

Abbiamo intervistato una famiglia di 3 persone.

Per velocità e semplicità indichiamo con **A la mamma (50 anni)**, con **B il figlio maschio (13 anni)** e con **C la figlia femmina (18 anni)**.

Durata: 1 ora circa

Introduzione

Ciao! Parto con il ringraziarvi per il tempo che ci state dedicando. Siamo un gruppo di studenti e studentesse del Politecnico di Milano e stiamo conducendo un progetto di ricerca sul benessere urbano. Il vostro contributo è per noi estremamente prezioso.

Prima di cominciare, vi informo che l'intervista sarà registrata, al fine di non perdere dettagli importanti. Naturalmente, tutti i dati saranno trattati nel rispetto della privacy e utilizzati solo per finalità legate al progetto in maniera anonima.

L'intervista durerà all'incirca tra i 30 e i 60 minuti.

C'è qualcosa che avete bisogno di chiedere prima di iniziare?

Domande Introduttive

1. Per prima cosa, raccontatemi un po' di voi: qual è la vostra età e la vostra occupazione? Quali sono i vostri principali interessi e passioni?

A: sono la mamma, ho 50 anni, sono arredatrice e lavoro in un negozio di mobili. Ho due figli, uno adolescente e l'altro preadolescente. Siamo in una situazione di particolare gestione in casa.

Io ho fatto l'artistico, ero molto creativa, anche dopo sposata avevo l'hobby di pittura su vetro. Mi portava via parecchio tempo, mi ritrovavo anche di notte a dipingere su vetro. Facevo prevalentemente oggetti a tema natalizio perché poi ho iniziato con la mia amica a fare mercatini di Natale.

Dopo aver avuto i figli, a livello lavorativo le ore sono diminuite ma il carico a casa è aumentato notevolmente: la gestione e l'educazione dei figli è quella che più mi preoccupa.

Ho abbandonato i miei hobby, non sono una sportiva. Ho sempre intenzione di fare qualcosa a settembre ma finisce sempre che alla fine non faccio nulla. Un po' per pigrizia e un po' per stanchezza, non mi viene neanche più voglia di fare sport. Non ho più neanche tempo per pitturare.

Di hobby non ne ho più, anche la lettura l'ho praticamente persa: a volte leggo due pagine ma mi addormento per la stanchezza.

B: io ho 13 anni, faccio la terza media di Lomazzo. Frequento la scuola calcio Lomazzo GS arco.

Il mio hobby è giocare ai videogiochi, quando ho tempo, con i miei amici, dopo la scuola. Adesso gioco più il sabato e la domenica con i miei amici. L'estate gioco davvero tantissimo. Mi diverto moltissimo a giocare con i miei amici.

C: Ho 18 anni, studio in un istituto tecnico commerciale ad indirizzo relazioni internazionali. Durante il tempo libero leggo, ascolto musica.

Oltre a leggere e ascoltare musica, mi piace il makeup, i trucchi particolari e inusuali. Da qui deriva la passione per il cosplay, vestirsi da personaggi particolari (serie TV, libri). Mi porta via molta parte del tempo libero. Guardo molte serie TV da cui traggio ispirazione per costumi che spesso mi creo io o compro.

Leggo più fumetti che libri, sono più scorrevoli e con il poco tempo a disposizione sono meglio.

2. Puoi raccontare brevemente la tua routine?

A: Mi sveglio intorno alle 6:45, facciamo colazione. Preparo le merende, le cose per il pranzo. Vado a lavoro, torno alle 13:30. Loro tornano da scuola e preparo il pranzo per entrambi. Il pomeriggio seguo mio figlio per la scuola e faccio i lavori di casa: stirare, lavatrici, tenere in ordine la casa e pulita (ci tengo in quanto entrambi sono allergici alla polvere). Preparo cena e dopo vado a letto.

Ti dico che ogni tanto io mi vedo solo con delle mie amiche: magari un caffè nel primo pomeriggio, una volta all'anno capita di fare un viaggetto con le mie amiche, mi dà la carica per tutto il resto dell'anno.

B: mi svegliano i miei genitori verso le 7:15, mi preparo per andare a scuola alle 8, termino scuola alle 14:00, faccio i compiti che mi hanno assegnato. Il martedì e il giovedì vado a calcio verso le 18:00. Alla sera torno da calcio, ceno e vado a letto.

C: Mi sveglio intorno alle 6.30 con la sveglia, esco di casa per le 7:15, prendo il treno, vado a scuola, finisco alle 14 e per le 15 circa sono a casa.

Studio quello che devo studiare e quando finisco, mi rilasso, faccio le mie cose (skincare) e poi vado a letto.

3. Come trascorri solitamente il tuo tempo libero?

A: tempo libero nel quotidiano no. Nel weekend sabato sera, domenica pomeriggio. Sabato solitamente facciamo serata cinema con popcorn. Nel tempo libero preferisco stare con delle persone, con i miei amici. Bisogna vedere se anche gli altri sono liberi.

B: Nel tempo libero amo giocare ai videogiochi con i miei amici oppure guardare raramente serie TV (anime come Naruto, One Piece). Mi piace giocare a Minecraft, Fortnite, sostanzialmente giochi sparatutto. Mi piace anche Spider Man, Horizon.

C: durante la settimana il tempo libero che ho dopo aver studiato è davvero poco e molto spesso lo uso per rilassarmi facendo qualcos'altro.

Durante il weekend il sabato sera o il venerdì sera, esco con le mie amiche a bere qualcosa. Altri weekend durante la giornata cerco di uscire a Como e Milano, soprattutto Milano con le mie amiche che non riesco a vedere durante i giorni di scuola.

Sezione 1: Indagare su attività fisica e movimento dell'intervistato

1. Pratichi sport o attività fisica regolarmente? Quali sono i principali motivi che ti spronano? Quali sono, invece, quelli che ti ostacolano?

A: Io non pratico attività fisica, vorrei farlo per perdere peso, vorrei una forma fisica migliore. Ciò che mi crea più problemi sono i dolori che ho e non mi fanno venire voglia di fare sport.

B: mi piace moltissimo il calcio. Adesso gioco a 7, prima a 11. Il campo è più piccolo e mi diverto molto di più.

C: I motivi che mi spronano sono che mentre faccio attività fisica non penso a niente, stacco la testa e mi lascio indietro tutti i problemi della giornata, le ansie, i pensieri. Mi sento rilassata.

Mi ostacola la stanchezza, la scuola è estenuante e alcune volte quando torno a casa vorrei solo stare sul letto e dormire. Alla fine vado a fare comunque sport e non mi crea nessun fastidio.

2. Ti capita di fare passeggiate all'aperto di tua spontanea volontà? Dove passeggi? Quali sono i principali motivi che ti spronano? Quali sono, invece, quelli che ti ostacolano?

A: Quando capita di fare passeggiate, le faccio in famiglia. La domenica magari andiamo in città in zona e visitiamo il centro, le vie più famose. A volte capita invece che andiamo a fare passeggiate in montagna.

Mi piace fare passeggiate per svagarmi, per staccarmi dalla routine della settimana. Voglio sempre casa pulita in ordine, quando sono a casa voglio sempre riordinare, pulire. Quando esco non mi devo occupare della casa e per di più è uno svago.

B: Mi è capitato di uscire con un mio amico, di andare in giro in bicicletta per andare per il Lura, per i boschi di Lomazzo. Adesso non lo faccio più perché non mi sento molto con questo amico e sono sempre chiuso in casa. Quando uscivo in bici con lui, ci divertivamo.

C: mi è capitato di uscire da sola qualche volta, giusto per prendere un libro e qualcosa da bere e mettermi a leggere. Sono persona che tende a uscire spesso, durante i weekend se un amico mi propone di andare a Milano o Como, dico sempre di sì. Milano e in generale l'ambiente della città mi piace molto. Giro i posti e riesco a vedere e fare cose che mi piacciono. La cosa che mi sprona di più è vedere i miei amici, va bene anche andare a Saronno ma l'importante è stare con i miei amici.

3. Porti dei dispositivi digitali con te quando esci di casa per passeggiare? Quali?

A: Sì il telefonino

B: Quando uscivo portavo solo telefono

C: porto sempre cuffie e telefono, senza cuffie non esco.

4. Molte persone ritengono che passeggiare sia un'attività noiosa e poco stimolante, che cosa ne pensi a riguardo?

A: no, non lo trovo noioso, dipende dove vai. Se vai in una passeggiata in mezzo al bosco, sei nella vegetazione, c'è qualcuno con cui parli, c'è sempre qualcosa di bello da vedere. Puoi anche soffermarti a guardare le vetrine nelle città, entrare a vedere qualche chiesa, monumenti. A me piace vedere musei. Quest'anno abbiamo girato per la Francia, la più bella vacanza che abbiamo mai fatto. Non siamo neanche mai andati al mare ma è piaciuta a tutti.

B: Secondo me passeggiare non è noioso: se lo fai da solo diventa anche noioso. Se si va nei soliti posti diventa noioso, bisogna anche un po' cambiare. Mi porterei sempre qualcuno con me.

C: Camminare è la cosa che reputo meno noiosa in assoluto. Anche se dovessi uscire a fare dei giri qui davanti a me andrebbe benissimo. Anche da sola esco con le cuffie, mi ascolto la musica che mi fa compagnia. La trovo una cosa che mi dà molto svago.

Oltre in Francia, sono stata a Valencia due giorni con un mio amico.

Ho visitato la città nonostante l'avessi già vista e sono riuscita a vedere un lato che non ero riuscita a vedere (ero andata prima con la scuola e non potevo fare tutto quello che volevo).

Mi piace uscire sia da sola che in compagnia.

5. Cosa preferisci fare quando sei a casa?

A: pulire 😞

B: Giocare con i miei amici, stare in videochiamata e parlare un po'

C: Tiktok, cosplay, trucchi, parrucche.

6. Quali sono i principali motivi per cui preferisci restare a casa anziché uscire?

A: tendenzialmente quando posso uscire di casa lo faccio subito altrimenti pulisco.

B: quando i miei amici mi invitano a uscire, esco subito piuttosto che stare attaccato alla Play. Vorrei più parlare, chiacchierare, andare in Bici.

C: Se devo andare a scuola non esco, altrimenti va bene tutto (battuta).

7. Come ti senti dal punto di vista emotivo quando passi molto tempo seduto o a casa?

A: tendo a stancarmi mentalmente, ripeto sempre la stessa cosa e diventa alienante, logorante.

B: Alla fine della giornata, dopo essere stata tanto tempo in casa, mi stanca. Piuttosto meglio uscire di casa con i miei amici, se possono. Se non possono uscire e devo stare in casa mi stanco e mi annoio.

C: stare a casa stanca molto anche fisicamente. Mi sdraio e mi viene sonno, devo cercare qualcosa che mi tenga sveglia. Troppo tempo in casa anche in estate è estenuante.

Sezione 2: Indagare sull'interesse verso l'ambiente esterno

1. Quando sei in giro per un'altra città su quali aspetti ti concentri di più?

A: visitare i palazzi, chiese, basilica. Mi concentro sull'aspetto storico e non mi dispiace dare un'occhiata alle vetrine.

B: anche a me i palazzi, chiese, mi piace visitarla.

C: dopo una vita ad aver visitato palazzi, chiese, castelli, questo (l'aspetto culturale) passa in secondo piano. Mi piace andare in città moderne come Milano e guardare monumenti, palazzi (ma da fuori, a livello visivo). Mi affascinano le attività che si possono fare in una città: visitare locali, negozi particolari, provare determinate esperienze che puoi vivere in quella città.

2. Conosci la storia e cultura della tua città?
3. Ci sono leggende o racconti locali delle zone dove vivi? Me le racconteresti? Come le hai scoperte?
4. Ti interesserebbe saperne di più? Perché?

A: non la conosco tantissimo ma mi piacerebbe conoscerne di più. Nel preciso come sono andate le cose, non ne ho idea.

B: non so molto di Lomazzo, qualche storia raccontata ma nient'altro. Qui ci vivo da 13 anni e mi piacerebbe saperne di più.

C: lo non so quasi nulla. So che c'è qualche rievocazione storica. Mi piacerebbe in quanto Lomazzo è un buco, non so cosa possa essere successo.

5. Quali sensazioni provi quando passa del tempo in natura? Quali sono gli aspetti che preferisci?

A: quando vado in montagna, provo sensazioni di benessere (spazi aperti, c'è tanto verde e mi riempie gli occhi boh, si vede molto il cielo, si ha la fortuna di vedere qualche animale). Il mare lo associo molto al caldo e se non c'è il mare che dico io preferisco di gran lunga montagna. Stare in natura è sempre piacevole

B: stare in natura mi dona relax, non devo pensare a nulla, non devo pensare alla scuola o ai compiti. Mi rilasso, parlo con gli amici e mi sento bene, come liberato.

C: a me piace la natura, ho visto molti paesaggi in montagna, al lago e li trovo stupendi. Ho però il terrore degli animaletti, mi fa schifo tutto, ho terrore di tutto. Può saltarmi addosso qualsiasi cosa e mi sento in ansia e a disagio.

6. Sei a conoscenza di percorsi naturalistici nella tua zona? Sono facilmente raggiungibili? Perché? Come li hai scoperti?

A, B, C: si conosciamo diversi percorsi naturalistici qui nella zona.

A: C'era un gruppo un po' di tempo fa che si chiamava 'Lomazzo cammina': faceva percorsi in zona Lura. Di notte non molto sicuro.

Sezione 3: Indagare su problemi sociali, emersi dal questionario e da interviste precedenti

1. Come sono mantenute le zone che frequenti durante le passeggiate?

A: zona stazione sempre un pochino degradata, soprattutto per odori. Tutto sommato il centro è abbastanza in ordine, non è particolarmente sporca. Abbastanza pulita rispetto ad altre città che ho visto.

B: i boschi sono abbastanza puliti. In città invece è un po' sporco normalmente, le persone buttano cartacce a terra.

C: mattina faccio sempre stesso tratto. Il parco è diventato circo degli spacciatori e solite cartacce per terra. Strada non è ben sterrata e inciampo spesso.

2. Quando vai in giro nel tempo libero preferisci farlo da solo o in compagnia? Perché?

Hanno già tutti risposto ampiamente che preferiscono farlo in compagnia.

3. Le zone in cui passeggi sono tanto frequentate? Ti senti sicuro? L'orario influenza in qualche modo?

A: Dipende dalla fascia oraria, Lomazzo mi sembra tutto sommato un paese abbastanza tranquillo, evito di andare in zone isolate, buie la sera e soprattutto da sola.

B: Dipende da fascia oraria.

C: Dipende da fascia oraria. In stazione arrivano certi soggetti poco raccomandabili, zona che va evitata. Nel luna preferisco essere con qualcuno, preferisco non essere sola indipendentemente dalla fascia oraria. Bene o male, non ho paura o ansia di uscire.

Abbiamo poi preso la mamma da parte e le abbiamo fatto una domanda per comprendere la problematica delle sedentarietà dei figli dagli occhi del genitore.

Lei è preoccupata per i suoi figli riguardo il problema della sedentarietà? Perché?

A mio figlio, per com'è fatto, piace fare tante cose. Fa calcio e ci va volentieri, a nuoto ci è andato volentieri fino all'anno scorso. Lui vorrebbe fare tutto, non è uno che vuole stare seduto. Nel periodo estivo, quando non c'è la scuola e non ci sono

più impegni, se io lo iscrivo al grest, al centro estivo, lo mando in piscina e gioca, corre e fa tante attività. Quando finiscono queste cose, ad Agosto, me lo trovo impiantato sulla Play. Durante l'anno ci gioca magari un'ora al giorno, in estate invece gioca davvero troppo. Lui non mi preoccupa tanto in quanto è interessato ad attività sportive.

Mia figlia è invece un po' più sedentaria. Il tennis gliel'ho proposto io. Da piccola praticava nuoto e tennis ma ha poi smesso. Riuscire a farle riprendere uno sport è stato davvero difficile e faticoso. Voglio che faccia attività fisica per farle staccare la mente e farla divertire in quel momento. La mia paura è che un domani, con l'impegno della famiglia, faccia un po' la mia fine. Diciamo che a lei la pulizia non fa impazzire, quindi questo mi consola (cringe).

Mio figlio non ha ancora libertà di uscire più di tanto. Se ha un impegno di uscire con qualcuno, allora io lo mando con abbastanza tranquillità.

Invece mia figlia Chiara ha bisogno di essere spronata. Quando ha detto di uscire da sola... succede davvero raramente. D'estate tende a stare sempre in casa. Quando ha occasione di uscire con amici, prende e va ma comunque sono più i giorni in cui sta a casa. Ho paura che tenda a impigrirsi troppo. La tocco e la sento molle. Non ha muscoli tonici. Durante il Covid ha perso tutta la tonicità muscolare che aveva quando faceva nuoto. Anche in tarda età se non si hanno muscoli tonici, si hanno inevitabilmente più problemi.

Io da piccola non ho fatto sport perché i miei genitori non lo ritenevano importante. Quando ho avuto figli mi sono detta che fosse necessario educarli dal punto di vista sportivo. Le rare volte che ho fatto attività fisica, poi ne sentivo esigenza. Trovavo giovamento dal punto di vista fisico e mentale.

Vorrei trasmettere l'attività fisica come educazione, in modo che ne sentano l'esigenza. Vorrei che sentissero esigenza di fare sempre qualcosa in modo che stiano bene.

A lui non si scaricano mai le pile, lei invece tende a essere più stanca. Penso che non abbia voglia per la stanchezza mentale dovuta alla scuola e magari per la digestione del pranzo quando torna da scuola. Guarda il telefonino, il computer e poi dopo inizia i compiti.