### **Trascrizione intervista: Partecipante – Alice, 22 anni, studentessa fuori sede di Lettere Moderne, ginnasta amatoriale**

**intervistatore:** ciao possiamo farti qualche domanda e registrare per fini accademici?

**Alice :** si certo

**Intervistatore:** Ciao Alice! Grazie per essere qui. Per iniziare, puoi raccontarmi un po’ della tua routine attuale e di come l’attività fisica rientra nella tua vita?

**Alice:** Certo! Studio Lettere Moderne alla Sapienza, sono fuorisede — vengo da Bologna — e vivo a Roma da settembre. Ho sempre praticato ginnastica artistica, è la mia passione da quando ero piccola. A Bologna mi allenavo tre volte a settimana in una palestra dove avevo un bel gruppo di amici. Era quasi una seconda casa.

**Intervistatore:** E ora che sei a Roma, com'è cambiata la situazione?

**Alice:** Ho trovato una nuova palestra, e gli allenatori sono bravi, ma mi sento ancora un po’ fuori posto. Gli altri si conoscono già, hanno i loro gruppi, e io faccio fatica a inserirmi. È molto diverso rispetto a prima, dove l’allenamento era anche un momento sociale.

**Intervistatore:** Quanto conta per te l’aspetto sociale dell’allenamento?

**Alice:** Tantissimo. Non dico che devo per forza fare amicizia profonda, ma anche solo avere qualcuno con cui scambiarsi due parole, condividere gli esercizi, darsi una mano — fa la differenza. Allenarsi da sola in mezzo a gente che non conosci è molto meno motivante, almeno per me.

**Intervistatore:** Hai provato a cercare persone con cui allenarti al di fuori della palestra?

**Alice:** Un po’, ma non è facile. Ho cercato qualcosa online, magari gruppi o app, ma non ho trovato nulla di utile. E poi spesso sono concentrati su altri sport o attività più di gruppo, mentre la ginnastica artistica è più tecnica, più “di nicchia”.

**Intervistatore:** Se esistesse un’app che ti aiutasse a trovare altre persone con interessi simili, magari per allenarsi insieme in modo informale, ti interesserebbe?

**Alice:** Sì, tantissimo! Soprattutto se fosse pensata anche per attività un po’ meno comuni. Magari non solo ginnastica, ma anche stretching, acrobatica, o anche solo persone che vogliono condividere uno spazio per allenarsi o fare esercizi simili.

**Intervistatore:** Ti interesserebbe essere abbinata con qualcuno anche sulla base di abitudini alimentari o altri aspetti legati al benessere?

**Alice:** No, sinceramente no. Mi curo abbastanza dell’alimentazione, ma penso sia una cosa molto personale. Per me il legame vero si crea allenandosi insieme, quando c’è intesa su come si lavora, sul ritmo, sull’energia.

**Intervistatore:** E se l’app avesse una componente di dating?

**Alice:** Non mi piacerebbe. Lo eviterei. Mi metterebbe a disagio, soprattutto in uno spazio dove vorrei sentirmi libera di concentrarmi sull’allenamento e magari conoscere persone in modo naturale, senza pressioni.

**Intervistatore:** Grazie, è molto utile. Se potessi immaginare il tuo scenario ideale, com’è un allenamento perfetto per te qui a Roma?

**Alice:** Sarebbe in una palestra accogliente, magari con un piccolo gruppo di ragazze che fanno acrobatica o corpo libero, ci si aiuta a vicenda, si ride, si fa fatica insieme. Oppure anche allenarsi in due, ma con qualcuno con cui condividere la passione. Più che l’attività in sé, è la connessione che mi manca.

**Intervistatore:** Grazie mille Alice. Quello che hai raccontato ci dà molti spunti per pensare a come aiutare persone come te.

**Alice:** Grazie a voi!