

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 21 anni ed è una studentessa di Medicina presso l'Università Statale di Milano. Dedicare la maggior parte del suo tempo allo studio, trascorrendo le giornate a lezione o a casa sui libri. Ha praticato danza per molti anni, ma ha dovuto interrompere a causa della mole di studio.

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

La sua routine varia molto, generalmente la mattina e alcune volte il pomeriggio deve andare a lezione e il pomeriggio lo passa studiando. Proprio per questo il tempo libero a disposizione è molto limitato, specialmente durante i periodi scolastici e le sessioni d'esame. Quando ne ha la possibilità, esce con gli amici, sia la sera che il pomeriggio, e cerca di trascorrere tempo fuori casa, dato che il resto del tempo lo passa prevalentemente all'interno. Quando non è in compagnia, ama ascoltare musica e guardare serie tv.

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

L'intervistata ha praticato per anni danza, in maniera regolare, ma non riesce più a causa della mancanza di tempo e del troppo impegno richiesto. Però, cerca comunque di mantenersi in forma, soprattutto passeggiando e camminando il più possibile. Ad esempio, se deve andare in un luogo vicino, raggiungibile a piedi, preferisce farlo, piuttosto che spostarsi con un altro mezzo.

- 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?*

La quantità di passeggiate dipende dal periodo dell'anno. In media, cammina un paio di volte a settimana, molto di più in primavera e meno in inverno, a causa del meteo. Abita in una zona del Sud Milano, dove ci sono sentieri pedonali e ciclabili nelle campagne. All'intervistata piace molto trascorrere del tempo all'aperto, in particolare in montagna, dove respira un'aria diversa e si può rilassare. Infatti, per lei passeggiate rappresentano un momento di svago e rilassamento in una vita frenetica e stressante. A volte, quando è stufa di studiare, decide di uscire a fare una passeggiata, per riposare la testa. Sicuramente la mancanza di tempo e di sicurezza in alcuni posti sono i motivi principali che la frenano dall'uscire più spesso.

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

Usa l'Apple Watch per monitorare le calorie bruciate.

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

L'intervistata afferma che le persone spesso evitano di passeggiare e poi arrivare anche a condurre una vita sedentaria perché si sentono più attratti dal mondo online, che offre un'ampia varietà di scelta e intrattenimento, rispetto a una camminata. Inoltre, spesso sono persone nate abituate a essere sedentarie, perché non sono a conoscenza dei benefici. Non è vero che sia noiosa ma è diverso rispetto a quello che le persone sono abituate a fare.

7. Cosa preferisci fare quando sei a casa?

Passa la maggior parte del tempo a giocare con il proprio gatto (Potty) oppure dormire e riposarsi. Spesso, invece, le piace passare il tempo leggendo un libro oppure guardando Netflix.

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

Non preferisce restare a casa piuttosto che uscire: ogni volta che ha tempo lo fa. Purtroppo, è costretta a restare a casa per via della sua università, perché ha troppo da studiare, presentazioni da fare o corsi da seguire. "Evito come la peste lo stare in casa, se mi è possibile". Ogni tanto anche la stanchezza è un motivo frenante.

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

Lo stare in casa la fa sentire in colpa, perché sa che dovrebbe fare attività fisica, visti anche i suoi problemi alla schiena e perché fa bene in generale. Le piace uscire e la fa sentire meglio, perciò si sente triste quando può farlo. Addirittura, il dover passare tutto quel tempo in casa è spesso causa di parte dello stress che sente: "è frustrante".

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?

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.

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

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. Lei stessa ammette che seguire queste linee guida non è sempre facile e ci sono momenti in cui non riesce ad applicarli.

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

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.

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

L'intervista ci riferisce che le piace molto viaggiare in altre città che sia il miglior modo per conoscere nuove culture e tradizioni. Infatti, afferma che viverle di persona lasci un segno molto più profondo che studiarle nei libri. Testuali parole: "è una cosa che rimane nell'esperienza personale, ti marca. Una cosa che studi è molto più facile da dimenticare, mentre un'esperienza che vivi no". Lei preferisce scoprire luoghi nuovi, poiché è affascinata dall'idea di conoscere nuove culture e modi di vivere. La cosa che apprezza di più è conoscere la popolazione locale, la loro cultura e le tradizioni. All'intervistata piace "capire come è la realtà vera e propria" del posto che sta visitando. Da molta importanza anche all'aspetto naturalistico, che la attrae molto.

12. Conosci la storia e cultura della tua città?

L'intervistata ritiene che nel paese in cui vive ci sia poco da conoscere. È a conoscenza della storia legata alle Chiese presenti, ma puramente alla sequenza degli eventi o agli stili utilizzati per la loro costruzione. È a conoscenza, invece, di gran parte della storia della città di Milano, sebbene sia molto ampia.

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

È alquanto convinta che non ci siano leggende nel suo paese, mentre non è a conoscenza di leggende nel Sud Milano. (*n.d.r.: "Invece andando in altre città si è mai interessata a leggende o racconti locali?"*) L'intervistata ci racconta che ha partecipato tour guidati organizzati da guide locali che trova sul posto, mediamente non in città, perché "la puoi conoscere anche vedendola da sola", mentre per posti naturalistici, sconosciuti al turista medio, è il modo migliore. Ci racconta come grazie proprio a questo tour, in Thailandia, ha scoperto molte leggende locali grazie alla guida, che le ha persino insegnato dei metodi di sopravvivenza locali nella giungla.

14. Ti interesserebbe saperne di più? Perché?

Sì, sarebbe curiosa di scoprirle, soprattutto per curiosità e per notare cose che magari aveva trascurato o a cui non aveva dato importanza.

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

Mediamente cerca il relax nell'andare in contatto con la natura. "È una pausa, una parentesi diversa dalla vita frenetica di tutti i giorni". Inoltre, le passeggiate le permettono spesso di realizzare come nonostante lei abbia una difficoltà, che può sembrare insormontabile, la natura va avanti più essere un modo di ricevere la forza: "il mio problema è minuscolo in

confronto a tutto questo”. La natura le genera una sensazione di tranquillità. Il silenzio e il contatto con la fauna sono alcuni aspetti che mancano nella vita di città: “la natura offre una pausa significativa e permette di estraniarsi dalla vita di tutti i giorni”. Spesso l’intervistata trascorre, in Italia, una notte in un rifugio nelle Alpi, dove hanno un ritmo di vita molto diverso da quello quotidiano nostro, perché “è un ritmo secondo la natura” e questa cosa la affascina ogni volta.

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

L’intervistata è a conoscenza di qualche via in campagna vicino al suo paese e di molti sentieri in montagna dove ha la casa. Questi percorsi sono raggiungibili, ma non sono proprio sicuri perché non tanto frequentati e ben tenuti, e né tanto conosciuti né ben segnalati se non sei del posto. Alcuni gli ha scoperti grazie Google Maps, in montagna, o anche chiedendo alla gente del posto; mentre nel paese in cui vive girando.

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

Le zone in cui passeggia sono tenute abbastanza bene, perché molto sono nuove e le vecchie sono state ristrutturate. Non sono per nulla frequentate o, meglio, non da gente che va a passeggiare, ma spesso da “gentaglia”. Dalla sua esperienza emerge che un fattore che frena le passeggiate è la mancanza di sicurezza: in alcune zone, come quelle del Sud Milano in cui l’intervistata vive, anche una semplice passeggiata può essere motivo di ansia, in quanto non sicura. L’orario è una delle principali influenze: si sente al sicuro di farle solo quando c’è luce.

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

Dipende molto dal momento. Ci sono periodi in cui è più stressata, magari a causa della sessione e degli esami, in cui preferisce vedere la passeggiata come un momento di pausa e riflessione allo stesso tempo, perciò preferisce essere da sola, con i suoi pensieri. Generalmente, però, preferisce fare passeggiate in compagnia di un’amica o di sua mamma, proprio perché è un modo diverso e sano per passare del tempo insieme. L’intervistata afferma che non spetterebbe a lei occuparsene, ma migliorare questo aspetto è fondamentale per far sentire le persone a loro agio all’aperto.