

## **INTERVISTA 04.10: F, 21 anni, studentessa. Durata: 40 min.**

*Salve! Parto con il ringraziarti per il tempo che ci stai dedicando.*

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

*L'intervista durerà all'incirca 30 minuti. C'è qualcosa che vuoi chiedere prima di iniziare?*

- 1. Per prima cosa, raccontami un po' di te, qual è la tua età e la tua occupazione? Quali sono i tuoi principali interessi e passioni?*

L'intervistata ha 20 anni, abita a Monaco, grande città tedesca, ma viene da un piccolo paese, "in mezzo alle montagne", in alto Adige, nella val Gardena. Attualmente è al 4° anno di medicina, perciò passa gran parte del tempo a studiare, andare a lezione, ma anche andare in palestra. Generalmente, i weekend gli passa con i genitori e si dedicano a passeggiate con il cane. Ci riferisce che non ha hobby a causa dello studio. Una delle cose che ama e che più la rendono felice al mondo è viaggiare. Si reputa fortunata perché sua mamma, sin da quando è piccola l'ha portata a fare viaggi belli, anche lontani.

- 2. Puoi raccontare brevemente la tua routine? Quanto tempo libero hai? Come lo trascorri?*

"Mi alzo, faccio colazione, vado in università a lezione o in laboratorio o in ospedale a fare tirocinio, poi il pomeriggio studio o lavoro a consegne e poi mi ritaglio del tempo per me stessa." Il suo tempo libero in una settimana, ci riporta, varia molto: dipende dall'università, ovvero se si trova in una fase studio (prima della sessione), tirocinio o laboratorio. Normalmente, però, ha quasi tutti i pomeriggi liberi dalle lezioni. Gli passa davvero, però, studiando e davanti all'iPad o pc, riguardando lezioni o compilando questionari e preparando consegne. Nonostante ciò, cerca di variare i posti in cui sta seduta, infatti spesso preferisce mettersi sul terrazzo all'aria aperta.

- 3. Pratici sport o attività fisica regolarmente? Quali sono i principali motivi che ti spronano? Quali sono, invece, quelli che ti ostacolano?*

Afferma che "non è la persona più sportiva", anzi, non lo ama troppo. Invece le piace passeggiare ed è una cosa che prova a fare il più spesso possibile. La mancanza di tempo e la poca voglia sono sicuramente i motivi principali per cui non fa attività fisica in maniera regolare.

- 4. 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?*

L'intervista ci racconta che l'unica attività fisica è per l'appunto passeggiare il più possibile, tempo permettendo. La quantità di passeggiate e la loro durata dipende da quanto sono lontani gli esami: prima dell'esame zero, dopo molto di più. Nel weekend cerca di fare qualcosa di produttivo in questo ambito, almeno 2 dei 3 giorni esce e fa una passeggiata, anche di più lunga durata. Se ha tempo libero le piace camminare con un'amica. Ci sono dei momenti specifici che la motivano di più a farlo, come ad esempio dopo aver fatto un esame perché "è stata seduta tanto e sente la necessità di camminare e riattivarsi". Spesso anche il portar fuori il cane, perché ne ha bisogno, è la motivazione di una sua passeggiata: anche se non vuole farlo

alcune volte, non si pente mai quando rientra. L'intervistata afferma che dalla propria esperienza personale, ovvero dal confronto con i suoi amici, emerge che social media e telefono tengono incollate le persone ore e ore senza nemmeno accorgersene. Inoltre, dato che è sempre a disposizione, diventa una sorta di passatempo veloce. Afferma che se non ha il telefono dietro si "inventa cose da fare", come passeggiare o andare a fare shopping; invece, la motivazione di organizzare o fare è frenata dalla presenza dello smartphone che offre un momento di intrattenimento più immediato e così non è più spinta a cercarsi attività.

#### *5. Porti dei dispositivi digitali con te quando esci di casa per passeggiare? Quali?*

Quando esce utilizza l'Apple Watch, solo per la musica e tenere traccia dell'allenamento dato che permette di contare i passi.

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

Dipende dal tipo di persona che sei. Le opzioni che lei trova sono: andare in compagnia di qualcuno oppure ascoltare musica o un audiolibro oppure passare il tempo della camminata chiamando o rispondendo a qualcuno. Bisogna sconfiggere la nostra debolezza che ci fa dire "non voglio farlo" e motivarsi pensando a tutti i benefici.

#### *7. Cosa preferisci fare quando sei a casa?*

Dipende molto: studia, guarda la tv e le serie, cucina. Lo percepisce come un momento di tranquillità e per ricaricarsi. Non fa cose per sforzarsi.

#### *8. Quali sono i principali motivi per cui preferisci restare a casa anziché uscire?*

Sicuramente la comodità è della casa rispetto all'aperto è il principale nemico delle passeggiate. "È ovvio che quando fa freddo fuori e sono sotto le coperte con il tè in mano è difficile dire: mi alzo e vado a fare una camminata al freddo".

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

È un aspetto che ha sentito molto l'anno scorso, quando ha studiato per il Fisicum, il suo esame di stato, che l'ha obbligata a passare settimane chiusa in casa a studiare. Il fatto di essere seduti per così tanto tempo, anche cambiando camera, l'ha fatta deprimere: è stato un periodo in cui si è chiusa in sé stessa. Inoltre, ha avuto anche delle ripercussioni fisiche a causa di alcuni suoi problemi di cuore. Ci ha messo quasi mezzo anno a riacquisire un sentimento di libertà. Il fatto di non vedere un panorama diverso dalla camerette sentiva che le pesavano gli occhi e anche un aumento di voglia di "schifezze": è stato molto pesante da un punto di vista psicologico. Quando passa tanto tempo seduta si sente insoddisfatta, come se avesse perso la giornata.

*L'intervistata è una studentessa di medicina, perciò abbiamo ritenuto idoneo porle alcune domande più specifiche sull'attività fisica e la sua importanza per il benessere fisico e mentale.*

#### *10.1 Quali sono i principali problemi legati alla sedentarietà? In che modo l'attività fisica, come camminare all'aperto, può influire positivamente sulla salute fisica e mentale?*

La sedentarietà è un “argomento molto vasto: si sa che fa bene”, ma non realmente quanto. Infatti, ci sono dei processi metabolici che a lungo termine possono “salvare la vita”, perché possono prevenire moltissime malattie cardiovascolari. Riguardo a questo argomento, ci riporta come sia molto pericoloso avere la pressione del sangue alta a lungo termine e facendo sport si evitano conseguenze negative. Però, lo sport aiuta anche contro la pressione bassa: lei stessa è in questa situazione, ma ha notato che praticando sport si sente meglio. Inoltre, è un ottimo modo per prevenire malattie metaboliche, come il diabete. Le è stato addirittura insegnato che la procedura nazionale prevede che la prima cosa che il medico deve dire, prima di consigliare medicinali o cure, a un paziente è quello di modificare lo stile di vita, evitare quello sedentario, mangiare bene e fare tanto sport. Muoversi è un “modo di prevenzione”. Dal punto di vista mentale, invece, facendo sport attiviamo dei centri nel cervello che rilasciano endorfine che trasmettono emozioni positive e gioiose, che ti soddisfano. Questi sono gli stessi centri che si attivano anche quando si assumono droghe o si ha qualche dipendenza. Dopo il rilascio di endorfine, tendenzialmente, si è più produttivi e di buon umore. Inoltre, l’attività fisica è anche un modo di distaccarsi dalla quotidianità: “va inserito nella propria routine, perché permette di prendere una pausa”.

#### *10.2 Quanto tempo dovrebbe dedicare una persona media a un'attività fisica moderata come una passeggiata all'aperto per ottenere dei benefici significativi?*

L’intervistata ci riporta che dai dati specifici emerge che una persona dovrebbe fare almeno 90 minuti a settimana di attività fisica. L’ideale sarebbe poter fare 30 minuti al giorno di camminata, perché sono sufficienti a fare la differenza. Dato che è difficile farlo sempre, almeno una volta a settimana si dovrebbe praticare uno sport più intenso.

#### *10.3 Quali raccomandazioni darebbe alle famiglie o ai giovani per bilanciare il tempo trascorso al chiuso e quello all'aperto?*

Come raccomandazioni per la famiglie, sicuramente passare più tempo possibile all’aperto perché per i bambini è super importante e, inoltre, contribuisce a creare un’abitudine. Nonostante ciò, si rende conto che spesso è difficile bilanciare tutto, infatti lei stessa a volte non riesce a seguire questi consigli. Però anche le cose piccole possono fare la differenza, ad esempio, insieme a dei suoi amici, alcune volte, va a studiare al parco e quando si prendono una pausa vanno a fare una piccola passeggiata per poi rimettersi a studiare. Anche studiare o fare delle attività in un terrazzo o in un balcone, anche se non è fare dell’attività fisica, è un ottimo modo per passare più tempo possibile all’aria aperta.

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

All’intervistata piace molto esplorare e guardare le città perché ha la sensazione che in qualche modo “la arricchiscano”, non solo dal punto di vista accademico, ovvero perché l’ha studiato e l’ha visto. A volte, quando viaggia ha questo “sentimento di arricchimento”: ha visto una cosa di cui non ha fatto esperienza prima e questo la aiuta a comprendere diversi luoghi e diverse culture, che sono comprese meglio quando davvero vedi come vivono. Ci racconta che, vista la sua passione per i viaggi fin da bambina, ha scelto di fare il liceo linguistico perché le piacciono le lingue straniere e perché aveva il desiderio di poter approfondire la cultura degli altri posti grazie alla lingua. È sempre stata affascinata dall’approfondire la cultura di un paese, più della natura: capire il perché, cosa è successo, perché le persone sono così, approfondire

e comprendere i loro punti di vista e le loro abitudini. Spesso le è capitato, proprio perché l'aspetto culturale è molto importante per lei, di aver partecipato a vari tour guidati, che le hanno permesso di scoprire informazioni e visitare posti che da sola non avrebbe trovato.

#### *12. Conosci la storia e cultura della tua città?*

Ritiene di conoscere Monaco bene, nonostante ci viva da soli 3 anni: l'Oktoberfest è il centro della cultura bavarese e in un certo senso non è difficile esserne integrati. Invece, il paese natio ha un'ampia storia e ritiene di intendersene, anche più dei suoi coetanei. Suo papà è molto appassionato e ogni volta che legge qualcosa di interessante sul posto glielo racconta.

#### *13. Ci sono leggende o racconti locali delle zone dove vivi? Me le racconteresti? Come le hai scoperte?*

In realtà non sa se ci sono leggende locali della sua zona. È a conoscenza di storie per bambini che si raccontano nella zona del Tirolo e della Baviera: sua mamma gliele ha sempre raccontate, perché sono racconti che sono stati inventati per insegnare a bambini di non fare certe cose. Un esempio è la storiella dello "struble-coso", che è una figura alquanto macabra. Infatti, vi era un bambino che si ciucciava in continuazione il pollice. Sua mamma gli dice di smetterla e lo avverte che, se non avesse smesso, gli avrebbe tagliato il pollice. Dato che il bambino non smetteva, la madre gli ha tagliato il dito. L'intervistata afferma che queste storie rispecchiano un po' la cultura tedesca: sono persone più dirette, sul pezzo. Sua mamma, nata al confine con l'Austria ed entrata molto in contatto con la cultura tedesca, gliele raccontava quando erano piccole, modificandole parzialmente perché le sembravano troppo cattive per delle bambine.

#### *14. Ti interesserebbe saperne di più? Perché?*

Sarebbe interessata a saperne di più perché la affascina sapere la tradizione di un posto. Ad esempio, si è chiesta da dove venisse il Dirndl, vestito tradizionale in Baviera e Tirolo, con un taglio particolare e con anche un'attribuzione particolare; infatti, non si mette tutti i giorni. Oppure si è interessata anche alle origini dell'Oktoberfest, che è nato da una piccola festa locale. Queste cose le fanno capire di più il posto in cui vive e le sue tradizioni e quindi sarebbe interessata a saperne di più.

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

L'intervistata ci dice che lei è originaria di un piccolo paese in montagna e a 17 anni si è trasferita a Monaco. Questo è stato un grande passo, ma anche un grande cambiamento, nella sua vita: "adesso non esce più dalla porta di casa e vede le montagne, ma è nel mezzo della città". Monaco è una delle città più verdi in Europa e la qualità di vita è molto alta, ma, nonostante ciò, sente il bisogno di staccare dalla città e tornare in montagna. Sono passati 3 anni da quando vive in città, ma ama tornare a vedere le montagne, respirare aria pulita e vedere la natura. È consapevole del fatto che "le fa bene uscire di casa": è una cosa psicologica. Alla natura e alle montagne, che sono la sua infanzia, ovvero i migliori anni della sua vita, ci collega la famiglia, la casa e anche un po' di nostalgia. In questi giorni cerca di fare una passeggiata di 45 minuti tra le "sue montagne" e dopo si sente più motivata e pronta anche a risolvere i suoi problemi. *(n.d.r.: Invece a Monaco come si trova? Le piace passeggiare in*

*città?)* A Monaco ci sono parchi veramente vasti, di molti chilometri, e ce ne sono veramente tanti, Spesso lei fa qualche passeggiata, anche portando fuori il cane e le piace passare il tempo così. La città in cui vive le piace, perché ci sono tanti alberi e giardini, tanto verde e molte possibilità di camminare al verde. Ovviamente è diverso che in montagna, ma le piace comunque e le porta tranquillità.

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

Il Val Gardena gli conosce e ne ha fatti molti nel corso degli anni. Sono facilmente raggiungibili perché la sua valle vive di turismo ed è tutto ben curato e indicato, perché fa parte di ciò che le persone vivono. A Monaco è già un po' più difficile, bisogna essere del posto per trovare percorsi naturalistici più carini. Nonostante ciò, ci sono anche molti parchi lungo il fiume che attraversa la città e percorsi che partono un po' dalla periferia, comunque raggiungibili velocemente tramite la metro. Gli ha scoperti grazie al fatto che deve portare fuori il cane.

*17. Come sono mantenute le zone che frequenti durante le passeggiate? Sono tanto frequentate? Ti senti al sicuro? L'orario influenza in qualche modo?*

In Val Gardena le zone sono tenute davvero bene, anche perché essendo un paesino tra le montagne, tutti ci tengono e non solo perché è il principale motivo di guadagno della valle. Varia parecchio dal sentiero che si sceglie: ci sono più facili e adatti a bambini e anziani che sono molto frequentati e facili da raggiungere; invece, aumentando la difficoltà del percorso diminuisce la gente presente. In Val Gardena, pur essendo una giovane donna, non ha e non ha mai avuto paura delle persone mal intenzionate durante le sue passeggiate, ma piuttosto degli animali (*n.d.r.: ride*). L'orario influenza in momenti in cui va a passeggiare, infatti evita i momenti in cui ci sono più turisti e in cui i sentieri sono davvero troppo frequentati. Spesso preferisce uscire la sera.

A Monaco, per essere una metropoli piena di giovani, che spesso non rispettano la natura, i parchi e le aree verdi sono ben mantenute. Ci riporta che Monaco è la città più pulita d'Europa e che questa cosa si nota (tranne durante l'Oktoberfest). Queste zone sono molto frequentate (dipende dalla vicinanza al centro), perché c'è un sentimento collettivo, derivato probabilmente anche dall'istruzione, dell'importanza di passeggiare nella natura e gli abitanti sono consapevoli di essere privilegiati ad avere così tanti posti verdi all'interno della metropoli dove potersi illudere di non essere in una delle città più grandi della Germania. Anche qui l'orario in cui lei va è influenzato dalla quantità di gente, perché tra le 17 e le 19, dopo lavoro, queste vie si riempiono di persone che corrono o passeggiano o giocano.

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

L'uscire in compagnia o da sola dipende dal suo stato d'animo, che a sua volta è molto influenzato dall'università. Ci sono giorni, collocabili spesso prima di un esame, in cui ha bisogno di un po' di tempo per sé stessa e in questo caso non mette nemmeno la musica, perché ha bisogno di pace e silenzio, "di stare con i suoi pensieri". Ci sono altri giorni in cui vuole fare qualcosa in compagnia e l'ambito sociale la spinge a organizzare qualcosa, perché vuole stare con qualcuno e divertirsi.