RIASSUNTO

Le persone intervistate utilizzano principalmente dispositivi come telefono e computer per motivi di lavoro e studio, soprattutto in casa. Tuttavia, fuori casa alcuni tendono a lasciarli da parte, preferendo attività più "disconnesse". Le app di fitness non influenzano molto le loro abitudini, anche se notifiche sugli obiettivi raggiunti possono talvolta invogliare a fare una passeggiata, come nel caso di G. Alcuni monitorano i passi, ma per la maggior parte il loro uso è occasionale.

Nel tempo libero, prediligono attività come leggere, guardare serie TV, cucinare o stare con il cane. Quando si annoiano, c'è chi cerca di organizzare qualcosa, come chiamare un amico, o chi semplicemente scrolla sui social media. L, tuttavia, preferisce evitare il telefono in questi momenti, cercando di "fare qualcosa". Il tempo speso sul cellulare varia molto tra loro, con un uso che va dalle due alle nove ore al giorno.

Per quanto riguarda le passeggiate e l'attività fisica, L adora la natura e spesso si perde nei boschi vicini con spirito di serendipità, mentre altri preferiscono camminare con amici o al parco quando possibile. L'ambiente naturale ispira alcuni, mentre altri trovano più stimolante la città con le sue strutture e le sue attività.

Le passeggiate in natura sono apprezzate, specialmente per la pace e il senso di connessione con l'ambiente, mentre l'aspetto pratico e logistico della città è più conveniente per altri. L preferisce passeggiare da solo per godersi la natura senza distrazioni, mentre altri apprezzano la compagnia. Quando si tratta di scoprire nuovi percorsi, si affidano al passaparola, a Google Maps o, in qualche caso, ad applicazioni specifiche, ma c'è poca attenzione a tenere sotto controllo i percorsi disponibili.

Infine, quando escono, lo fanno spesso su invito di amici o per motivazioni esterne, come portare fuori il cane, ma L esce spesso di propria iniziativa. Preferiscono attività di gruppo cooperative, e tra le forme di intrattenimento, la lettura all'aperto e i concerti estivi sono particolarmente apprezzati.

1. Trovare un percorso adeguato alle proprie esigenze
2. Avere stimoli, cambiamento, forme di intrattenimento lungo i percorsi
3. Necessità di stare in natura e di conoscere la città
4. Stare in compagnia

Abbiamo evidenziato in giallo le parti più di focus

Dispositivi

1. *Quali dispositivi digitali utilizzi maggiormente nella vita quotidiana e perché? Cambiano se sei fuori casa o in casa?*

L - Allora principalmente uso il telefono e il computer, perché devo essere sempre pronto a leggere le mail e che sono importanti sia di lavoro che rispetto all'università e li uso principalmente in casa, quando esco ad esempio a fare passeggiate, cose del genere, tendo anche a lasciare a casa il telefono.

M - Anch'io uso principalmente il telefono perché è un dispositivo che mi dà accesso a qualsiasi cosa, mobilità comunicare con gli altri.

P - Io telefono e tablet, il tablet in ambito universitario, quindi studio e guardo le mail e magari la sera lo uso per guardare le serie TV e il telefono lo uso principalmente per i social.

1. *Ci sono applicazioni di fitness che utilizzi? Quali sono i pro che ti spingono a utilizzarla e quali sono i contro? Queste applicazioni invogliano a uscire di casa o sono solo di supporto?*

G - tendenzialmente utilizzo l'applicazione del mio orologio che mi tiene conto dei passi e dei battiti e basta.

P - Stessa cosa con l'APP salute dell'iphone.

M - idem.

L - Guardo solo i passi.

G - Tendenzialmente, appunto perché ho l'orologio che ha l'applicazione dentro e mi permette di controllare attivamente i passi. Magari quando mancano tot passi e hai l'obiettivo giornaliero che sono 10.000. Magari ogni tanto mi viene da portare fuori il cane giusto per raggiungere l'obiettivo, perché comunque quando ti arriva il la notifica sull'orologio che hai completato l'obiettivo è in qualche modo stimolante.

P - Ah, io la guardo. Cioè apro l'APP magari quando è una giornata in cui ho camminato più rispetto al solito per guardare quanto ho fatto, ma in generale non la tengo sott'occhio più di tot, cioè più di tanto.

M - La uso solo perché era già installata sull'iphone e la guardo solamente durante le vacanze.

L - Non influenza in alcun modo le mie decisioni.

Mancanza di Stimoli: comprendere come l’utente passa il proprio tempo a casa

1. *Potresti descrivere brevemente quando sei a casa cosa ti piace fare nel tempo libero?*

G - tendenzialmente pensare ai miei progetti sul lato creativo (scrittura di avventure rpg), scrivere o videogiocare.

P - Leggere, serie tv, guardare Youtube e cucinare.

M - Leggere e giocare.

L - Leggere e stare con il cane.

1. *Cosa fai quando ti annoi a casa?*

L - cerco qualcosa da fare per non annoiarmi.

G - Tendenzialmente anch'io magari cerco di chiamare qualche mio amico, organizzare qualcosa o trovare qualcosa da, beh, da mettermi per le mani. Inoltre mi trovo spesso magari che quando sono annoiato è uno dei momenti in cui passo più tempo su Instagram a scrollare.

P - Ho notato che il momento in cui mi annoio e quando non ho niente da fare, per esempio quando ho finito gli esami da dare, ho avuto una settimana di vuoto e mi sono annoiata davvero tanto perché gli altri miei amici erano impegnati, non sapevo cosa fare e c'era voluto tempo. Non potevo uscire, ero in casa a far niente.

M - concordo con quanto detto, se mi annoio prendo in mano il telefono e cerco di deconcentrarmi.

L - Quando sono annoiato faccio qualcosa, non prendo in mano il telefono.

1. *Nell’arco di una giornata quanto utilizzi il cellulare? Controlla i dati effettivi, rispecchiano le aspettative? Qual è l’app che usi di più?*

G - Tanto, cioè tanto mi viene da guardare appunto le statistiche del cellulare che mi dice quanto lo utilizzo. Tra musica e social.

P -Senza contare la musica, tre ore .

M - troppo.

L - circa due ore.

G - Nella settimana la media giornaliera è stata di 04:33. In linea con la previsione, l'applicazione più utilizzata è Instagram con 10 ore e 32 in questa settimana.

P - 4:45 in media questa settimana, la mia app più utilizzata è whatsapp.

M - in media 8 ore e 50 questa settimana, la app più utilizzata è faith, un gioco.

(l’intervistato era leggermente imbarazzato e gli altri intervistati lo hanno guardato stupiti)

L - media 2:30, come previsto, app più utilizzata spotify.

Passeggiate, attività fisica. Comprendere come l’utente compia l’attività che ci interessa (passeggiate, attività fisica all’aperto)

1. *Se esci per praticare attività fisica o camminare, dove sei solito andare?*

L - Mi capita più volte al giorno nel bosco, principalmente. Perché io posseggo un cane e ho un bosco anche molto vicino a casa, tipo a due minuti e quindi mi sembra inutile sprecare questa occasione.

M - Di solito quando mi trovo all'università. Se non ho altro da fare faccio un giro.

P - C'è la voglia di andare fuori a passeggiare, ma ho spesso problemi logistici. Cioè il tempo lo avrei di sera e ora al momento fa un po' freddino, però magari d'estate mi piace andare in valle (la valle del fiume Olona ha un lungo percorso ciclopedonale) visto che ce l’ho il parecchio a casa mia.

G - Se si conta attività fisica, inteso appunto allenamenti o altro, preferisco farli in casa piuttosto che uscire all'aria aperta o comunque preferisco farli in una struttura. Però anche a me spesso capita di dover portare fuori il cane, oppure quando sono in università, a volte quando il pomeriggio capita che io e i miei amici andiamo a farci un giro per l'università, per il parco dell'università.

1. *Quali sono le principali motivazioni per cui prendi ed esci a fare attività fisica o semplicemente una passeggiata ?*

L - Avere così vicino a casa un bosco, il fatto che c'ho perso tutta la mia gioventù nel bosco, nella natura, in queste cose qua. Ho il fiume qui vicino, ho un cane che deve fare le sue cose, il Verde, per stare in mezzo a natura.

M - uscire con amici, famiglia.

P - Quando c'è bel tempo è bello stare al calduccio e fare un po' di attività all'esterno. E sì, sono d'accordo. Il Verde.

G - Portare fuori il cane, uscire con amici o con la famiglia appunto

1. *Quali dispositivi porti con te? Usi qualcosa per monitorare la tua attività fisica? Cosa? (facoltativa: ti imponi degli obiettivi? Esempio: 30 min, 5 km…)*

L - Nessuno.

M - Telefono, no

P - Solo il telefono, come detto al massimo guardo i passi.

G - Telefono cuffiette e smart-watch. Solo i passi.

1. *Pratichi attività fisica regolarmente? Se sì, quali sono i principali fattori che ti spronano a perseverare e continuare?*

L - abbastanza. Trovo che la compagnia di molti miei amici sia motivante.

M - no, affatto.

P - ci provo, la salute psicofisica.

G - d’accordo con P.

1. *Quando cammini o fai attività, c’è qualche cosa che ti piace fare in contemporanea (fare esempi se intervistato non afferra il punto)? Cosa? Perchè? (indagare molto su cosa piace più fare mentre si cammina e se utilizzano app per qualche scopo)*

G - Ascoltare la musica, tendenzialmente. A me piace molto avere un sottofondo musicale mentre cammino, però magari appunto se sono in montagna è l'eccezione, tendenzialmente se sono a fare un sentiero preferisco stare senza musica.

P - mi piace molto parlare con altre persone, è molto naturale chiacchierare mentre si cammina, gli argomenti escono fuori anche più facilmente ed è un buon modo per passare il tempo.

L - Io devo essere nel momento senza ascoltare cose o avere influenze esterne, perché è così bella la natura.

1. *Quanto e come, l’orario, il periodo dell’anno e il meteo influiscono sulle tue uscite? Come sono correlati l’ambiente dove vai e la tua modalità di uscita a questi fattori?*

L - A meno che non ci sia la grandine non influisce.

M - Stranamente di solito esco di più quando c'è la pioggia.

P - Io odio la pioggia, mi dà fastidio camminare con la pioggia, cioè solo se devo andare in università e devo farlo lo faccio, però non mi piace.

G - Tendenzialmente uscire all'aperto se c'è brutto tempo non lo faccio. A meno che non devo andare da qualche parte, tipo università.

1. *A parer tuo, ci sono sufficienti percorsi accessibili vicino a te?*

L - Ben poco, c'è un bosco vicino a casa mia, so che c'è appunto il parco Ticino, ma non saprei da dove iniziare per esplorarlo.

P - Vicino a casa mia sì, c'è tutta la valle. Si parte cioè? Il bosco vicino a casa mia e poi passano attraverso i boschi e posso arrivare anche a tre comuni di distanza, mentre vicino all'università no, non c'è assolutamente niente.

M - Tutti i percorsi sono sia accessibili che sicuri.

G - Se si intende a livello di indicazioni, poche, tuttavia, è abbastanza semplice orientarsi.

1. *La presenza di ulteriori percorsi pensi ti stimolerebbe? Perché?*

G - Onestamente non saprei, magari proverei a chiedere a qualche mio amico o di fare provare a fare qualche percorso, ma non so se effettivamente andrei a farli.

P - Io mi sentirei più motivata se fossero tenuti meglio, magari tipo tagliare le le piante che ingombrano i sentieri rende un po' più difficoltoso accedere.

M - no, ce ne sono già abbastanza.

L - sono d’accordo con il no.

Esplorazione

1. *Quando esci di casa hai un percorso predefinito? TI piace cambiare?*

G - Quando porto fuori il cane, tendenzialmente il percorso stabilito è sempre lo stesso. preferisco fare quel percorso perché so che ci sono meno macchine o comunque tendo a preferire percorsi poco trafficati da automobili.

P - sì, sono molto abitudinaria, il mio percorso solito mi piace perchè è molto poco frequentato e non mi piace essere circondata da molte persone quando cammino.

M - Stesso, di solito vado dove ci sono meno persone.

L - i miei percorsi variano molto, mi piace perdermi con spirito di serendipità.

1. *Come scopri e ti informi sui nuovi percorsi di cui vieni a conoscenza? Usi delle applicazioni?*

L - mi perdo.

M - chiedo a mio padre che ne sa più di tutti.

P - provo a cercare su google maps.

G - Stessa cosa per me appunto. Cerco provo a cercare su Internet, ma tendenzialmente magari chiedo a qualcuno di più esperto.

1. *Ti interessi e ti informi su ciò che ti circonda? Perchè? Se sì, come ti informi? Usi delle applicazioni?*

G - Quest'estate a me è capitato di provare a utilizzare un'applicazione per cercare nei percorsi dei percorsi, quando siamo andati appunto giù nelle Marche.

P - Io non l'ho usata, però mi hanno, cioè mi hanno consigliata per vedere la varie facilità dei vari sentieri, l'accessibilità però non l'ho mai scaricata.

M - Sì. Molto raramente ho usato app.

L - Ne ho usata uno, ma era per le biciclette.

1. *Quando esplori un nuovo percorso, ti senti sicuro ad andare da solo? Stare con altre persone alleggerisce questa paura?*

G - Tendenzialmente preferirei essere con altre persone perché so che potrebbe migliorare l'uscita, però comunque credo di sentirmi sicuro anche uscendo da solo io.

P - Io non da sola per il semplice fatto che se dovesse succedere qualcosa o dovessi perdermi, magari non prende Internet, nessuno saprebbe dove sono e nessuno potrebbe venirmi a prendere.

M - No, anche da solo mi sento sicuro.

L - preferisco da solo.

Natura e Città

1. *Hai mai fatto passeggiata con l’unico scopo di stare nella natura? Me la racconteresti e mi descriveresti le emozioni che hai provato?*

G - Quando vado tendenzialmente in montagna e faccio appunto percorsi del genere, ma. Di norma se sono nella mia città, il mio paesino, non esco mai con l'intento di andare appunto nel Verde, a meno che non debba portare fuori il cane. Si parla di una passeggiata in montagna. È appunto una cosa che ho avuto con abbastanza rispetto. Infatti come ho detto prima, non ho nemmeno la musica nelle orecchie, cosa che ho spesso quando esco di casa. Appunto, come ho detto, non esco mai senza cuffiette io.

P - A me capita più spesso, magari in estate, col bel tempo però, cioè mi piacerebbe sicuramente farne di più.

M - solo durante le vacanze, non mi fa molto effetto.

L - varie volte a settimana. Estasi metafisica.

1. *Ti è più facile trascorrere più tempo in natura o in città? Perché?*

L - in natura, la città mi fa abbastanza schifo.

M - In città, c’è più roba che può intrattenere.

P - Più facile in città, perchè spesso mi ritrovo con altre persone quando esco. Forse mi piacerebbe di più della natura, per esempio in un parco piuttosto che in città.

G - Onestamente non lo so.

1. *Qual è la città più grande vicino a te? La frequenti spesso? Pensi di conoscere bene quella città? Ci sono posti inusuali e nascosti che conosci?*

TUTTI - Gallarate e Busto Arsizio, poco Milano.

L - Non so se posso dirlo, c'è una collinetta che ti fa vedere tutta Gallarate molto bella, però si usa per scopi non che non mi piacciono.

M - solo i ristoranti.

P - Io penso di sapere, cioè di sapere orientarmi, ma se mi dici il nome di una via, per esempio, non se non è una via che conosco, non so collocarla, non mi vengono in mente luoghi nascosti.

G - Vicino a casa mia c’è una miniera abbandonata.

1. *Se sì mi racconteresti quali sono e cosa ti affascina di più nel vederli? Ci hai mai portato dei tuoi amici? Se no ti piacerebbe conoscerli?*

L - trovo che lì il tramonto sia molto affascinante. Ci ho portato degli amici.

M - Sono posti in cui si mangia bene, conosco i ristoratori: sono simpatici, delle brave persone. Ci porto famiglia o amici.

G - è un posto molto figo. (noi lo conosciamo da anni e non ce ne aveva mai parlato)

Socializzazione

1. *Normalmente quando esci all’aperto lo fai di tua iniziativa o solitamente lo fai solo se qualcun’altro ti invita? Perchè?*

L - Di mia iniziativa. Perchè ce l’ho sotto casa e non devo fare niente.

M - Solo quando mi invita un'altra persona, semplicemente perché c'è tanto altro da fare a casa.

P - Di solito c'è sempre una motivazione, che sia fare una Commissione o vedere qualcuno.

G - Lo stesso abbastanza per me, se non ho motivo di uscire non esco quasi mai per voglia mia, a meno che appunto non ci sia qualche invito o commissioni o appunto enti esterni, tipo portare fuori il cane.

1. *C’è qualche attività di gruppo che ti piace svolgere all’aperto? Cosa? Perchè? Preferisci l’aspetto competitivo o cooperativo dei giochi?*

L - Parlare, discutere, stare insieme emotivamente.

competitivo

M - Discutere, parlarsi e inoltre giocare.

cooperativo.

G - Non ho grandi preferenze, tendenzialmente mi piacciono molto i giochi di squadra, anche sportivi.

cooperativo.

P - pure io i giochi di squadra.

cooperativo.

Conclusione

1. *Ci sono delle forme di intrattenimento (lettura, videogiochi, film, musica) che si prestano meglio a particolari scenari e ambienti?*

L - Lettura all'aperto, bellissima.

M - Per me è abbastanza indifferente, qualsiasi scenario andrebbe bene per qualsiasi attività.

P - Secondo me qualsiasi attività all'aperto, cioè almeno io la preferisco all'aperto, che sia magari vedere un film all'aperto che non capita spesso o un concerto d'estate all'aperto.

G - d’accordo con P.

1. *Se sì cosa si presta meglio a una passeggiata nella natura? E in città ci sarebbe qualche differenza?*

L - Alcuni, ad esempio sport di squadra, hai bisogno di alcune infrastrutture per farli? Quindi direi in ambiente urbano alcuni sport di squadra, cioè banalmente pallavolo, basket ha bisogno della rete dei Canestri, però ad esempio calcetto si può fare anche un Prato all'aperto di natura.

M - Direi che preferisco qualsiasi sport a squadra, farli all'aperto, meglio in natura.

P - Nell'ambiente urbano secondo me ci sono anche più possibilità che sia per esempio, non so delle Escape room, sono sempre delle attività di gruppo cooperative o laser game o cose del genere che non puoi fare, cioè non le trovi all'aperto.

G - Anche secondo me si presta meglio per per diverse attività, l'ambiente urbano piuttosto che quello naturale.