparation and Execution (WellGym Project)

## 1) Domain Selection

**Dominio:** *Wellbeing and motivation in workout environments*

**Descrizione:** Analisi del benessere fisico e mentale durante l'allenamento, con attenzione alla motivazione, alla costanza e al comfort psicologico nei diversi contesti (palestra, outdoor, casa).

**Esclusioni:** Nutrizione clinica, riabilitazione medica e performance agonistica avanzata.

**Obiettivo:** Comprendere i bisogni, le difficoltà e le leve motivazionali di chi pratica o desidera praticare attività fisica, per individuare aree di miglioramento prima di proporre soluzioni tecnologiche.

---

## 2) Interview Planning

### a) Possibili partecipanti previsti (4 Persone)

- **Immediate users (x2):** persone che si allenano regolarmente (2–5 volte a settimana).
- **Lead/extreme user (x1):** atleta amatoriale o individuo che ha ripreso dopo un lungo periodo di inattività.
- **Domain expert (x1 opzionale):** personal trainer, istruttore o gestore di palestra.

### b) Modalità e logistica

- **Contesto preferito:** in presenza (palestra, parco, casa).
- **Alternativa:** online (Meet/Zoom).
- **Durata:** 30–60 minuti.
- **Team:** 1 intervistatore + 1 osservatore/note-taker, in questo caso sono da solo e farò tutto io personalmente.
- **Materiali:** modulo di consenso, registratore audio, taccuino, smartphone per foto.

### c) Guida di domande (20 domande)

Domande semi-strutturate per stimolare narrazione e riflessione; usare follow-up? oppure richieste di esempi concreti.

Provo Adesso con un set di domande da effettuare alle persone che parteciperanno alle interviste.

- 1. Puoi descrivermi la tua routine di allenamento tipica?**
  - Dove ti allenai, con che frequenza e in quali orari?
  - Come decidi cosa fare durante una sessione?
- 2. Cosa ti spinge a iniziare un allenamento?**
  - Ci sono motivazioni costanti o cambiano nel tempo?
  - Quali sono i momenti in cui senti più motivazione?
- 3. Quali sono invece le ragioni principali che ti portano a saltare o rimandare un allenamento?**
  - Cosa succede in quelle giornate?
  - Come ti senti quando capita?
- 4. Come descriveresti l'ambiente in cui ti allenai più spesso?**
  - Ti piace? Ti mette a tuo agio?
  - Ci sono aspetti che ti infastidiscono o ti distraggono?
- 5. Cosa provi prima, durante e dopo l'allenamento?**
  - Ci sono differenze tra i vari momenti?
  - Cosa ti aiuta a mantenere uno stato d'animo positivo?
- 6. Quali ostacoli incontri nel mantenere costanza e regolarità?**
  - Tempo, costi, distanza, impegni, mancanza di energia o motivazione?
  - Come affronti queste difficoltà?
- 7. Come ti organizzi per inserire gli allenamenti nella tua giornata?**
  - Usi un calendario, promemoria o abitudini fisse?
  - Cosa succede se un imprevisto ti fa saltare un allenamento?
- 8. Quali strumenti o tecnologie utilizzi per supportare i tuoi allenamenti?**
  - App, smartwatch, schede digitali o cartacee?
  - Cosa trovi utile e cosa no?
- 9. Ricevi dei feedback sulle tue prestazioni?**
  - Da chi o da cosa (allenatore, app, sensazioni personali)?
  - Che tipo di feedback ti aiuta di più e quale ti mette pressione?
- 10. Ti capita di allenarti da solo o con altre persone?**
  - In che modo la presenza degli altri influisce sulla tua motivazione o concentrazione?
  - Ti piace avere un compagno di allenamento?
- 11. Hai mai interrotto un programma di allenamento o lasciato una palestra?**
  - Quali fattori ti hanno portato a quella decisione?
  - Cosa avrebbe potuto farti restare?
- 12. Come ti relazioni con istruttori o allenatori?**
  - Ti senti seguito nel modo giusto?
  - In quali momenti apprezzi maggiormente il loro supporto?
- 13. Quanto ti senti a tuo agio nell'ambiente in cui ti allenai?**
  - Ci sono situazioni in cui ti senti osservato o a disagio?

- Cosa migliorerebbe il tuo senso di comfort e sicurezza?

**14. Come percepisci il rapporto tra costi e benefici del tuo allenamento?**

- L'abbonamento o le spese sostenute valgono l'esperienza che ottieni?
- Cosa consideri un prezzo "giusto" per allenarti con soddisfazione?

**15. Quali obiettivi ti sei posto attraverso l'attività fisica?**

- Riguardano salute, estetica, socialità o altro?
- Come misuri i tuoi progressi?

**16. Hai mai avuto un'esperienza particolarmente positiva legata all'allenamento?**

- Cosa ha reso quell'esperienza così piacevole o efficace?
- Cosa vorresti replicare di quella situazione?

**17. E un'esperienza negativa o frustrante?**

- Cosa non ha funzionato e come hai reagito?
- Che tipo di supporto ti sarebbe stato utile in quel momento?

**18. In che modo la tecnologia potrebbe migliorare la tua esperienza di allenamento?**

- Preferiresti più dati, più feedback umani o un sistema che si adatti a te?
- Cosa ti aiuterebbe a mantenere la costanza?

**19. Cosa pensi dell'aspetto sociale dell'allenamento?**

- Ti piacerebbe entrare a far parte di una community o condividere risultati con altri?
- Oppure preferisci un approccio individuale?

**20. Se potessi cambiare una sola cosa nella tua esperienza di allenamento, quale sarebbe e perché?**

- Come pensi che questa modifica migliorerebbe la tua motivazione o benessere?

*Nota: per i lead/extreme users, aggiungere domande su gestione carichi e recupero; per i domain experts, indagare pattern di abbandono e strategie di fidelizzazione.*

#### d) Raccolta dati

- **Audio:** denominazione standard (es. A1\_Px\_data.mp3). Forse meglio sintetizzare il tutto e trascrivere le domande.
  - **Note strutturate:** citazioni chiave, osservazioni comportamentali, momenti significativi.
  - **Foto ambienti/artefatti:** evitare volti se non necessario.
  - **Deliverable:** tabella "Piano interviste" con ID partecipante, tipo utente, luogo, data, intervistatore e stato (completato/da fare).
- 

### 3) Interview Execution

- Condurre **almeno 4 interviste** e un'osservazione in contesto reale.

- Far firmare il **modulo di consenso** prima dell'intervista.
  - Spiegare chiaramente finalità e anonimato.
  - Durante l'intervista: stimolare narrazione, chiedere esempi, usare follow-up “Perché?” o “Come ti sei sentito?”.
  - Dopo la sessione: trascrivere citazioni chiave e annotare insight immediati.
  - Mantenere tono neutrale, senza giudizi o suggerimenti.
- 

## Suggestions for Finding Participants

A che persone posso fare le domande? Provo a fare un elenco breve:

- **Reti personali:** amici di amici o conoscenti che frequentano palestre o fanno sport.
- **Community online:** gruppi locali di fitness, corsa o benessere su Facebook/Telegram.
- **Luoghi fisici:** palestre, parchi, centri sportivi (con consenso).
- **Incentivi:** piccolo buono caffè o pass gratuito per una lezione.
- **Varietà:** includere età, livelli e ambienti diversi (palestra, outdoor, home-gym).
- **Mini-kit:** modulo consenso, penne, smartphone, guida domande, taccuino per appunti.