

## DOMANDE SPECIFICHE AGLI EXPERT USER E LA LORO ANALISI

*1) Quali sono i principali problemi legati alla sedentarietà?*

*2) In che modo l'attività fisica, come camminare all'aperto, può influire positivamente sulla salute fisica e mentale?*

**PS** - "È fin troppo ovvio, ma sembra nessuno lo capisca". La sedentarietà è spesso legata al sovrappeso, che dopo una certa età porta al diabete, a problemi legati al colesterolo alto o a pressione alta. Però, anche senza essere sovrappeso, ci sono rischi maggiori inerenti all'apparato cardiovascolare ed è aumentata la possibilità di neoplasie. I dati e la sua esperienza confermano che oltre all'aumento di ictus e infarti, cosa che si sa, la sedentarietà è strettamente collegata anche all'aumento della probabilità di tumori. "La gente creda che sia tutto dieta, dieta e dieta. NO! Non solo la dieta è fondamentale, ma anche il movimento lo è, forse anche di più". Bisogna prestare molta attenzione, fin da piccoli, ad avere il giusto rapporto tra alimentazione e movimento. I dati confermano proprio che i rischi di obesità tra i giovani sono molto alti e partendo con delle abitudini poco sane poi a 40/50 anni spuntano malattie spesso gravi. Il principale beneficio sulla salute fisica è dato dal fatto che muoversi bruci caloricamente e permette di tenersi in forma: ne beneficiano sicuramente cuore, muscoli, scheletro, ma anche il sistema nervoso. È stato, infatti, dimostrato che le prigioni nelle carceri, fatte apposta senza luce, la gente impazziva in tempi brevi, proprio a causa del bisogno fisiologico dell'uomo di avere la concezione del tempo che passa, delle stagioni. Il "cervello ha bisogno della natura, dei colori che cambiano". Ci ha riportato un esempio dal suo lavoro: quando gli anziani non dementi sono ricoverati in unità coronarica, un reparto privo di finestre, tendono a impazzire e andar fuori di testa, in quanto non hanno nessun contatto con la natura e con il passare del tempo. Invece quando si stabilizzano e vengono trasferiti nel reparto di cardiologia, in cui le finestre ci sono, iniziano a star meglio e a riprendersi più velocemente. Questo piccolo esempio servirebbe a capire come anche il più semplice contatto con la natura fa molto bene alla mente.

**CM** - L'intervistata sottolinea il suo essere una studentessa del terzo anno, con poca esperienza pratica. Uno stile di vita sedentario è fortemente sconsigliato, perché spesso riconducibile alla causa di molte malattie cardiovascolari e non solo. Da quello che ha studiato, risulta che l'attività fisica è fondamentale per prevenire patologie cardiovascolari, che sono tra le prime tre cause di morte, che spesso sono collegate alla sedentarietà e all'obesità. L'attività fisica aiuta nel dispendio calorico ed energetico e un allenamento continuativo rafforza muscoli e ossa. A livello mentale, contribuisce a ridurre ansia e stress, grazie al rilascio di endorfine. "Il più grande problema è il fatto che, nonostante si sappia l'importanza dell'evitare la vita sedentaria, la gente non fa nulla a riguardo. I dati dell'ISS, Istituto Superiori di Sanità, dell'indagine di luglio 2024 sono e rimangono molto preoccupanti".

**LK** - 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”.

## **Introduzione:**

Al fine di mantenere l'anonimato indicheremo con **PS** un medico cardiologo di 55 anni con più di 30 anni di esperienza lavorativa: il nostro vero Expert User.

Al fine di avere più dati in questo ambito abbiamo colto l'opportunità di intervistare anche due studentesse di medicina, con conoscenze e dati più freschi ma meno esperienza. Indicheremo, infatti, con **CM** una studentessa di medicina al terzo anno all'UniMi e **LK** una studentessa di medicina al quarto anno a Monaco (è il penultimo anno prima della laurea).

## **Temi emersi dall'analisi della prima domanda:**

Le prime due domande che sono state poste, qui raggruppate in un'unica sezione per comodità di analisi e per evitare ripetizioni, è:

*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?*

Da questa sono emersi i seguenti temi:

### **1. "Sedentarietà = Problemi di salute"**

#### CODICI (6):

- PS: La sedentarietà è spesso legata al sovrappeso, che dopo una certa età porta al diabete, a problemi legati al colesterolo alto o a pressione alta.
- PS: ci sono rischi maggiori inerenti all'apparato cardiovascolare
- PS: aumenta la possibilità di neoplasie, ... , ictus e infarti
- PS: è strettamente collegata all'aumento della probabilità di tumori.
- CM: Uno stile di vita sedentario è spesso riconducibile alla causa di molte malattie cardiovascolari
- LK: è molto pericoloso perché porta ad avere la pressione del sangue alta

#### ANALISI:

Tutti gli intervistati sottolineano i rischi legati a uno stile di vita sedentario, che include una gamma di problemi fisici, soprattutto legati al sistema cardiovascolare e metabolico. Le patologie menzionate includono: obesità, diabete, ipertensione, neoplasie (tumori), malattie cardiovascolari (infarti, ictus), e malattie metaboliche.

### **2. "Prevenzione – Benefici fisici"**

#### CODICI (7):

- LK: lo sport aiuta anche contro la pressione bassa: io stessa sono in questa situazione, ma praticando sport mi sento meglio
- LK: è un ottimo modo per prevenire malattie metaboliche, come il diabete.
- PS: La gente creda che sia tutto dieta, dieta e dieta. NO! Non solo la dieta è fondamentale, ma anche il movimento lo è, forse anche di più.
- PS: Bisogna prestare molta attenzione, fin da piccoli, ad avere il giusto rapporto tra alimentazione e movimento.
- CM: l'attività fisica è fondamentale per prevenire patologie cardiovascolari

- CM: aiuta nel dispendio calorico ed energetico e un allenamento continuativo rafforza muscoli, ossa e cuore (x2).
- LK: 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”.

#### ANALISI:

L'attività fisica è descritta come una misura preventiva chiave contro molte delle patologie elencate, inclusa l'obesità. I medici mettono in evidenza che essa non solo aiuta nel dispendio calorico, ma rinforza anche muscoli e ossa e previene patologie cardiovascolari e metaboliche. PM evidenzia come non sia sufficiente avere una dieta sana se questa non è integrata con un'attività fisica. LK ci riporta che in Germania, prima di consigliare qualunque altra cosa al paziente, seguendo la procedura nazionale, bisogna invitare il paziente a evitare uno stile di vita sedentario.

### **3. “Problema sottovalutato”**

#### CODICI (5):

- PS: È fin troppo ovvio, ma sembra nessuno lo capisca.
- CM: Il più grande problema è il fatto che, nonostante si sappia l'importanza dell'evitare la vita sedentaria, la gente non fa nulla a riguardo.
- LK: La sedentarietà è un “argomento molto vasto: si sa che fa bene”, ma non realmente quanto.
- PS: I dati confermano proprio che i rischi di obesità tra i giovani sono molto alti e partendo con delle abitudini poco sane, a 40/50 anni si rischiano malattie spesso gravi.
- CM: c'è anche un'indagine dell'ISS, Istituto Superiori di Sanità, molto recente in cui emergono dati preoccupanti sulla sedentarietà.

#### ANALISI:

Il fatto che le persone in realtà siano coscienti dei benefici dell'attività fisica, ma che poi non lo applichino realmente o in quantità insufficiente è un argomento ricorrente emerso dalle interviste. Inoltre, abbiamo controllato i dati citati da CM e dalla ricerca di giugno 2024 dell'Istituto Superiori di Sanità relativa al biennio 2022-2023 emerge che: “Gli adulti fisicamente attivi in Italia tra i 18 e i 69 anni sono il 48%. Quelli che lo sono solo parzialmente il 24%, mentre i sedentari il 28%.” Da questa ricerca abbiamo anche appreso che “dal 2021 la percentuale di persone sedentarie è in aumento”. Abbiamo trovato riscontro anche delle affermazioni dei nostri intervistati, secondo cui la gente crede di star facendo sufficiente movimento. “Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta. Un adulto su 3 fra i parzialmente attivi, e quasi 1 su 4 fra i sedentari, percepiscono infatti come sufficiente il proprio impegno”.

(fonte: <https://shorturl.at/IoF1x>).

#### 4. “Benefici mentali”

##### CODICI (5):

- PS: È stato dimostrato che nelle prigioni nelle carceri, fatte apposta senza luce, la gente impazziva in tempi brevi, proprio a causa del bisogno fisiologico dell'uomo di avere la concezione del tempo che passa, delle stagioni. Il “cervello ha bisogno della natura, dei colori che cambiano”.
- PS: Ci ha riportato un esempio dal suo lavoro: “quando gli anziani non dementi sono ricoverati in unità coronarica, un reparto privo di finestre, tendono a impazzire e andar fuori di testa, in quanto non hanno nessun contatto con la natura e con il passare del tempo. Invece quando si stabilizzano e vengono trasferiti nel reparto di cardiologia, in cui le finestre ci sono, iniziano a star meglio e a riprendersi più velocemente. Questo piccolo esempio servirebbe a capire come anche il più semplice contatto con la natura fa molto bene alla mente.”
- CM: A livello mentale, contribuisce a ridurre ansia e stress, grazie al rilascio di endorfine.
- LK: facendo sport attiviamo dei centri nel cervello che rilasciano endorfine che trasmettono emozioni positive e gioiose, che ti soddisfano. (...) Dopo il rilascio di endorfine, tendenzialmente, si è più produttivi e di buon umore.
- LK: è un modo di distaccarsi dalla quotidianità: va inserito nella propria routine, perché permette di prendere una pausa.

##### ANALISI:

LK e CM riportano dalla loro conoscenza che il praticare attività fisica è causa del rilascio di endorfine, che permettono alla persona di sentirsi soddisfatta, più attiva e produttiva e riducono ansia e stress. Sono gli stessi centri, infatti, che vengono attivati anche nel consumo di sostanze stupefacenti. PS invece ci riferisce che il cervello umano ha bisogno di avere un contatto con la natura, portando l'esempio delle prigioni e un esempio della sua esperienza, sui malati ricoverati in unità coronarica.

#### **Conclusioni sulle prime due domande:**

- **Convergenza dei dati:** I tre medici, pur con diverse esperienze, gradi e luoghi di formazione, convergono sugli stessi temi chiave, evidenziando l'importanza di uno stile di vita attivo sia per la prevenzione delle malattie fisiche che per il miglioramento del benessere mentale.
- **Tema del contatto con la natura:** Interessante l'analisi di PS sull'impatto della natura sul benessere mentale, illustrato con esempi di pazienti anziani ospedalizzati, il che suggerisce che anche il più semplice contatto con l'ambiente esterno, come il vederlo da una finestra, possa avere un ruolo terapeutico.

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

**PS** - "L'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, afferma che 90 min alla settimana sono il minimo accettabile per avere uno stile di vita abbastanza sano. So che sembra poco, infatti molti pazienti credono che sia poco e si mettono questo buon proposito, che spesso però non rispettano. Se lo dividessimo in tutti e i 7 giorni della settimana, sarebbe davvero un basso quantitativo di movimento giornaliero. Io cerco di mantenermi attiva anche nelle piccole cose: ad esempio nell'ospedale in cui lavoro, dal pronto soccorso al reparto di cardiologia ci sono 7 piani che spesso, anche più volte al giorno, faccio a piedi piuttosto che con l'ascensore. Il problema è che molti non lo fanno veramente.

**CM** - Secondo molti studi, sarebbe ideale svolgere attività fisica ogni giorno per almeno 20-30 minuti, anche attraverso piccole azioni quotidiane come fare le scale invece di prendere l'ascensore. Attività fisiche più intense andrebbero svolte almeno tre volte a settimana, come raccomanda la piramide dello sport. Lei stessa ammette che seguire queste linee guida non è sempre facile e ci sono momenti in cui non riesce ad applicarli.

**LK** - 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.

Le terza domanda posta agli intervistati è:

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

Da questa sono emersi i seguenti temi:

## **1. "Linee guida generali"**

### CODICI:

- PS: L'OMS afferma che 90 min alla settimana sono il minimo accettabile per avere uno stile di vita abbastanza sano
- PS: Io cerco di mantenermi attiva anche nelle piccole cose: ad esempio nell'ospedale in cui lavoro, dal pronto soccorso al reparto di cardiologia ci sono 7 piani che spesso, anche più volte al giorno, faccio a piedi piuttosto che con l'ascensore.
- PS: Se lo dividessimo in tutti e i 7 giorni della settimana, sarebbe davvero un basso quantitativo di movimento giornaliero
- CM: Secondo molti studi, sarebbe ideale svolgere attività fisica ogni giorno per almeno 20-30 minuti, anche attraverso piccole azioni quotidiane come fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- LK: dai dati emerge che una persone dovrebbe fare almeno 90 minuti a settimana di attività fisica. L'ideale sarebbe poter fare 30 minuti al giorno di camminata, perché sufficienti a fare la differenza

### ANALISI:

Tutti gli intervistati menzionano le linee guida per l'attività fisica moderata, facendo riferimento a standard riconosciuti, come quelli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che indicano almeno 90 minuti a settimana, suddivisi in tre allenamenti da 30 minuti. C'è un accordo generale sul fatto che, anche se i 90 minuti sono considerati il minimo, un'attività fisica più frequente, come 20-30 minuti al giorno, sarebbe preferibile per ottenere benefici significativi e più a lungo termine. Infatti, suggeriscono di integrare l'attività fisica nella vita quotidiana attraverso piccole azioni, come fare le scale anziché prendere l'ascensore. Questo approccio è visto come un modo realistico per aumentare il livello di attività fisica senza richiedere cambiamenti drastici nello stile di vita.

## **2. "Attività più intense"**

### CODICI:

- CM: Attività fisiche più intense andrebbero svolte almeno tre volte a settimana, come raccomanda la piramide dello sport.
- LK: almeno una volta a settimana si dovrebbe praticare uno sport più intenso.

### ANALISI:

Le studentesse CM e LK concordano sul fatto che oltre all'attività fisica moderata, vi è la necessità di praticare sport più intensi almeno una volta alla settimana. Questo viene suggerito come un modo per massimizzare i benefici per la salute, soprattutto se non si riesce a mantenere un'attività quotidiana costante. Abbiamo trovato riscontro in quello che i nostri esperti ci stanno dicendo dalla ricerca effettuata sulla piramide dello sport citata da CM. Infatti abbiamo

trovato che la piramide dello sport, conosciuta anche come piramide dell'attività motoria, è stata realizzata secondo "le raccomandazioni dell'OMS rivolte ai bambini sulle attività da svolgere più frequentemente". Essa "racchiude visivamente tutte quelle attività che sono più o meno consigliate e la loro relativa frequenza". Ovviamente queste regole, nate per i bambini, come CM ci riferisce, valgono più o meno per tutti.

(fonte: <https://shorturl.at/uunUx>).

### 3. "Difficoltà"

#### CODICI:

- LK: è difficile farlo sempre
- PS: So che sembra poco, infatti molti pazienti credono lo sia e si mettono questo buon proposito, che spesso però non rispettano.
- CM: ammetto che io stessa non riesco sempre a seguire queste linee guida, perché ci sono momenti in cui non riesco ad applicarli.

#### ANALISI:

Gli intervistati riconoscono che molte persone trovano difficile seguire le linee guida raccomandate per l'attività fisica, nonostante siano considerate accessibili. L'impegno richiesto può risultare difficile da mantenere per ragioni legate a stili di vita frenetici o mancanza di motivazione e tempo.

### **Conclusioni sulla terza domanda:**

- **Convergenza dei dati:** Tutti i medici fanno riferimento a linee guida simili, che indicano un minimo di 90 minuti di attività fisica moderata a settimana, da suddividere possibilmente in 3 allenamenti da 30 minuti in giorni diversi della settimana. Tuttavia, c'è consenso sul fatto che idealmente l'attività fisica dovrebbe essere più frequente (20-30 minuti al giorno).
- **Barriere all'attività fisica:** L'aspetto delle difficoltà nell'aderire alle linee guida è centrale in tutte le risposte. Questo suggerisce che, sebbene le raccomandazioni siano accessibili in teoria, nella pratica molte persone trovano difficile rispettarle.



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

**PS** - "Bisogna allontanare i cellulari dai ragazzi! Non se ne rendono conto che perdono troppo tempo davanti a quello schermo." Ci racconta come alle medie, quando organizzava feste o incontri con le amiche delle sue figlie, requisiva i cellulari di tutti e così si mettevano a giocare insieme. "Sicuramente bisogna staccarsi anche da quei social, che sicuramente hanno i loro vantaggi, ma dato l'abuso è deleterio, bisogna capire quando fermarsi. Dobbiamo staccare le nuove generazioni dal mondo virtuale per attaccarle al mondo reale. L'obiettivo dei genitori doveva essere quello di far capire l'importanza dell'andare in giro per il proprio paese, del fare amicizie e del passare il tempo in compagnia dal vivo, all'aperto, ma purtroppo hanno preferito anche loro avere una tata gratis: il mondo digitale. Questo crea dipendenza nei più piccoli e poi è ovvio che ci sono video che fanno discutere di ragazzini che non vogliono uscire di casa senza il loro iPad o che fanno le peggio scenate se gli viene detto di smettere di giocare. Gli psicologi, anche mie colleghi, sottolineano che uno dei grossi problemi dei giovani di oggi è quello di non riuscire più a socializzare e apprezzare il tempo all'aperto: lo paragonano al mondo digitale e gli sembra tutto più brutto."

**CM** - Consiglia di trascorrere la maggior parte del tempo possibile all'aperto. Secondo l'intervistata, anche se gli studi scientifici confermano l'importanza di questo aspetto, spesso non vengono presi in considerazione nella vita quotidiana, portando a malessere fisico e mentale.

**LK** - 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.

Le quarta domanda posta agli intervistati è:

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

Da questa sono emersi i seguenti temi:

### **1. "Linee guida generali"**

#### CODICI:

- CM: trascorrere la maggior parte del tempo possibile all'aperto
- LK: passare più tempo possibile all'aperto
- LK: capire che anche le cose piccole possono fare la differenza. Insieme a degli amici, alcune volte, vado a studiare al parco e quando ci prendiamo una pausa facciamo una piccola passeggiata per poi rimetterci a studiare. Infatti, 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.

#### ANALISI:

Vengono suggerite attività che possono favorire il tempo all'aperto, come studiare al parco, passeggiare con gli amici o trascorrere del tempo su un balcone o terrazzo. Anche piccole modifiche alla routine possono contribuire a migliorare la situazione, come fare pause per passeggiate brevi o prendere le scale al posto dell'ascensore.

### **2. "Creare abitudine"**

#### CODICI:

- LK: per i bambini è super importante e, inoltre, contribuisce a creare un'abitudine.
- PS: L'obiettivo dei genitori doveva essere quello di far capire l'importanza dell'andare in giro per il proprio paese, del fare amicizie e del passare il tempo in compagnia dal vivo, all'aperto, ma purtroppo hanno preferito anche loro avere una tata gratis: il mondo online.

#### ANALISI:

Tutti gli intervistati concordano sul fatto che passare più tempo all'aperto è fondamentale per il benessere fisico e mentale. Questo aspetto è ritenuto importante per instaurare abitudini sane e migliorare la qualità della vita. Gli studi scientifici confermano i benefici di trascorrere del tempo all'aperto, ma spesso questi non vengono tradotti in azioni quotidiane concrete. PM ritiene che la colpa di questa situazione in cui le nuove generazioni tendono a passar meno tempo all'aperto è da dare ai genitori, che gli hanno permesso di diventare dipendenti dal mondo digitale e non di quello reale.

### **3. "Mondo digitale"**

#### CODICI:

- PS: Bisogna allontanare i cellulari dai ragazzi! Non se ne rendono conto che perdono troppo tempo davanti a quello schermo.
- PS: alle medie, quando organizzavo feste o incontri con le amiche delle mie figlie, requisivo i cellulari di tutti e così si mettevano a giocare insieme.

- PS: bisogna staccarsi anche dai social, che sicuramente hanno i loro vantaggi, ma dato che l'abuso è deleterio, bisogna capire quando fermarsi.
- PS: Dobbiamo staccare le nuove generazioni dal mondo virtuale per attaccarle al mondo reale.
- PS: Questo crea dipendenza nei più piccoli e poi è ovvio che ci sono video che fanno discutere di ragazzini che non vogliono uscire di casa senza il loro iPad o che fanno le peggio scenate se gli viene detto di smettere di giocare.
- PS: Gli psicologi, anche mie colleghi, sottolineano che uno dei grossi problemi dei giovani di oggi è quello di non riuscire più a socializzare e apprezzare il tempo all'aperto: lo paragonano al mondo digitale e gli sembra tutto più brutto.

#### ANALISI:

Il problema dell'uso eccessivo di dispositivi digitali, come smartphone e tablet, è sottolineato solo da PS, che mette l'accento sull'impatto negativo che questi dispositivi hanno sulla socializzazione e sulla capacità di apprezzare il mondo reale. Il suggerimento è di ridurre l'uso dei dispositivi digitali, soprattutto tra i giovani, per favorire un maggiore contatto con l'ambiente esterno. CM e LK, invece, non citano lo smartphone, i social e il mondo online come principali problematiche ed ostacoli al passare tempo all'aperto o praticando attività fisica.

#### **Conclusioni sulla quarta domanda:**

- **Convergenza dei dati:** Tutti e tre gli intervistati enfatizzano l'importanza di passare più tempo possibile all'aperto e di fare quei piccoli cambiamenti alla routine, che poi diventeranno abitudini, per fare più attività fisica possibile.
- **Divergenze dei dati:** PS è critica sul ruolo del cellulare nel bloccare i giovani e non solo dal passare del tempo all'aria aperta. CM e LK, invece, nemmeno lo citano come possibile problema. La differenza d'età e i pregiudizi potrebbero aver influenzato in qualche modo le risposte dei nostri intervistati a questa domanda.