

# NEEDFINDING

---

Figma Mates

<https://github.com/alle0017/humanComputerInteraction>



# Il Nostro Team



Luca Papiro



Elisa Garsetti



Stefan Calugaru



Lorenzo Carafa



Daniele Crippa



Federico Cocchi



Andrea Giovanni Allegretti

# Selezione del Tema

## Tema di progetto:

ideare e progettare una soluzione interattiva per promuovere il benessere mentale, fisico e sociale dei cittadini.

## Eventi



**Obiettivo:** aiutare l'utente a scoprire eventi e attività a cui poter partecipare.

In seguito al consiglio dei docenti e all'analisi dei competitor, abbiamo deciso di scartare quest'opzione in quanto **già ampiamente esplorata**. Esistono diverse applicazioni che promuovono eventi locali e si pongono l'obiettivo di far socializzare le persone.



Meetup



Eventbrite

## Fitness / Natura



**Obiettivo:** aiutare l'utente nel trovare percorsi o aree verdi dove poter praticare sport.

Anche il mondo dello sport e del fitness è già molto esplorato: noi avremmo voluto concentrare la nostra attenzione sull'aspetto naturalistico. Tuttavia, analizzando le funzionalità di **Komoot** in particolare, abbiamo preso coscienza del fatto che avremmo potuto aggiungere poco ad un'applicazione completa e ben funzionante.



PROPOSTE INIZIALI

# Selezione del Tema

L'aspetto naturalistico aveva un forte potenziale.

Abbiamo quindi cercato di trovare una nuova idea che potesse tenere conto di questo aspetto.

Siamo giunti così al tema definitivo:

**Sedentarietà**



Quindi abbiamo formulato la nostra terza e ultima proposta.

**Obiettivo:** stimolare l'utente a spendere più tempo in natura e, in generale, all'aria aperta praticando attività fisica.



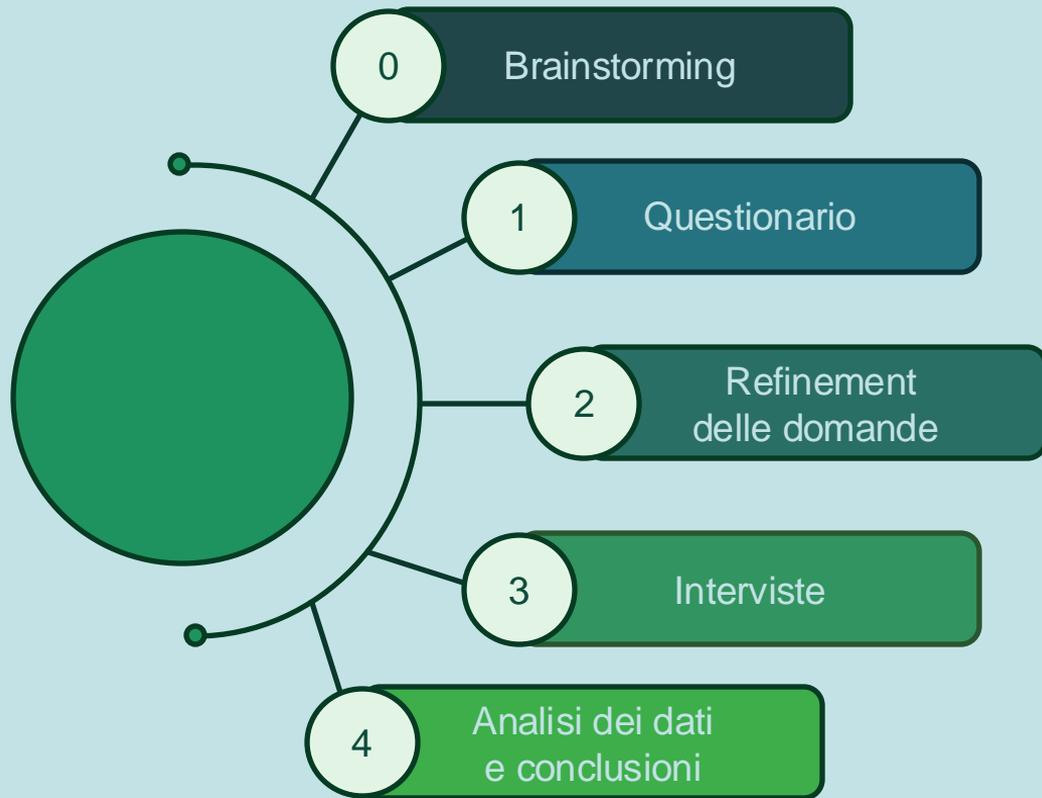


# Definizione Dominio

La problematica della sedentarietà è estremamente diffusa e interessa pressoché tutte le generazioni.

Per questo motivo, nella fase iniziale del progetto abbiamo deciso di concentrare la nostra attenzione su persone tra i 20 e i 30 anni, evitando di escludere a prescindere altre fasce d'età.

# W O R K F L O W





# Questionario

Una volta definito il tema, siamo partiti con la fase di **Needfinding**, al fine di esplorare le **esigenze** e i **bisogni** degli utenti, sempre legati al nostro dominio.

Avendo bisogno di raccogliere quanti più dati nel minor tempo possibile, la prima tecnica adottata è stata quella del **questionario**.

La pubblicizzazione è avvenuta principalmente attraverso **applicazioni di messaggistica** come WhatsApp e con il passa parola.

Questo metodo ci ha notevolmente aiutato a farci un'idea di quali potessero essere le **problematiche** su cui poi avremmo dovuto focalizzarci nelle interviste.



## Have you ever touched some grass?

Ciao! Siamo un gruppo di studenti e studentesse del *Politecnico di Milano* e stiamo conducendo un **progetto di ricerca sul benessere urbano**, con particolare attenzione a **sedentarietà** e **benessere psicofisico**. Ti chiediamo di dedicarci 5 minuti per compilare un questionario anonimo, che ci aiuterà a raccogliere preziose informazioni per sviluppare uno strumento utile a migliorare la qualità del tempo libero.  
*Grazie per il tuo tempo e il tuo prezioso contributo!*

<https://forms.gle/BNvBU55XABPrrLEq9>

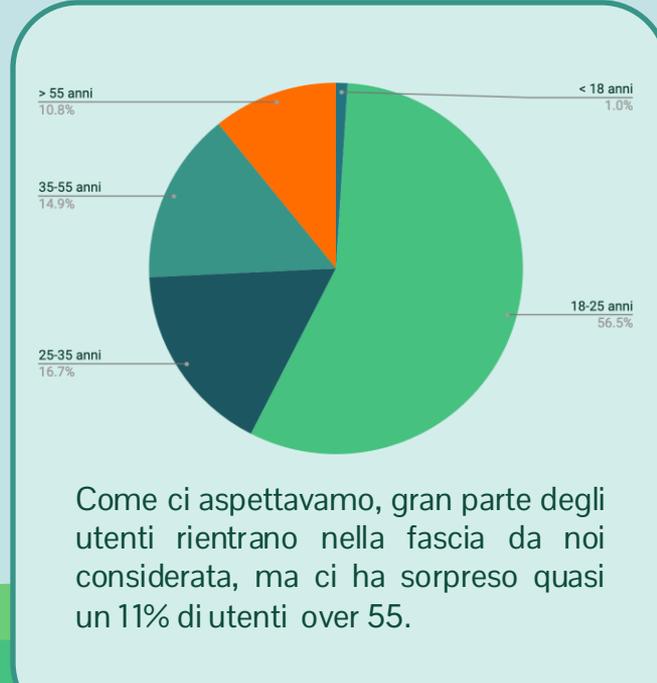
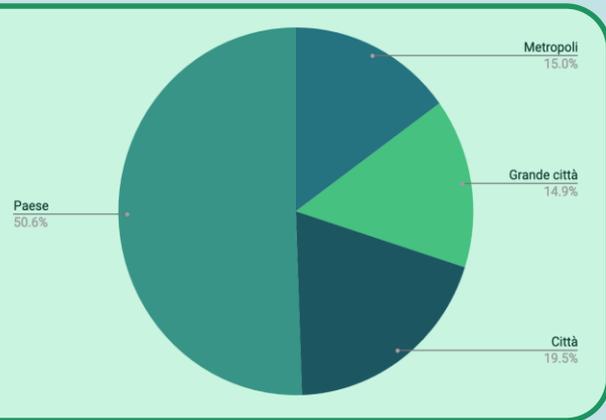
The background features a stylized landscape with rolling hills and mountains in various shades of green and teal. Silhouettes of evergreen trees are scattered across the hills. The sky is a light blue with a few white, fluffy clouds near the top corners.

# **+200 FEEDBACKS**

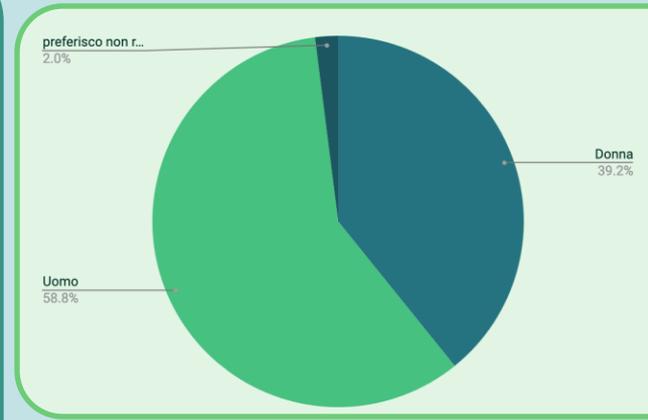
*Di cui più di 130 risposte alle domande aperte!*

# Statistiche

Analizzando le più di 200 risposte ottenute, abbiamo notato che abbiamo avuto una **grande varietà nel bacino di utenza**. E' interessante notare che un buon 50% delle persone che ci hanno risposto abita in paesi con meno di 15mila abitanti, che quindi ci hanno potuto dare indicazioni su uno stile di vita meno movimentato rispetto a quello metropolitano.



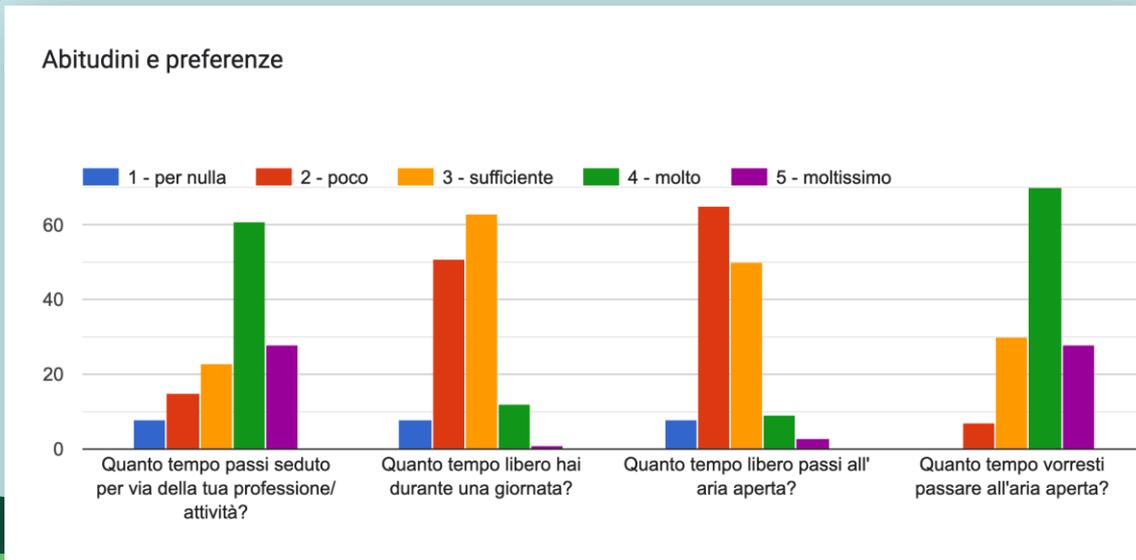
Come ci aspettavamo, gran parte degli utenti rientrano nella fascia da noi considerata, ma ci ha sorpreso quasi un 11% di utenti over 55.



# Abitudini

Abbiamo usato il questionario per indagare su quanto tempo libero le persone hanno e quanto ne passano e/o vorrebbero passarne all'aria aperta: volevamo capire quanto fosse un problema rilevante.

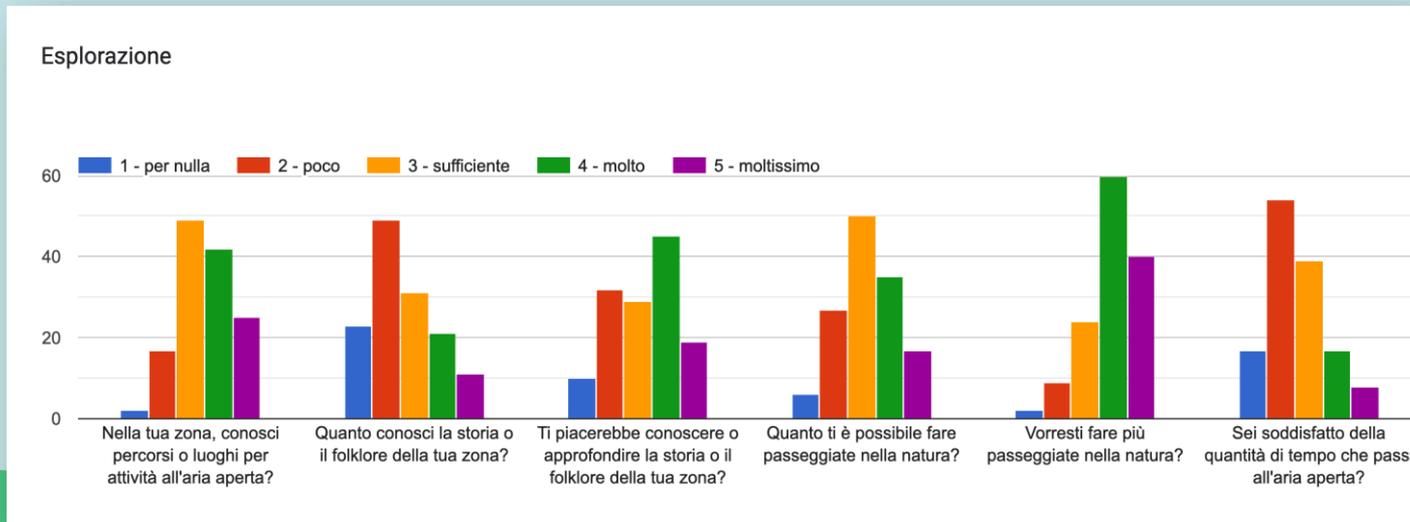
Le risposte dimostrano, come sospettavamo, che una buona fetta di persone è **obbligata a stare seduta**, a causa del lavoro che pratica, e che , quindi, passa **poco tempo all'aria aperta**, anche se vorrebbe **passarne di più**. In aggiunta, la maggior parte sostiene di **non aver molto tempo libero durante una giornata**.



# Esplorazione

Oltre a capire le abitudini delle persone, volevamo capire quanto i nostri intervistati **sapessero della propria città**: dai percorsi naturalistici, alla storia e al folklore. Le risposte sono state estremamente chiare: le persone **conoscono abbastanza luoghi e attività all'aria aperta**, cosa che non si può dire invece della storia. Nonostante ciò, circa un **50% vorrebbe saperne di più** a riguardo.

Emerge nuovamente anche una **generale insoddisfazione del tempo trascorso all'aperto** e un desiderio comune di passarne di più.



# Domanda Aperta

Abbiamo lasciato uno spazio per esprimere cosa spingesse gli intervistati ad uscire di casa e cosa li frenasse dal farlo. La domanda era facoltativa, ma siamo rimasti stupiti, poiché più del 60% ha risposto.

I motivi principali che spingono i nostri intervistati a uscire possono essere raggruppati in 4 categorie:

- **Amici** – è emersa la volontà di uscire in compagnia;
- **Rilassarsi** – staccare la testa da una giornata stressante è stata una risposta frequente;
- **Svolgere attività all'aperto** – molte persone dicono di provare felicità nell'uscire a praticare attività all'aperto, dalle passeggiate, alla raccolta di funghi, fino all'attività fisica;
- **Scoprire nuovi posti** – è stato un tema che abbiamo ritenuto rilevante e che è apparso spesso.

Ciò che frena le persone si può aggregare in:

- **Mancanza di tempo** – sicuramente l'aspetto più citato;
- **Meteo** – condiziona molto gli utenti.

Sono emersi anche l'assenza di posti in cui passeggiare, la sicurezza, la pigrizia e la svogliatezza.

**+10**

**INTERVISTE**



# Prima di partire con le interviste...

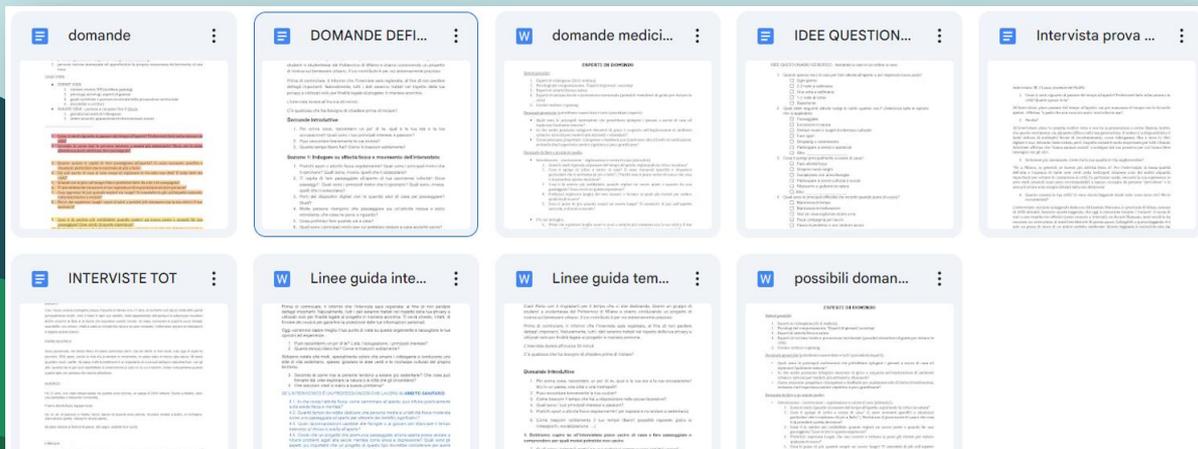
Prima di cominciare con le interviste vere e proprie, abbiamo realizzato due **interviste di prova**, una con un singolo individuo ed una con un gruppo target di **6 persone**.

Discutere alla fine dell'intervista con il gruppo di ragazzi è stato estremamente utile. Attraverso un **dialogo collettivo**, ci siamo resi conto che alcune domande erano troppo indirizzate verso la soluzione e non eravamo stati in grado di indagare abbastanza a fondo sul **problema della sedentarietà**.



# Refinement.. fin troppo

Il questionario, che ha ricevuto circa 130 domande in meno di 24h, e le interviste citate alla slide precedente ci hanno permesso di definire le domande e di correggere il tiro per le interviste ufficiali, svolte successivamente con maggiore fermezza, facilitando così anche l'analisi delle risposte. Questa fase ha richiesto molto tempo e revisione: stavamo cercando le migliori domande da rivolgere agli intervistati al fine di raccogliere più dati utili possibili. Alla fine, dopo una grande quantità di file, prove e bozze di interviste... le abbiamo trovate (...forse).



# Panoramica Interviste

## Come

Buona parte del team si è occupato direttamente delle interviste, svolgendo in prima persona il **confronto con gli utenti** individuati. Ci siamo divisi in **sotto-gruppi**, basati sulla vicinanza geografica e disponibilità:

- ❖ Federico e Crippa
- ❖ Stefan e Lorenzo
- ❖ Elisa e Luca

In ciascuna coppia sono stati definiti e assegnati i ruoli di intervistatore e di notaio.



La maggior parte delle interviste è stata **registrata al fine di non perdere dettagli importanti**

Nel frattempo Andrea si è impegnato a fornire supporto delineando le **tematiche** da approfondire e iniziando a strutturare l'**analisi dati** e il resoconto delle interviste.

## Dove

La maggior parte delle interviste è stata svolta in presenza; una sola è stata svolta **a distanza**, tramite la piattaforma Google Meet, in quanto l'intervistato abitava a Monaco di Baviera.

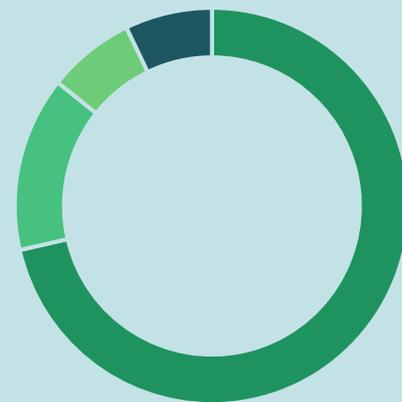
Tutte le interviste in presenza sono state condotte nella casa dei medesimi intervistati per fare in modo che si potessero sentire tranquilli. Il nostro obiettivo è sempre stato quello di creare un clima il più possibile **piacevole** per l'utente al fine di farlo sentire a proprio agio.

# Panoramica Interviste

Abbiamo svolto in totale **12 interviste**: 11 a utenti target e una a un nucleo familiare di tre persone (mamma, M 13 anni e F 18 anni), per un totale di **14 persone**.

Luca e Elisa si sono occupati di **intervistare studenti della nostra età** e area di studi; Federico e Crippa hanno **ampliato l'età target**, intervistando anche persone al di fuori della fascia considerata; Stefan e Lorenzo hanno dato un taglio più tecnico, interpellando anche persone con **conoscenze in ambito medico**.

Il **79% degli intervistati (11/14)** appartiene alla fascia di utenti target, ovvero tra i 20 e i 30 anni. Di questi, il **90% sono studenti (10/11)** e uno è un lavoratore. Dato che nel questionario era emerso un **11% di persone over 55**, abbiamo ritenuto interessante intervistare anche un signore di 69 anni, pensionato.



- Studenti
- Lavoratori
- Pensionati
- Minorenni

# Chi abbiamo scelto e perché



Come accennato precedentemente, nelle interviste abbiamo deciso di mantenere un'ampia gamma di intervistati per evitare di perdere informazioni importanti che potevamo ricevere solo con determinati utenti.

Le diverse categorie di utenti che abbiamo intervistato:

- **10 Utenti diretti e marginali:** persone che trascorrono una vita prettamente sedentaria per le motivazioni più varie e sono particolarmente interessate alla tematica.
- **3 Utenti esperti:** gli esperti del settore, nel nostro caso medici, ci hanno dato una prospettiva scientifica sul problema della sedentarietà.
- **1 Utenti estremo:** abbiamo sentito volentieri le opinioni di un signore anziano che ama praticare frequentemente camminate e ci ha fornito il suo modo di vivere l'ambiente esterno

# Post Produzione

Tutti gli appunti presi durante le interviste sono stati innanzitutto **ricontrollati e suddivisi per tematica di appartenenza delle domande**, riascoltando le registrazioni fatte in contemporanea alle annotazioni.



Successivamente, sia gli appunti, che le registrazioni, che i moduli per il consenso sono stati archiviati nella **repository GitHub del progetto**, dove sono tutt'ora disponibili.

Questa rigida procedura è stata fondamentale per assicurarci che le **informazioni annotate fossero fedeli a quanto detto dagli intervistati**, ed il fatto di aver organizzato preventivamente il materiale in tematiche ci ha permesso di **lavorare efficientemente** quando è stato il momento della ricerca dei codici.



# Metodi di Analisi

Per l'analisi delle interviste abbiamo usato **due approcci differenti**, perché necessitavamo dati diversi:

- Per gli **expert user**, un gruppo ristretto di noi ha seguito una **codifica induttiva**: ha raccolto il materiale, letto tutti i dati e codificato i dati raccolti. Abbiamo poi analizzato tutte le risposte, cercando di estrapolare il maggior numero di informazioni e raccomandazioni.
- Per gli **utenti target** abbiamo preferito procedere con un **affinity diagram**, infatti ognuno di noi, in maniera individuale ha estratto dei codici dal testo, che sono stati poi raggruppati in temi utilizzando la piattaforma online Miro, che ci ha permesso di realizzare il “**Cartellone Digitale**” (<https://shorturl.at/mr1vY>). Per chiarezza, i temi sono riportati vicino al raggruppamento dei codici, indicati a loro volta con i post-it.

# Expert User

Gli expert user sono fondamentali per ottenere una **visione più dettagliata sul tema della sedentarietà**. A tal proposito abbiamo ritenuto necessario intervistare degli esperti di medicina: essi hanno, infatti, una conoscenza approfondita degli effetti della sedentarietà sulla salute e sono quindi in grado di fornire **raccomandazioni basate su evidenze scientifiche ed esperienze reali**.

Al fine di mantenere l'anonimato indicheremo con **PS** un medico cardiologo: l'Expert User più competente.

Abbiamo colto l'opportunità di intervistare anche due **studentesse di medicina**, con conoscenze e dati più freschi ma meno esperienza. Indicheremo, quindi, con **CM** una studentessa di medicina al terzo anno all'UniMi e **LK** una studentessa di medicina al quarto anno a Monaco (ultimo anno prima della laurea).

CM

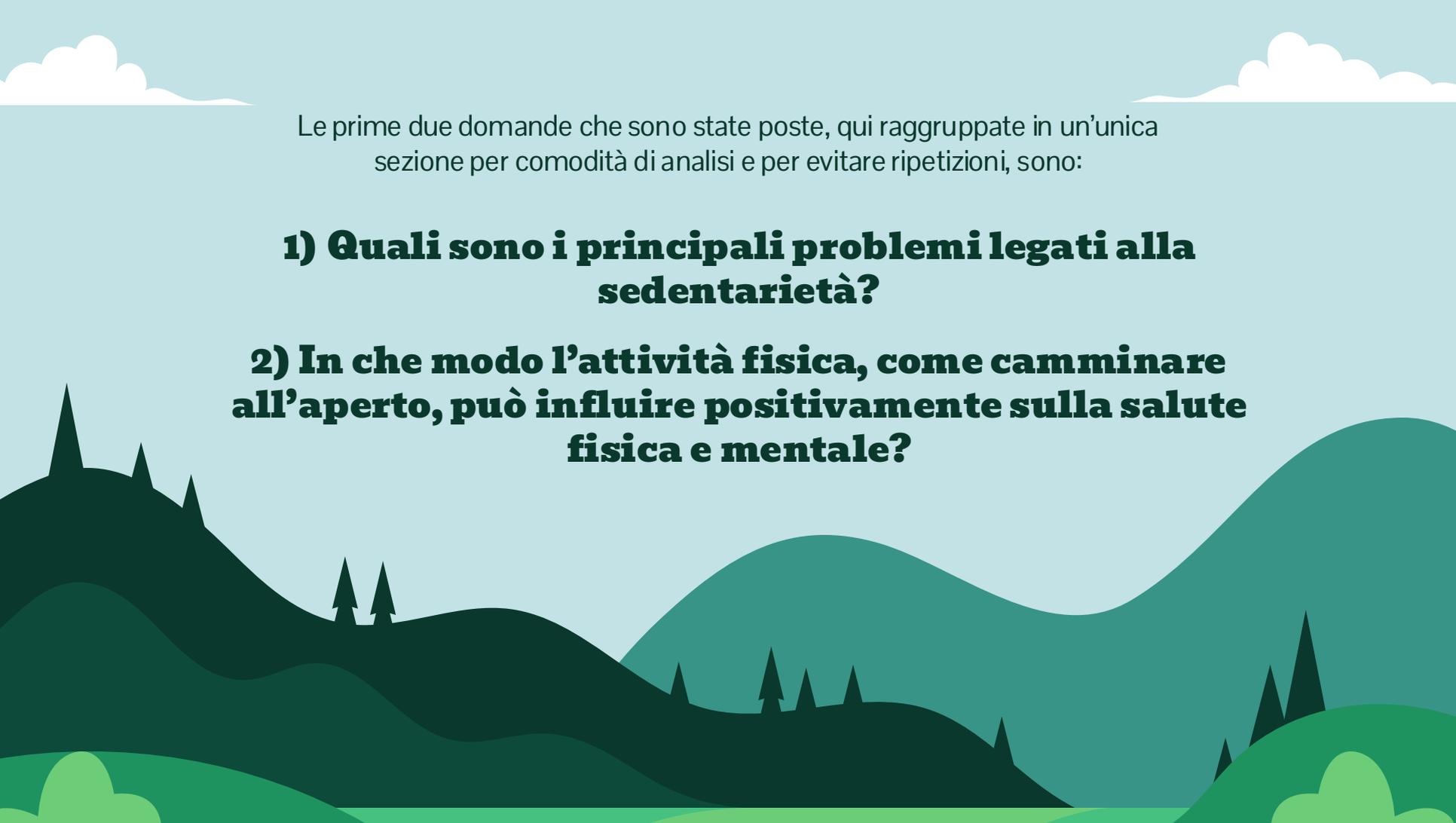
Studente medicina,  
UniMi – III anno  
20 anni

LK

Studente medicina  
a Monaco – IV anno  
21 anni

PS

PS un medico  
cardiologo, con  
più di 30 anni  
di esperienza  
lavorativa  
55 anni



Le prime due domande che sono state poste, qui raggruppate in un'unica sezione per comodità di analisi e per evitare ripetizioni, sono:

**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?**

# Sottovalutazione del Problema

La sedentarietà è un argomento molto vasto: si sa che non fa bene, ma non realmente quanto.

C'è un'indagine dell'ISS, molto recente in cui emergono dati preoccupanti sulla sedentarietà.

È fin troppo ovvio, ma sembra nessuno lo capisca.

# Problemi di Salute

Aumenta la possibilità di neoplasie, tumori, ictus e infarti

È parecchio pericoloso perché porta ad avere la pressione del sangue alta

Uno stile di vita sedentario è riconducibile alla causa di molte malattie cardiovascolari

# Verifica dei Dati

Dalla ricerca di giugno 2024 dell'Istituto Superiori di Sanità relativa al biennio 2022-2023 menzionata da CM emerge che: “Gli adulti fisicamente attivi in Italia tra i 18 e i 69 anni sono il 48%. Quelli che lo sono solo parzialmente il 24%, mentre i sedentari il 28%.”

Da questa ricerca abbiamo anche appreso che “dal 2021 la percentuale di persone sedentarie è in aumento”.

Come anche affermato dai nostri intervistati, la gente crede di star facendo sufficiente movimento. “Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta. Un adulto su 3 fra i parzialmente attivi, e 1 su 4 fra i sedentari, percepiscono come sufficiente il proprio impegno”.



Fonte: <https://shorturl.at/loF1x>

# Benessere Fisico

La gente creda che sia tutto dieta, dieta e dieta. NO! Non solo la dieta è fondamentale, ma anche il movimento lo è, forse anche di più.

Lo sport aiuta anche contro la pressione bassa: io stessa sono in questa situazione, ma praticando sport mi sento meglio

L'attività fisica è fondamentale per prevenire patologie cardiovascolari

La procedura nazionale prevede che la prima cosa che il medico deve dire a un paziente, prima di consigliare medicinali o cure, è quello di modificare lo stile di vita, evitare quello sedentario. Muoversi è un modo di prevenzione.

Aiuta nel dispendio calorico ed energetico e un allenamento continuativo rafforza muscoli, ossa e cuore

È un ottimo modo per prevenire malattie metaboliche, come il diabete.

Bisogna prestare molta attenzione, fin da piccoli, ad avere il giusto rapporto tra alimentazione e movimento.

# Benessere Mentale

Facendo sport attiviamo dei centri nel cervello che rilasciano endorfine che trasmettono emozioni positive e gioiose, che ti soddisfano. (...) Dopo il rilascio di endorfine, tendenzialmente, si è più produttivi e di buon umore.

A livello mentale, contribuisce a ridurre ansia e stress, grazie al rilascio di endorfine.

- Quando gli anziani non dementi sono ricoverati in unità coronarica, dove non ci sono finestre, tendono ad andar fuori di testa, in quanto non hanno nessun contatto con la natura e con il passare del tempo.
- Invece quando si stabilizzano e vengono trasferiti nel reparto di cardiologia, in cui le finestre ci sono, iniziano a star meglio e a riprendersi più velocemente. Questo esempio serve a capire come anche il più semplice contatto con la natura fa molto bene alla mente.

È un modo di distaccarsi dalla quotidianità: va inserito nella propria routine, perché permette di prendere una pausa.

È stato dimostrato che nelle prigioni nelle carceri, fatte apposta senza luce, la gente impazziva in tempi brevi, proprio a causa del bisogno fisiologico dell'uomo di avere la concezione del tempo che passa, delle stagioni. Il "cervello ha bisogno della natura, dei colori che cambiano".

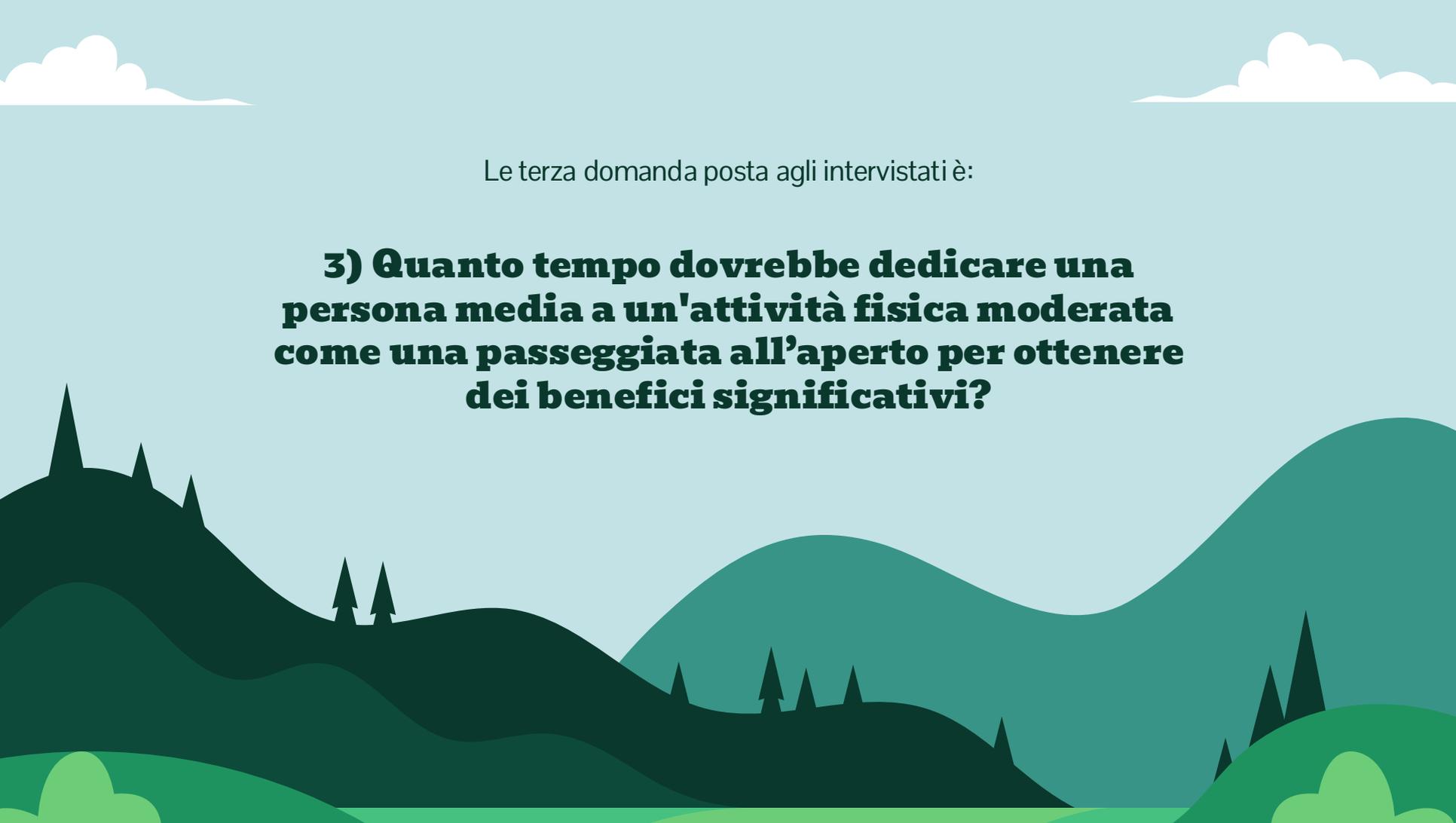
# Analisi

I tre intervistati, pur con diverse esperienze, gradi e luoghi di formazione, **convergono sugli stessi temi chiave.**

L'attività fisica è descritta come una **misura preventiva chiave contro molte patologie.** PM evidenzia come non sia sufficiente avere una dieta sana se questa non è integrata con un'adeguata attività fisica. LK e CM riportano, sulla base della loro conoscenza, che il praticare attività fisica causa il **rilascio di endorfine**, ormoni che aiutano a **sentirsi più soddisfatti, attivi, produttivi e meno stressati.** Sono gli stessi centri, infatti, che vengono attivati anche nel consumo di sostanze stupefacenti.

Piuttosto interessante è l'analisi di PS sull'impatto della natura sul benessere mentale, illustrato con esempi di pazienti anziani ospedalizzati, da cui deduciamo che **il cervello umano ha bisogno di avere un contatto con la natura** e anche il più semplice contatto con l'ambiente esterno può avere un **ruolo terapeutico.**





Le terza domanda posta agli intervistati è:

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

# Tempo minimo

Dai dati emerge che una persona dovrebbe fare almeno 90 minuti a settimana di attività fisica. L'ideale sarebbe poter fare 30 minuti al giorno di camminata, perché sufficienti a fare la differenza

- Se lo dividessimo in tutti e i 7 giorni della settimana, sarebbe davvero un basso quantitativo di movimento giornaliero

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.

- lo cerco di mantenermi attiva anche nelle piccole cose: ad esempio nell'ospedale in cui lavoro, dal pronto soccorso al reparto di cardiologia ci sono 7 piani che spesso, anche più volte al giorno, faccio a piedi piuttosto che con l'ascensore.

- L'OMS afferma che 90 min alla settimana sono il minimo accettabile per avere uno stile di vita abbastanza sano

# Attività più intense

Attività fisiche più intense andrebbero svolte almeno tre volte a settimana, come raccomanda la piramide dello sport.

Almeno due volte a settimana si dovrebbe praticare uno sport più intenso.

# Difficoltà

- So che sembra poco, infatti molti pazienti credono lo sia e si mettono questo buon proposito, che spesso però non rispettano.

È difficile farlo sempre

Ammetto che io stessa non riesco sempre a seguire queste linee guida, perché ci sono momenti in cui non riesco ad applicarli.

# Analisi

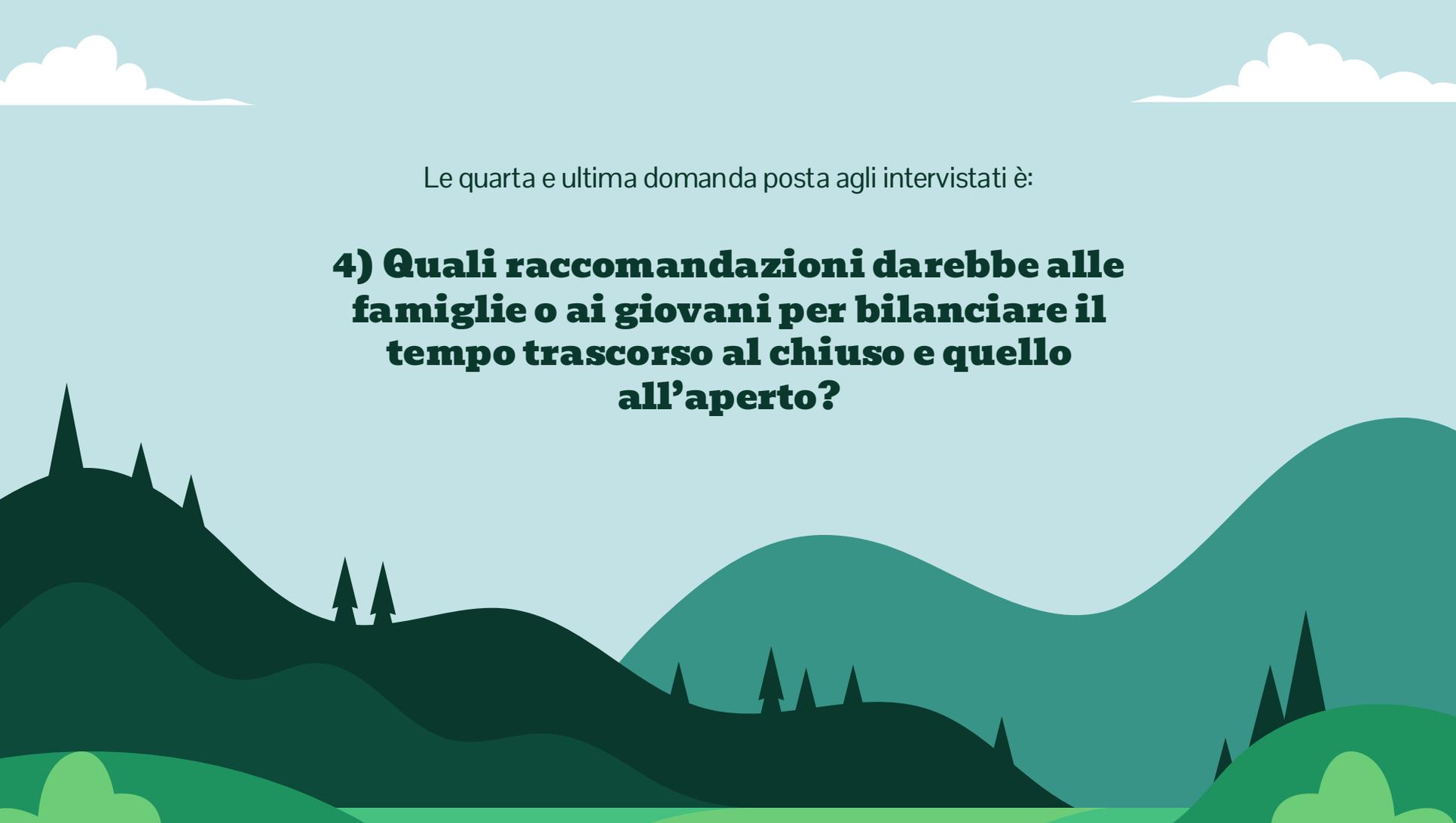
Tutti gli intervistati menzionano le **linee guida per l'attività fisica moderata**, facendo riferimento a standard riconosciuti, come quelli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che indicano almeno **90 minuti a settimana**.

Sono in accordo sul fatto che un'attività fisica più frequente, come 20-30 minuti al giorno, sarebbe preferibile per ottenere benefici più significativi. Sugeriscono, inoltre, di integrare l'attività fisica nella vita quotidiana attraverso piccole azioni: questo approccio è visto come un **modo realistico per aumentare il livello di attività fisica senza richiedere cambiamenti drastici nello stile di vita**.

Abbiamo trovato riscontro in quello che i nostri esperti ci stanno dicendo dalla **ricerca effettuata sulla piramide dello sport** citata da CM. La piramide dello sport, conosciuta anche come piramide dell'attività motoria, che “racchiude visivamente tutte quelle attività che sono più o meno consigliate e la loro relativa frequenza”.

Fonte: <https://shorturl.at/uunUx>





Le quarta e ultima domanda posta agli intervistati è:

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

# Più tempo all'Aperto

Capire che anche le cose piccole possono fare la differenza. ( ... ) Anche studiare o fare delle attività in un terrazzo o in un balcone, anche se non è fare dell'attività fisica, è un ottimo modo per passare più tempo possibile all'aria aperta.

Trascorrere la maggior parte del tempo possibile all'aperto

Passare più tempo possibile all'aperto

# Creare l'Abitudine

- L'obiettivo dei genitori deve essere quello di far capire l'importanza dell'andare in giro per il proprio paese, del fare amicizie e del passare il tempo in compagnia all'aperto. ( ... )

Per i bambini è super importante e, inoltre, contribuisce a creare un'abitudine.

Anche **piccole modifiche alla routine** possono contribuire a migliorare la situazione, come fare passeggiate o prendere le scale al posto dell'ascensore: in questo modo è possibile **instaurare abitudini sane** e migliorare la qualità della vita.

# Staccarsi dal Mondo Digitale

- Bisogna allontanare i cellulari dai ragazzi!
- Non si rendono conto che perdono troppo tempo davanti a quello schermo.

- Dobbiamo staccare le nuove generazioni dal mondo virtuale per attaccarle al mondo reale.

- Gli psicologi sottolineano che un problema dei giovani di oggi è quello di non riuscire più a socializzare e apprezzare il tempo all'aperto: lo paragonano al mondo digitale e gli sembra tutto più brutto.

PM ritiene che le nuove generazioni tendono a passar meno tempo all'aperto per colpa dei genitori, che hanno permesso ai propri figli di diventare **dipendenti dal mondo digitale e non di quello reale**. PS mette l'accento sull'impatto negativo che questi dispositivi hanno sulla socializzazione e sulla capacità di apprezzare il mondo reale. Il suggerimento è di **ridurre l'uso dei dispositivi digitali**, soprattutto tra i giovani, per **favorire un maggiore contatto con l'ambiente esterno**.

CM e LK non citano lo smartphone e il mondo online come principali problematiche ed ostacoli al passare tempo all'aperto o praticare attività fisica.

# Conclusioni sugli Expert User

## Confermare l'importanza dell'attività fisica

Abbiamo dedotto che l'esercizio regolare, anche moderato, è essenziale.

## Identificare le barriere pratiche all'attività fisica

Molte persone trovano difficoltà nell'integrare l'esercizio fisico nella vita quotidiana, pur riconoscendone i benefici. Questo ci ha aiutato a capire quanto sia necessario trovare soluzioni realistiche e sostenibili.



## Importanza del ruolo del contatto con la natura

È emerso che il tempo trascorso all'aperto porta benefici per la salute mentale.

## Esplorare l'influenza del mondo digitale

Uno degli esperti ha messo in luce il ruolo dei dispositivi digitali come ostacolo all'attività fisica e alla socializzazione, fornendo spunti utili per incoraggiare i giovani a trascorrere più tempo all'aperto.

# CODICI E TEMI

## Socializzazione



## Natura



## Cultura e Folklore



## Dispositivi



## Perchè non sto a casa



## Perchè non esco



## Zone maltenute



## Intrattenimento in casa



# Domande Introduttive

Le prime domande sono state realizzate con il principale obiettivo di **mettere a proprio agio e far sciogliere l'utente**. Di fatto, come previsto, inizialmente gli intervistati hanno risposto con maggiore timidezza e distacco e hanno spesso omesso molti argomenti di discussione.

La prima domanda ha il ruolo di **inquadrare la situazione dell'intervistato**, mentre le successive, in continuità con quanto visualizzato nell'analisi delle risposte al questionario, servono ad indagare sulla giornata tipo degli utenti. Al fine di avere una risposta quanto più affidabile possibile sul tempo libero a disposizione, abbiamo chiesto agli utenti di **raccontarci la propria routine** e poi di dirci come preferissero trascorrere il loro tempo libero. Questo ci ha permesso di individuare alcune volte delle **incongruenze**: gli utenti credono spesso di non aver tempo, ma in realtà lo hanno e lo preferiscono spendere in altri modi.

- 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) Come trascorri solitamente il tuo tempo libero?*

# Attività Fisica e Movimento

Questa sezione di domande è mirata a valutare quanta attività fisica o sportiva svolga ordinariamente l'utente, capire le sue preferenze e comprendere cosa spinga una persona a rimanere a casa piuttosto che passeggiare.

- 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?*

## Dispositivi



*"Cellulare e cuffie,  
non credo altro"*

*"Cellulare il più delle  
volte in silenzioso"*

*"Porto solamente  
il telefono"*

*"Stare a casa mi  
deprime moltissimo,  
sono triste"*

*"Stare in casa mi fa  
sentire recluso"*

*"A casa mi sento  
debole e poco contento"*

*"Passeggiare è una pausa,  
una parentesi diversa  
dalla vita frenetica di tutti i giorni"*

## Perchè non sto a casa



# Analisi dei Dati



Era molto prevedibile che, per quanto riguarda i **dispositivi digitali**, è comune la tendenza di portare con sé il **cellulare** ovunque si vada, anche durante semplici passeggiate. Solo una piccola parte esce portandosi sempre le cuffie e ancor meno utilizzano lo smartwatch per monitorare la propria attività fisica.

Quasi la totalità degli utenti intervistati trova **opprimente rimanere in casa** per troppo tempo e sono consapevoli dei **benefici fisici e mentali** che comporta stare all'aria aperta. Un solo utente ha ammesso di vedere il tempo speso in casa come un'opportunità per riposarsi mentre tutti gli altri hanno una visione opposta per cui lo associano a **tristezza, stress e pigrizia**. Come sostenuto da uno dei nostri expert user, capita spesso di essere consapevoli dei problemi legati alla sedentarietà anche se non si fa nulla per cambiare situazione. Sarà nostro compito trovare delle soluzioni per stimolare gli utenti a uscire di casa.

Fra le cause che bloccano a rimanere in casa ci sono: la **mancaza di stimoli esterni**, molte persone infatti si sentono più intrattenute rimanendo a casa nel proprio spazio personale; **pigrizia e mancaza di tempo libero**, generalmente causate dalla routine lavorativa e/o universitaria; **percorsi ripetitivi e poco curati**, molti lo considerano un ostacolo che disincentiva a intraprendere attività fisica.



# Interesse verso l'Ambiente Esterno

Questa sezione di domande è mirata ad approfondire la conoscenza e l'interesse delle persone verso l'ambiente esterno. Di fatto, indagando sui gusti e le preferenze degli utenti, volevamo riuscire a comprendere quali fossero gli aspetti che più invogliano le persone ad uscire.

- 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? Perché? Come li hai scoperti?*

## Cultura e Folclore



*"si preferisce scoprire le grandi città, nelle piccole si pensa che esista poca cultura"*

*"non mi dispiace anche imparare qualcosa di nuovo"*

*"Mi piacerebbe esplorare luoghi remoti che si dice siano infestati"*

*"il brutto tempo che la  
invoglia a rimanere in casa"*

*"Il silenzio, l'aria pulita.  
Sensazione di tranquillità,  
pace, riconnessione"*

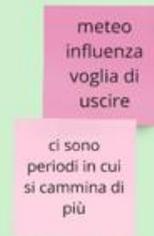
*"Preferisco la natura  
ai luoghi storici"*

*"Mentre sono all'aria aperta mi  
sento in pace, mi libero della  
giornata normale"*

## Natura



## Metereopatia



Voglia di stare in natura

# Analisi dei Dati



Dalla nostra analisi è sorto che la maggior parte delle persone sono **poco o per nulla informate sul folklore** locale mentre l'anziano, al contrario, si distingue per la sua conoscenza della storia della città. In generale, un problema che abbiamo riscontrato soprattutto in chi vive in paesi piccoli è la **mancanza di interesse per la cultura** e le tradizioni locali. Una parte degli intervistati, però, ritiene più interessante **scoprire le grandi città**, come Milano.

Rispetto alla cultura, **la natura è un tema molto più caro** agli utenti che prediligono i posti verdi per riprendersi dalla vita quotidiana, per **stare in pace con sé stessi** o semplicemente per **prendere una boccata d'aria** fresca. È emersa una lieve preoccupazione per il **cambiamento climatico**, che rende l'uscire di casa sempre più ostile: questo pensiero generalmente causa malessere e svogliatezza.



# Problematiche Sociali

Questa sezione di domande è stata pensata e strutturata in modo tale da indagare sulla qualità dei posti in cui gli intervistati sono soliti passeggiare e la **correlazione fra uscire in compagnia e la sedentarietà**. Un problema che abbiamo trovato con più frequenza rispetto a quella che ci aspettavamo è invece la sicurezza, perciò la terza domanda mira proprio a capirne di più.

- 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?*

## Perchè non esco

### Problemi fisici

Problemi di salute  
fatico a stare al livello di attività altrui

tempo libero nel weekend  
il weekend è l'unico momento libero  
Mancanza di tempo  
non ho tempo  
esco poco perchè devo studiare

### Mancanza di tempo

### Zone maltenute

troppo inquinamento e rumore in città  
Aree maltenute e poco frequentate  
luoghi verdi mantenuti male  
città sporca  
ci sono zone sia ben mantenute che lasciate al caso

### Percorsi ripetitivi

serve tempo per imparare percorsi naturalistici  
è noioso fare più volte lo stesso percorso  
fuori faccio sempre le stesse cose  
è pesante scegliere il percorso  
frequento sempre gli stessi posti  
è difficile raggiungere le aree verdi

leggere nel tempo libero  
non ho voglia di uscire perchè non saprei cosa fare  
A casa sono più intrattenuto  
in casa si è più intrattenuti da social, videogiochi, etc.  
insieme di attività fatte in casa  
in casa faccio cose più varie

### Intrattenimento in casa

### Svogliatezza e pigrizia

Pigrizia  
stanchezza e svogliatezza  
Stanchezza

*"Se la camminata è sempre la medesima diventa monotona"*

*"Ci sono molte zone che sono ben mantenute altre sono un po' lasciate a se stesse"*

*"Non esco per stanchezza e pigrizia"*

*"Non ho tempo"*

*"Preferisco in compagnia  
senza ombra di dubbio"*

*"non mi sento sicura,  
sempre meglio stare  
con qualcuno"*

*"sicuro normalmente, di  
notte invece evito di  
andarci"*

*"Da solo. Così posso  
godermi il tempo con me  
stesso"*

*"Per certe aree mi sento  
meno sicuro la sera perché potrei  
incontrare qualche mal vivente"*

## Socializzazione



Passeggiare in compagnia

## Sicurezza stando in compagnia



Passeggiare solo per pensare

# Analisi dei Dati



Abbiamo ottenuto risultati sorprendenti, la maggior parte delle persone sono concordi che **in compagnia** si sentirebbero da un lato **invogliate** e **stimolate** a passeggiare più spesso, dall'altro **più sicure** a uscire di casa.

Un problema da non sottovalutare e riconosciuto da tutti gli intervistati è la presenza di zone maltenute e talvolta popolate da malviventi nella propria città.

Fra chi predilige passeggiare con qualcuno c'è anche chi preferisce una camminata da solo per rilassarsi e liberarsi la mente: spesso gli intervistati ci hanno riferito che il periodo che stanno attraversando influenza questa scelta.



# Conclusioni sugli Utenti Target

La raccolta e l'analisi dei codici, svolta nelle slide precedenti, ci ha permesso di identificare le **tematiche** principali che orbitano intorno alla **sedentarietà**.

I **cellulari** sono in assoluto i dispositivi più utilizzati e sempre a portata di mano durante le camminate, aspetto sicuramente da considerare per il futuro sviluppo del nostro software.

Sulla base di quanto già emerso dagli expert user, nonostante la maggior parte degli utenti sia consapevole, almeno superficialmente, dei benefici fisici e mentali dello svolgere attività fisica all'aria aperta o nella natura, la tendenza a rimanere a casa è molto elevata. È evidente la **mancanza di stimoli** e la **diffusione generale di svogliatezza e pigrizia causate principalmente dal comfort della propria casa e dai social**. Il nostro compito sarà di spronare e motivare gli utenti a uscire di casa tramite forme di intrattenimento adeguate.

Compare in quasi tutte le interviste **l'amore per la natura** e le sensazioni di pace, relax e libertà che solo essa può offrire. Sarà nostro compito cercare di far in modo che gli utenti siano invogliati a trascorrere più tempo in ambienti naturalistici.

# Conclusioni sugli Utenti Target

L'**esplorazione** è un altro aspetto rilevante da considerare: molti preferirebbero scoprire nuove zone più facilmente, senza appesantirsi per la ricerca, e con la certezza di non imbattersi in luoghi malfamati.

Nella prossima fase dovremo tenere anche conto del fatto che i giovani non sono particolarmente interessati alla cultura e alla tradizione, ad eccezione della **storia** nascosta dietro le **grandi città**.

Uno dei problemi più importanti emersi è certamente la **socializzazione**: gli utenti si sentono più sicuri e stimolati a uscire in compagnia ma raramente riescono a organizzarsi a causa dello scarso tempo e della svogliatezza. Questo sarà un elemento cruciale da integrare nella nostra futura soluzione.

Le interviste condotte con utenti della fascia d'età dai 20 ai 30 anni, insieme ai dati da esse emersi, hanno rivelato una serie di problematiche stimolanti e di grande interesse. Questi elementi ci condurranno probabilmente a focalizzare **l'attenzione su questo target** specifico nelle fasi successive del progetto.

# Initial Mapping



The background features a stylized landscape with rolling hills and mountains in various shades of green and teal. Silhouettes of evergreen trees are scattered across the hills. The sky is a light blue with two white, fluffy clouds, one on the left and one on the right.

**GRAZIE DAI  
FIGMA MATES**