

INTERVISTA 05.10: M, 18 anni, lavoratore. DURATA: 25 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'intervistato ha 18 anni, ha appena finito un percorso scolastico e si sta avvicinando al mondo del lavoro; infatti, lavora con un contratto da stagista da agosto. Ama giocare alla play, allenarsi in palestra e mantenersi in forma.

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

Lavora al McDonald e ha un contratto di 20h settimanali, che però gli lascia poco tempo alla sera e nel weekend. Spesso, però, ha molto tempo libero la mattina. L'intervistato afferma gli "piace mantenersi in movimento", perciò anche nelle mattinate prive di impegni cerca qualcosa da fare, ad esempio le faccende di casa o una passeggiata. Passa molto tempo anche a giocare alla playstation.

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

Al momento si allena regolarmente in casa, almeno 4 volte alla settimana, perché rispetto a quando doveva andare a scuola ha più tempo libero, mentre in passato è andato in palestra per periodo molto lunghi. L'intervistato afferma che i motivi principali per cui lo fa è quello di star bene con sé stesso e con il proprio corpo e che gli piace mantenersi in forma. Quindi, l'aspetto estetico ha un ruolo chiave. Spesso è ostacolato dall'assenza di tempo o dalla stanchezza dopo un turno di lavoro.

L'intervistato ci racconta che qualche anno fa si riconosceva in una persona sedentaria, ma che è stato spronato a camminare da un'applicazione chiamata WeWorld. *(n.d.r.: L'intervistatore non è a conoscenza di quest'applicazione, perciò cerca di approfondire con l'intervistato le sue funzionalità, il perché la usasse e perché era utile)* Quest'applicazione paga i suoi utenti per camminare; infatti, ogni tot passi si ricevono degli sconti nei centri commerciali, di cui l'intervistato ne usufruiva spesso. Inoltre, si è trovato più volte a "fare a gara" con i suoi amici a chi facesse più passi in un determinato periodo o giorno. Da allora, l'intervistato fa una passeggiata più lunga una volta a settimana, mentre esce giornalmente a portar fuori il cane, anche più volte nell'arco della giornata.

- 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'intervistato afferma che ama trascorrere il tempo all'aperto e a fare passeggiate, anche se non con costanza: ci sono momenti in cui ne fa più d'una a settimana e altri in cui addirittura una passeggiata ogni due settimane. Non ci sono fattori esterni che influenzino la sua scelta:

va quando se la sente e quando ha voglia. L'intervistato, comunque, ci tiene a sottolineare che esce almeno una volta al giorno, alcune volte anche di più, a fare una passeggiata portando fuori il cane. L'intervistato afferma che effettivamente dedica troppo poco tempo, per i suoi gusti, a passeggiate all'aria aperta e che potrebbe e dovrebbe dedicarcene molto di più.

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

Pensa che le persone ritengano le passeggiate o l'attività fisica poco stimolante perché state cresciute in questo modo e non sono state abituate a fare tanto attività fisica nel corso delle loro vite. Di conseguenza, è ovvio che non si può essere stimolati a fare qualcosa di fisico se non si acquisisce quest'abitudine fin da piccoli.

6. Cosa preferisci fare quando sei a casa?

Anche a casa gli piace tenersi in movimento, facendo attività casalinghe, ma anche riposarsi perché recuperare le energie è utile per poter fare le prossime attività al massimo delle energie.

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

Alcuni motivi sono quelli di riposare e di fare le faccende di casa, dato che abita con i suoi genitori, gli piace dare una mano anche a mantenere l'ordine e aiutare a cucinare.

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

Si sente riposato perché non avendo nulla da fare, magari avendo passato il tempo alla play o facendo le mansioni di casa, rimanendo seduti, senza esagerare, si sente riposato e rilassato. Lo vede anche come una piccola pausa, visto che gran parte del tempo restante lo passa a correre al lavoro.

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

L'intervistato usa come esempio la città di Milano, in cui ci è stato più volte, ma in cui non torna da molto. Afferma che a Milano bisogna vedere il Duomo, monumento simbolo della città, ma che sarebbe interessato anche a vedere il Bosco Sospeso. All'intervistato piacerebbe viaggiare di più, ma attualmente non ha l'opportunità monetaria, per fare viaggi più lunghi, e nemmeno la macchina, per fare viaggi anche in giornata a breve distanza. Gli piacerebbe molto andare a fare "le scampagnate in montagna", infatti è a conoscenza di posti nella zona della Valtellina in cui andrà appena possibile.

10. Conosci la storia e cultura della tua città?

Conosce molto bene la storia, intesa come successione di eventi, del paese in cui vive.

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

Ci ha raccontato come il suo paese, e tutti quelli limitrofi, erano una palude tanti anni fa e secondo una leggenda popolare era abitata dal drago Tarantasio. L'intervistato, però, non si ricorda bene questa leggenda, in quanto gli è stata raccontata all'asilo dalla maestra. Non conosce invece nulla inerente a Milano o al sud milanese, anche perché non ci è andato molto spesso; infatti, sottolinea che vive nella provincia di Lodi, a più di 30 minuti di macchina.

12. Ti interesserebbe saperne di più? Perché?

Sarebbe molto interessato a scoprirle, perché è una persona molto curiosa e gli piacerebbe sentire varie storie sul posto in cui vive.

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

L'intervistato riferisce che passare del tempo all'aria aperta lo fa sentire meglio, perché è un "ambiente diverso: è sano e permette di socializzare". L'intervistato afferma di preferire le passeggiate in natura piuttosto che in paese; infatti, gran parte delle sue passeggiate le svolge in una stradina di campagna. A parer suo è più sicuro, in quanto non ci sono macchine o persone poco raccomandabile. L'intervistato ci spiega che spesso quando svolge delle passeggiate si pone degli obiettivi, di tempo o di chilometri, e che la principale soddisfazione è data dall'aver superato gli obiettivi che si era prefissato e i suoi limiti. Ad esempio, quando fa una passeggiata al fine di allenarsi, se arriva all'obiettivo prefissato ma vede di potercela fare ancora, continua e supera le sue stesse aspettative. La competizione, con gli altri e con sé stesso, è un concetto molto stimolante, a parer suo.

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

È a conoscenza di molti percorsi naturalistici, molti dei quali molto vicini a casa su cui spesso passeggia: ci sono dei tragitti di 4km o di 6km che collegano il suo paese a quelli limitrofi, tutti immersi nella campagna sud milanese. Spesso sono vie di campagne: l'unico grande problema è dato dalla presenza di trattori, che lavorano nei campi attorno alla stradina e comportano un rischio. Sono facilmente raggiungibili e scopribili, anche per chi non è del posto, perché segnalate.

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

I vari percorsi sono organizzati e ben tenuti, tranne per la presenza alcune volte delle erbacce. Non sono troppo frequentate, ma nemmeno deserte; essendo stradine di campagna, il numero di persone dipende soprattutto dal tempo atmosferico: ci sono periodi in cui sono a stento trafficabili, a causa del fango e delle pozzanghere. Nel periodo estivo, invece, ci sono parecchie persone, soprattutto anziane, ma non solo, che si dedicano a passeggiate in quei tratti di strada. Alcune volte sul percorso ci sono delle panchine che permettono di fare pause ma anche di fermarsi a chiacchierare con qualcuno. Essendo una stradina vicina a piccoli paesini si sente comunque abbastanza sicuro normalmente, di notte invece evita di andarci. L'intervistato, però, andava sempre allo stesso orario, alle 10 del mattino, perciò non sa come diventa questo percorso la sera.

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

Nella maggior parte dei momenti in cui esce, preferisce farlo in compagnia perché ci sono più cose da fare ed è più facile divertirsi. Le volte in cui si trova da solo è solo per puro allenamento, anche se afferma che gli piace comunque perché "si sta da soli e si ha tutto il tempo che si vuole per pensare".

17. Volevamo sapere se fossi interessato a essere ricontattato successivamente per altre domande o indagini?

Sarebbe disponibile a essere ricontattato (*n.d.r.: risponde con un certo entusiasmo*).