**Introduzione**

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

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 hai bisogno di chiedere prima di iniziare?

**Domande Introduttive**

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

**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?
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?
3. Porti dei dispositivi digitali con te quando esci di casa per passeggiare? Quali?
4. Molte persone ritengono che passeggiare sia un’attività noiosa e poco stimolante, che cosa ne pensi a riguardo?
5. Cosa preferisci fare quando sei a casa?
6. Quali sono i principali motivi per cui preferisci restare a casa anziché uscire?
7. Come ti senti dal punto di vista emotivo quando passi molto tempo seduto o a casa?

**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?
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?
5. Quali sensazioni provi quando passa del tempo in natura? Quali sono gli aspetti che preferisci?
6. Sei a conoscenza di percorsi naturalistici nella tua zona? Sono facilmente raggiungibili? Perchè? Come li hai scoperti?

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

1. Come sono mantenute le zone che frequenti durante le passeggiate?
2. Quando vai in giro nel tempo libero preferisci farlo da solo o in compagnia? Perché?
3. Le zone in cui passeggi sono tanto frequentate? Ti senti sicuro? L’orario influenza in qualche modo?

**Sezione 4: Expert user medico - domande più specifiche sul problema della sedentarietà**

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?
3. Quanto tempo dovrebbe dedicare una persona media a un'attività fisica moderata come una passeggiata all’aperto per ottenere dei benefici significativi?
4. Quali raccomandazioni darebbe alle famiglie o ai giovani per bilanciare il tempo trascorso al chiuso e quello all’aperto?

**Sezione 5: Expert user psicologo - domande più specifiche sul problema della sedentarietà**

1. Quali sono i principali benefici psicologici che l'attività fisica, come camminare all'aperto, può apportare alla salute mentale?
2. E invece quali sono gli aspetti negativi della sedentarietà?
3. Come sono correlate ansia e stress alla sedentarietà?
4. Quali strategie consiglieresti a chi desidera passare da uno stile di vita sedentario a uno più attivo e coinvolgente con la natura?
5. Qual è il ruolo dell'educazione nella promozione dell'attività fisica all'aperto? Come possiamo aumentare la consapevolezza dei benefici psicologici dello stare in natura?