

ABITUDINI SPORTIVE STUDENTI E GIOVANI LAVORATORI

UN'ANALISI PER COMPRENDERE E MIGLIORARE L'ATTIVITÀ FISICA TRA STUDENTI E GIOVANI LAVORATORI

“ Il team!

Oliver Quin

Claudia Salone

Tommaso Pasini

Flavio Milinanni

Cristian Petramale

Matteo Negro

Daniele Cursano



Dominio di interesse

Siamo un gruppo di sportivi e abbiamo scelto di affrontare le difficoltà che abbiamo incontrato personalmente e che spesso influenzano negativamente l'allenamento, come la gestione del tempo, lo stress e la perdita di motivazione. Vogliamo facilitare l'approccio allo sport migliorando la salute mentale e fisica dell'individuo.



OBIETTIVI

1

**Comprendere
le abitudini
sportive dei
giovani**

2

**Identificare le
barriere alla
pratica
sportiva**

3

**Realizzare
soluzioni per
incrementare
l'attività fisica**



Modalità di ricerca

01 Sondaggi

02 Interviste a novizi

03 Interviste ad esperti

SONDAGGI

Prima ricerca

Tramite Google Forms abbiamo
raggiunto circa 60 studenti e giovani
lavoratori cercando di capire le loro
abitudini sportive

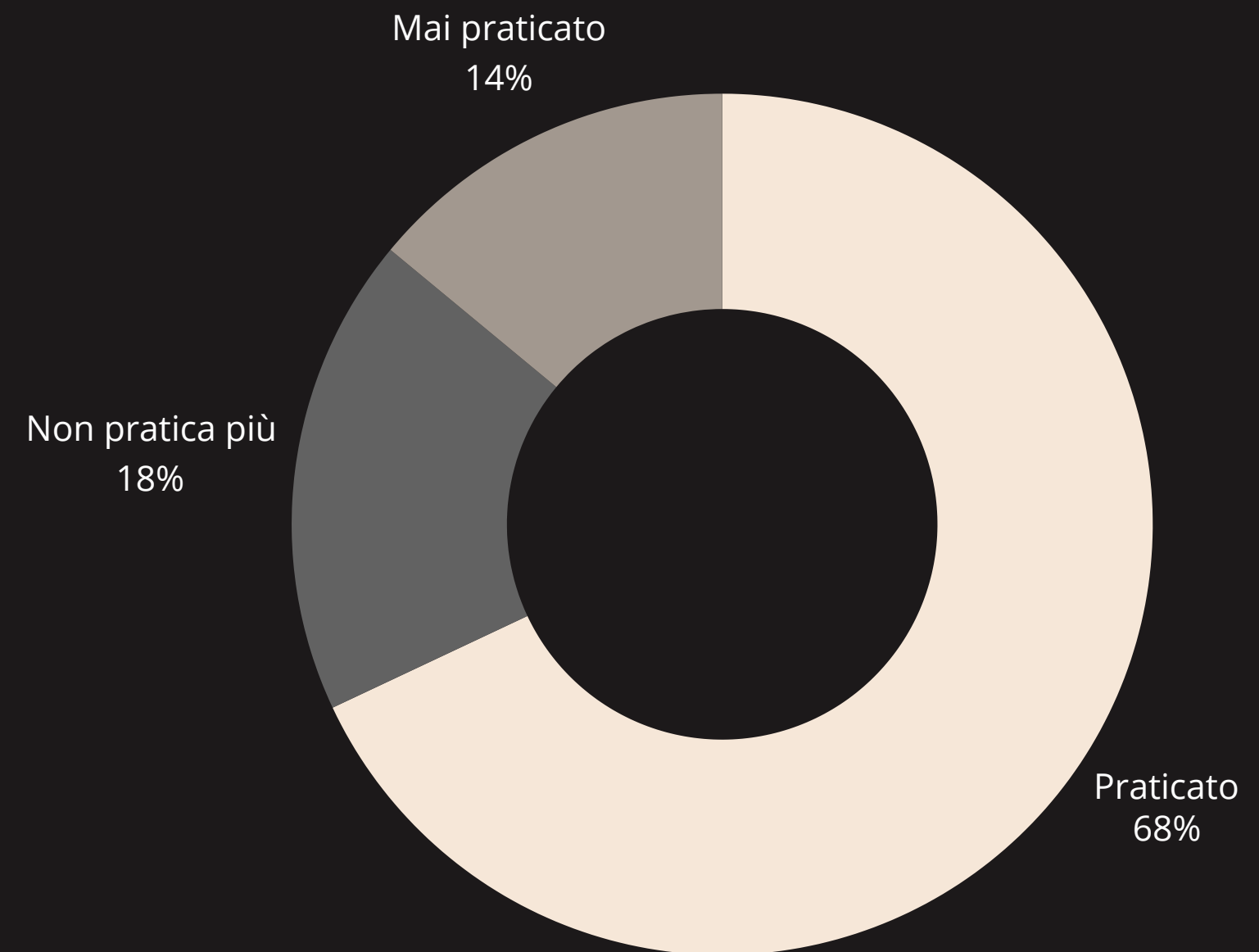


Hai mai praticato sport?

Dall'indagine risulta che l'86% degli intervistati ha praticato o pratica sport abitualmente

Come mai no?

La totalità degli intervistati che non pratica sport o che hanno abbandonato hanno attribuito il motivo a problemi logistici



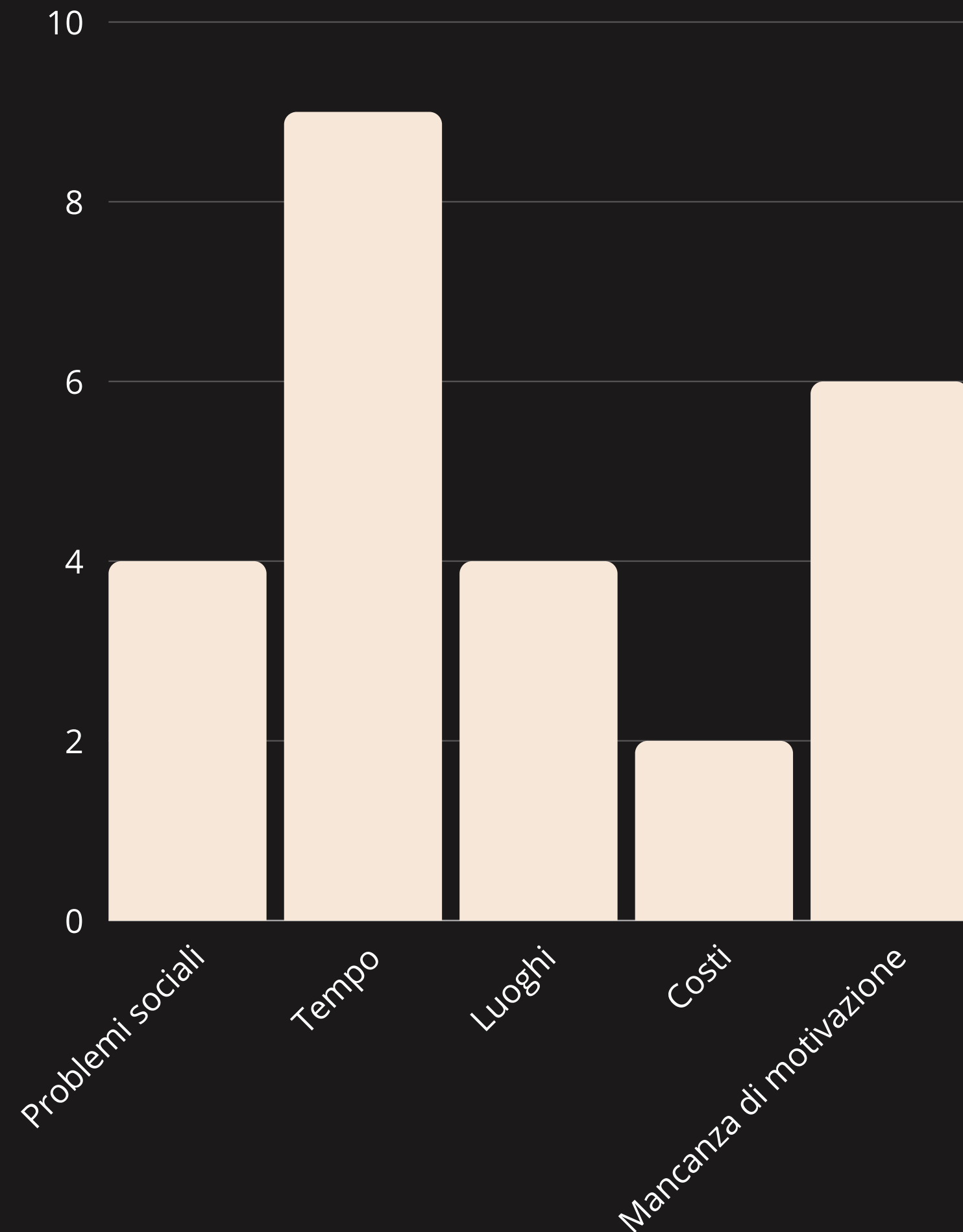
Abbiamo approfondito il perché

È risultato che le motivazioni principali sono due

**Logistica
lavoro/studio**

Rete sociale

Ma tutti sarebbero disposti a muoversi di più se risolvessimo questi problemi....



Ma quali sono i problemi?

Problemi sociali: il 16% dei raggiunti sarebbe disposto a fare attività sportiva se riuscisse a creare una rete sociale con cui farlo

Tempo: il 36% degli intervistati ha riportato mancanza di tempo come motivo principale della loro sedentarietà

Luoghi: il 16% dei partecipanti non è a conoscenza di luoghi limitrofi adatti alle loro esigenze

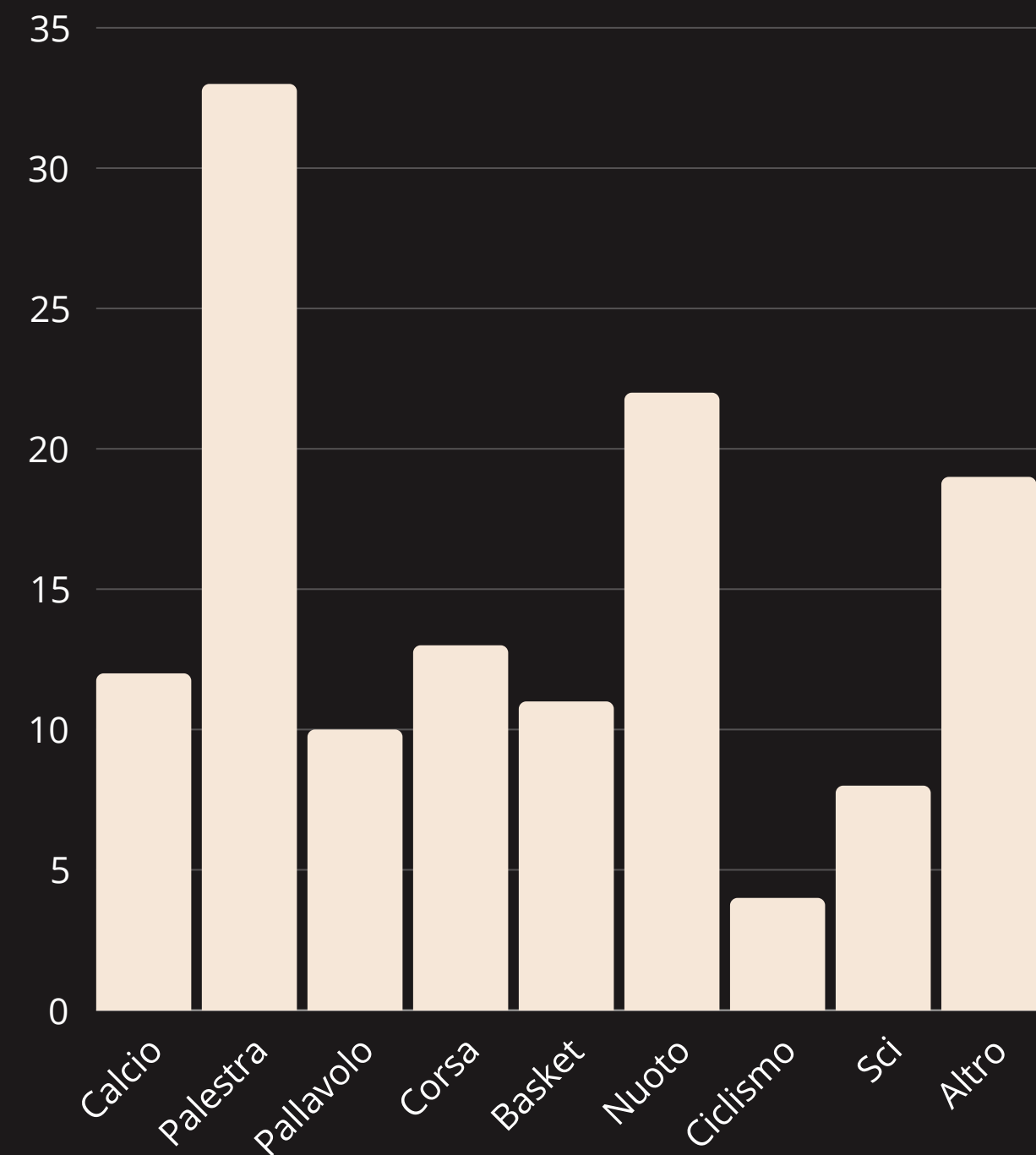
Costi: il 8% risultava scontento con le offerte proposte dalle strutture o insoddisfatto della trasparenza sui prezzi

Mancanza di Motivazione: il restante 24% non ha la motivazione necessaria per affrontare attività sportiva costantemente

Gli sportivi invece?

Abbiamo raccolto i dati di chi pratica sport.

Si nota una prevalenza di sport individuali... Ma, come vedremo dalle interviste, la palestra ha un aspetto sociale importante



A che pro?

**Riduzione di
stress e tensione**

**Raggiungimento di
obiettivi personali**

**Creazione e
mantenimento di
relazioni sociali**

**Benessere fisico e
mentale**

Altri Dati

Circa il 40% ha espresso il desiderio di voler provare altri sport

La metà degli intervistati è composta da studenti o lavoratori fuori sede e il 30% ha riscontrato difficoltà dopo lo spostamento



INTERVISTE

Come abbiamo lavorato?



Abbiamo usato due telefoni per registrare audio e video, una fotocamera per scattare le foto, un tablet per annotare osservazioni e domande.

Cristian e Flavio hanno formulato le domande

Oliver, Claudia e Cristian si sono recati sul posto per svolgere le interviste

Daniele, Matteo e Tommaso si sono occupati dell'analisi dei dati raccolti

Cosa abbiamo chiesto?

Le interviste vertevano sull'esplorare gli aspetti della vita di chi pratica sport, sia a livello dilettantistico che professionale.

Abbiamo chiesto le routine giornaliere degli intervistati, la storia sportiva e le motivazioni personali.

Basandoci sui risultati dei sondaggi, abbiamo scritto domande che approfondissero i punti salienti, tra cui come le persone gestissero il tempo, come avessero scelto il luogo sportivo attuale e la qualità dei recenti allenamenti.

Il set di domande proposto variava in base all'utente intervistato, aumentando o meno il livello di dettaglio ed approfittando dell'esperienza più matura di alcuni dei partecipanti.

The image shows a mockup of a 'Interview Questions' form, labeled '2' in the top right corner. The form is divided into several sections. The top left section is titled 'INTERVIEW QUESTIONS' and contains a list of questions. The top right section is titled 'Interview Questions' and contains a list of questions. The middle section is divided into three columns, each with a numbered list of questions. The bottom section is titled 'Interview Questions' and contains a list of questions.

Chi abbiamo intervistato?

Abbiamo selezionato 5 utenti di diverse categorie, di cui 3 frequentatori amatoriali di una palestra, un atleta agonistico e un Personal Trainer

Le interviste sono state svolte all'esterno della palestra prima che iniziassero la loro attività



Perché una palestra?

Abbiamo scelto la palestra come luogo per la maggiorparte delle interviste perché era lo sport più popolare rilevato nei sondaggi.

Inoltre eravamo sicuri che avremmo trovato molti atleti e personal trainer, importanti per estrarre informazioni più dettagliate.



Utenti Novizi

Gabriele - 20

Studente fuori sede

Gabriele si è avvicinato al mondo della palestra da circa un anno. È uno studente fuori sede che ha sempre praticato sport. È molto esigente per quanto riguarda l'ambiente in cui si allena e ha condiviso con noi la mancanza di avvisi riguardanti vari disservizi.

"Esigo in primis comodità. Vorrei che fosse vicino a casa, però dopo controllo che abbia gli attrezzi di cui ho bisogno. Inoltre deve costare poco"

Tommaso - 20

Lavoratore

Tommaso ha praticato vari sport nella sua vita, ma tramite il suo migliore amico si è avvicinato e appassionato alla palestra, dopo aver abbandonato il box causa problemi di udito, perché gli permette di sfogarsi e prendersi cura di sé.

"Se so che in palestra c'è un mio amico, mi spinge ancora di più ad andare. [...] Avere amici mi rende più motivato"

"Ho dovuto abbandonare il box, era un costante rischio di danneggiare le calamite dell'apparecchio"

Marzio - 23

Studente / Lavoratore

Marzio è uno studente lavoratore che va in palestra da circa due anni. Precedentemente praticava attività agonistiche individuali, Tuttavia ha deciso di "rilassare" la sua routine sportiva scegliendo la palestra, meno competitiva e più sociale.

"Io cerco palestre che sono vicino casa mia. Per trovare la mia attuale ho dovuto controllare di persona parecchie palestre, non tutte sono chiare su attrezzi disponibili e prezzi"

Utenti Esperti

Alberto - 21

Studente atleta fuori sede

Alberto è uno studente atleta, che pratica atletica da una decina di anni. Ha partecipato a parecchie competizioni agonistiche tra Lombardia e Veneto, e si allena spesso.

Ci ha spiegato l'importanza di variare lo sport, oltre a darci una visione molto specifica dei problemi che si possono riscontrare durante l'attività sportiva

"Gli allenamenti sono lunghi, mi fa piacere avere qualcuno con cui parlare e competere. [...] Tutto sommato rende l'allenamento più leggero"

"La scelta del luogo è parecchio importante. Siccome corro puoi immaginare che l'allenamento che pratico dipenda altamente dal percorso disponibile. [...] A Milano però è difficile trovare quello che cerco"

Utenti Esperti

Maurizio - 42

Personal Trainer

Maurizio è un Personal Trainer con una lunga storia sportiva. Ha partecipato a gare di ciclismo ed ora è dedicato all'allenamento di persone ed il proprio. E' popolare ed ha molta esperienza.

Grazie alla sua capacità analitica, oltre alla moltitudine di persone che ha allenato, ha descritto problemi che non risulterebbero

agli occhi dei novizi, oltre ai vari processi dietro al lavoro di personal trainer e come le persone di approccio al mondo dello sport.

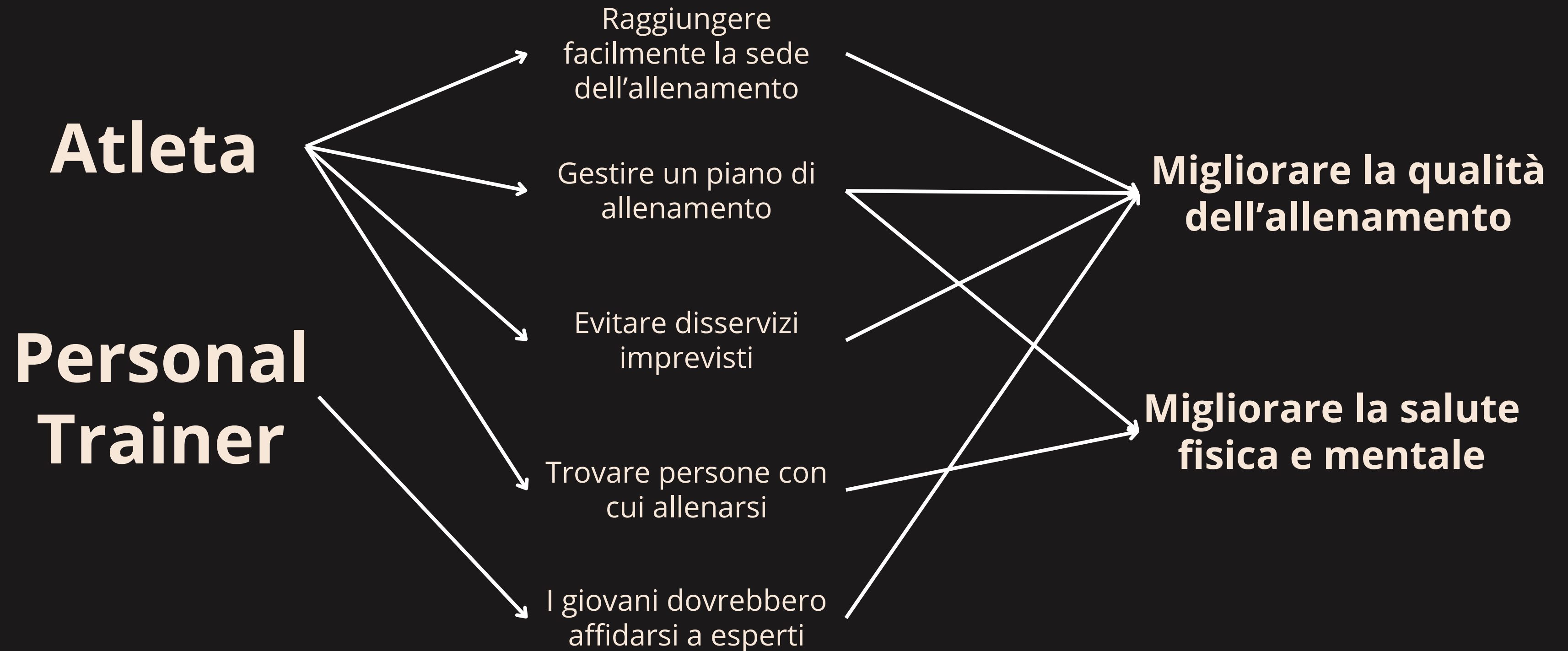
“Il contro è che dai tanto tempo e attenzione ai clienti, ma non sempre vieni ripagato. Il pro è vedere le persone raggiungere il loro benessere, non solo fisicamente, ma soprattutto mentalmente”

“Il problema non è la mancanza di attrezzature o palestre, ma che le persone fanno fatica a farsi seguire da un professionista. Preferiscono fare tutto da sole, ma questo è un grande errore”

“Molti giovani non fanno sport, passano il tempo sui telefoni o a casa. Io ho iniziato a 6 anni e oggi, a 42, non potrei vivere senza sport. Bisogna avvicinare i giovani all'attività fisica”

CONCLUSIONI

INITIAL MAPPING



In sintesi

Grazie alle interviste e i sondaggi, abbiamo capito molti dei processi dietro alla scelta del luogo sportivo, le motivazioni e i problemi che possono emergere con la pratica dell'attività sportiva.

Abbiamo compreso come ci siano “criteri di compatibilità” tra le persone e lo sport, come problemi di udito nel caso di Tommaso, oltre al fatto che se uno sport è raggiungibile (luoghi, prezzi e modalità), allora incentiva le persone a praticarlo.

Abbiamo anche notato come sia necessario che ci sia più chiarezza online delle informazioni del luogo dove si praticano attività sportive, in quanto spesso è necessario visitarli di persona per capire effettivamente se ha le caratteristiche cercate, oltre al fatto che non sono presenti servizi che permettano di controllare in tempo reale l'affollamento ed eventuali disservizi, che sono problemi sempre segnalati nelle interviste.

Il più grosso problema però sembra essere il tempo.

Infatti era il problema più frequente nei risultati ottenuti.

In molti accusano di non saper dove inserire lo sport, o di avere finestre temporali abbastanza ristrette

Tuttavia, a quanto riportato dalle interviste e ricerche effettuate online, **anche solo 20 minuti di allenamento sono abbastanza per avere un netto miglioramento fisico e mentale.**

Fonti:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.118.005263>

<https://www.uwhealth.org/news/is-20-minutes-of-exercise-enough>

