



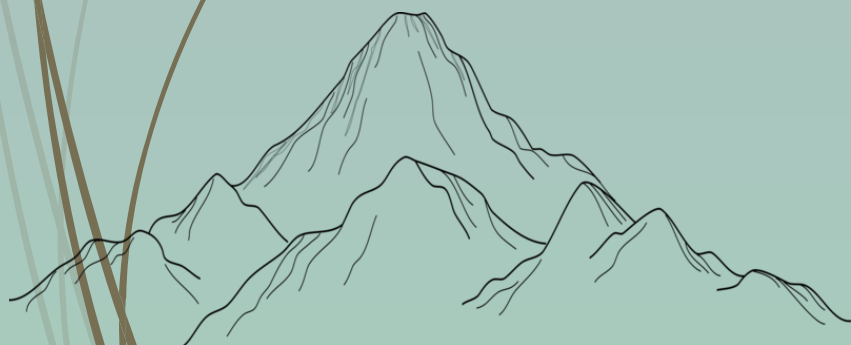
40 anni di CCM

Commissione Centrale Medica

STATO DELL'ARTE E PROSPETTIVE FUTURE

Indagine su stili di vita e
aspettative del Gruppo Giovani CAI

Carla D'Angelo



SALA DELLA CARITA' - Padova

SABATO 9 novembre 2024



Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40anni di CCM

Perché una indagine sul Gruppo Giovani CAI?

Per acquisire informazioni sui possibili fruitori delle attività delle commissioni mediche del CAI e tra questi il Gruppo Giovani CAI che sono il simbolo del futuro e la loro formazione è fondamentale in tutti i contesti.

E' stata costruita una survey di tipo trasversale per una ricerca quantitativa e qualitativa, utilizzando un questionario standardizzato anonimo somministrato con modulo digitale online.

Obiettivo:

- ✓ Conoscere l'attenzione alla salute all'interno del Gruppo Giovani CAI attraverso la valutazione degli stili di vita e del benessere soggettivo.
- ✓ Effettuare un confronto tra il campione anonimo del Gruppo Giovani CAI e la popolazione generale italiana corrispondente per fascia di età.
- ✓ Conoscere i temi sanitari di maggiore interesse relativi alla frequentazione della montagna.

Materiali e metodi

1. Questionario anonimo digitale
2. Divulgazione al Gruppo Giovani CAI- giugno 2024
3. Raccolta e analisi dei dati

- ✓ Sezione 1 - dati anagrafici
- ✓ Sezione 2 - stili di vita
- ✓ Sezione 3 - argomenti sanitari di interesse



Stefano Morcelli
Coordinatore Nazionale
Gruppo Giovani CAI

Mezzi di comunicazione digitale

- ✓ Telegram
- ✓ Discord
- ✓ Messaggistica istantanea

Referenti Regionali

Aderenti al Gruppo
Giovani CAI
(18-40 anni)

**DATI CAI
VS
DATI ISTAT o PASSI**

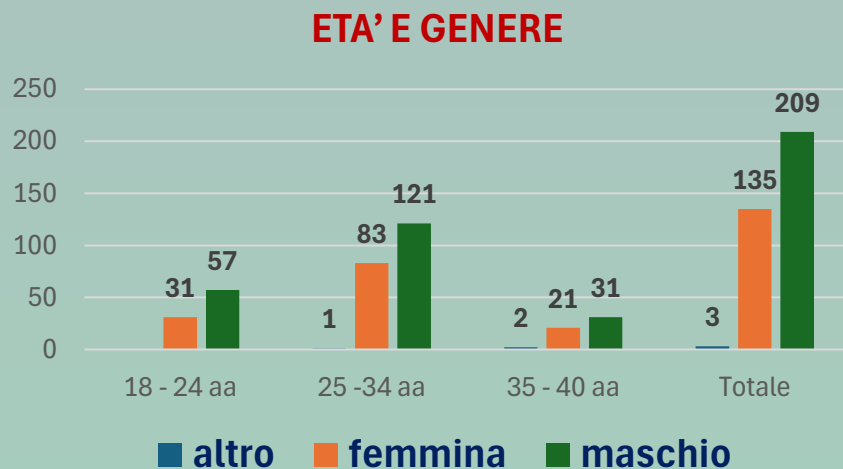
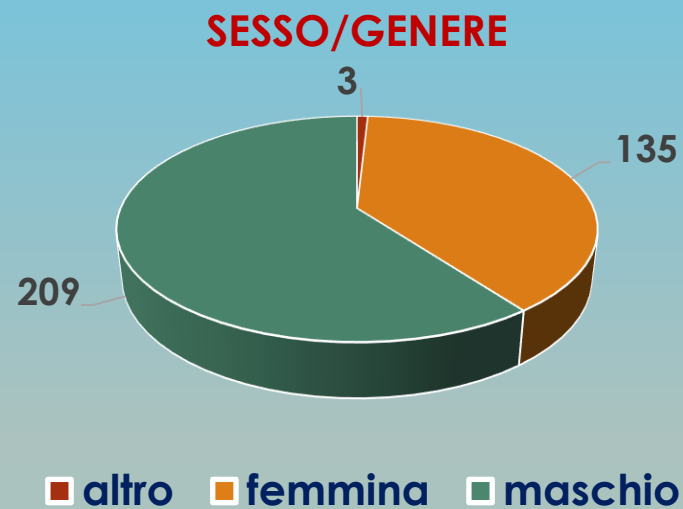
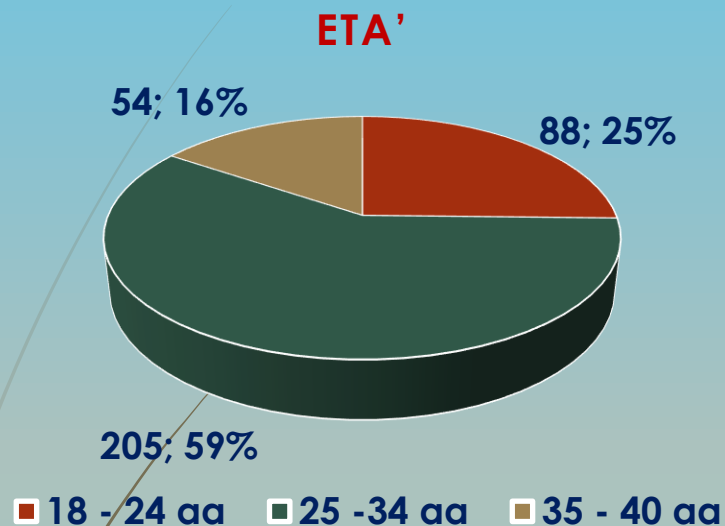
347 questionari



Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40anni di CCM

Sezione 1 - COMPOSIZIONE DEL CAMPIONE

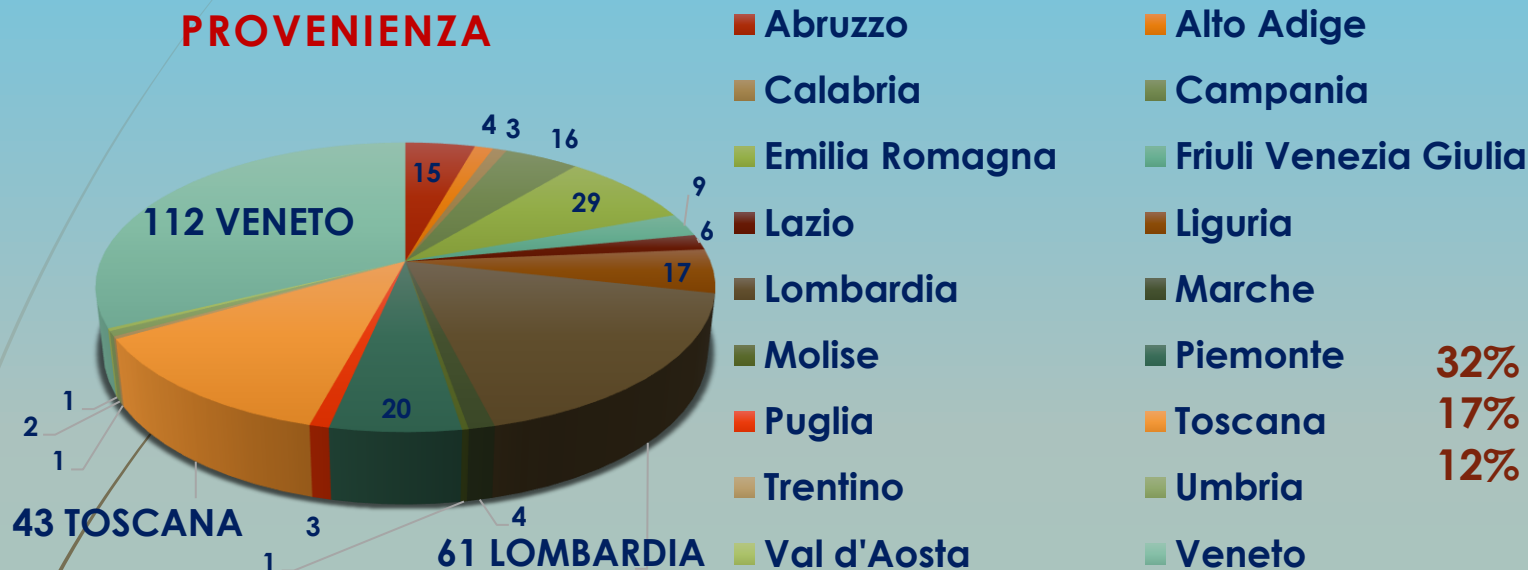




Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40anni di CCM

Sezione 1 - COMPOSIZIONE DEL CAMPIONE

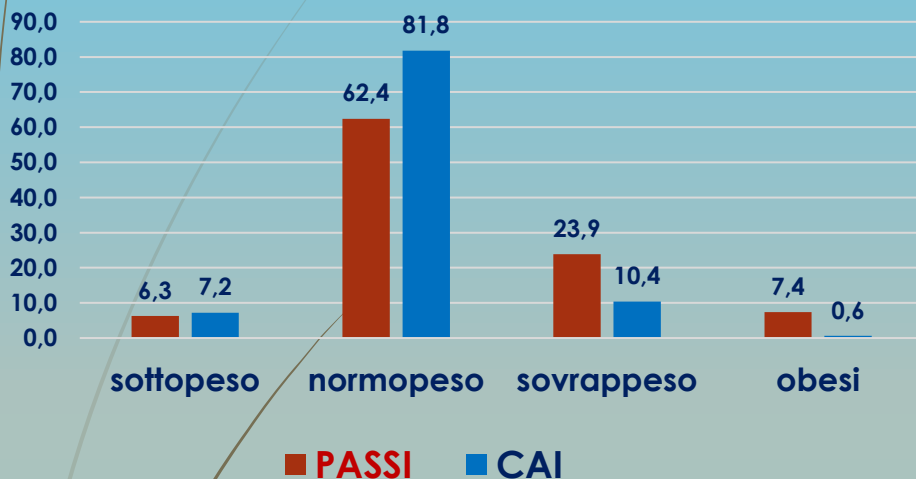


TITOLO DI STUDIO

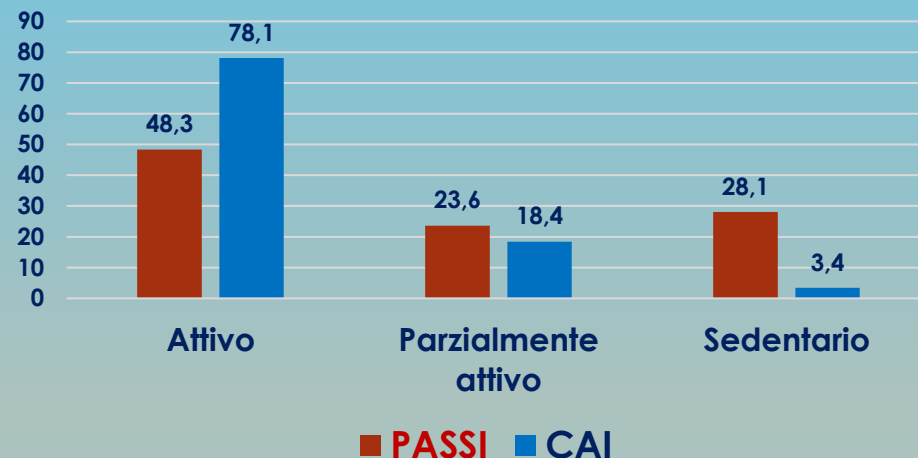


Sezione 2 – STILI DI VITA

Peso



Attività fisica



Cause

- ✓ alimentazione scorretta
(*ambiente "obesogenico"* → disponibilità di alimenti di scarsa qualità e a basso costo)
- ✓ vita sedentaria

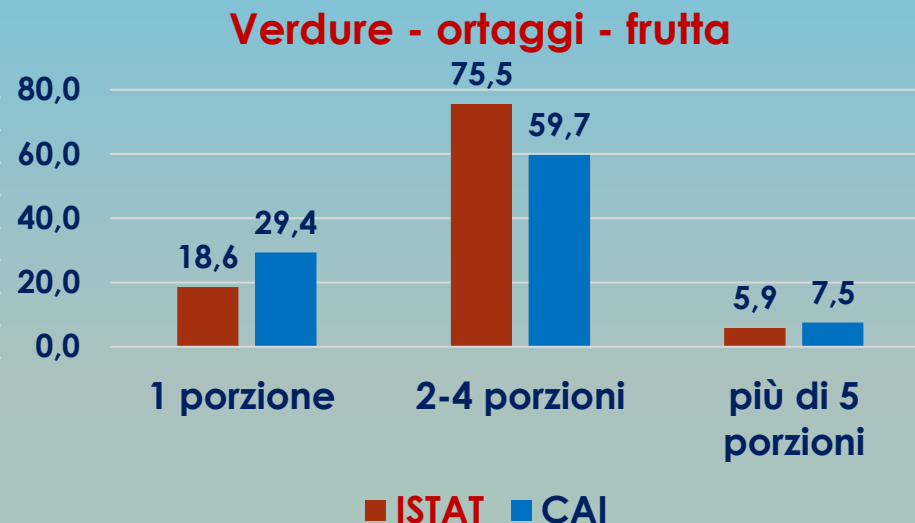
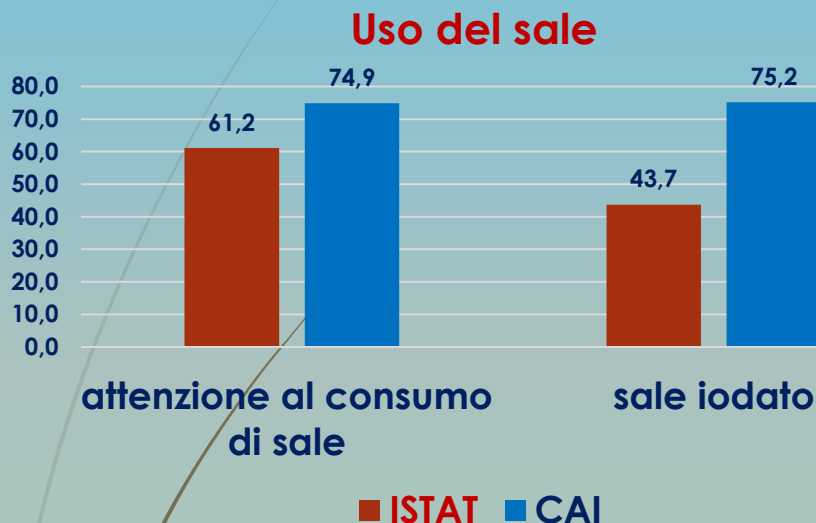
Rischi

- ✓ aumento insorgenza di numerose patologie e/o aggravano quelle preesistenti
- ✓ riducono la durata della vita e ne peggiorano la qualità
- ✓ aumento del rischio oncologico

Raccomandazioni OMS

- 1) **Persona fisicamente attiva:**
 - a. almeno 150 minuti/sett di attività fisica (moderata o intensa)
 - b. oppure svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico notevole
- 2) **Persona parzialmente attiva:**
 - a. fino a 149 min/sett di attività fisica (moderata o intensa) senza raggiungere i livelli raccomandati
 - b. non svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico notevole
 - c. oppure non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico moderato
- 3) **Persona sedentaria:**
 - a. nessuna attività fisica regolare e continuativa nel tempo

Sezione 2 – STILI DI VITA



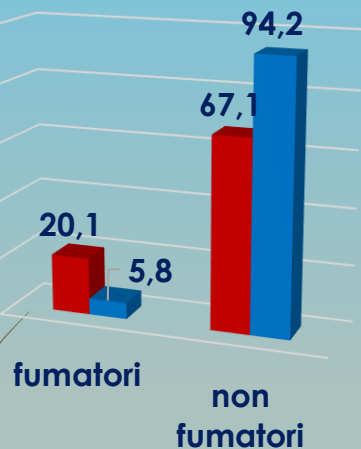
* Gli elementi nutrizionali a maggiore impatto per mortalità e Daly sia a livello globale sia nella maggior parte dei Paesi sono:

- ✓ **assunzione elevata di sodio**
- ✓ **basso apporto di cereali integrali**
- ✓ **consumo insufficiente di frutta e verdura**

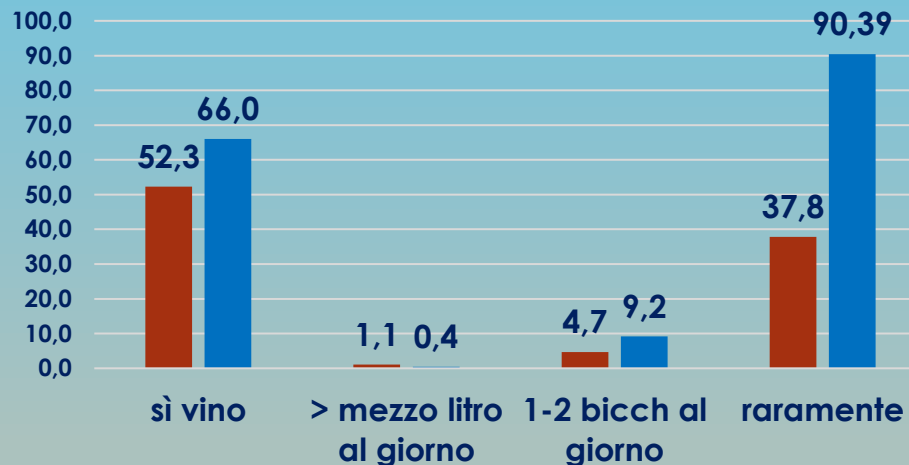
Sezione 2 – STILI DI VITA

ISTAT
CAI

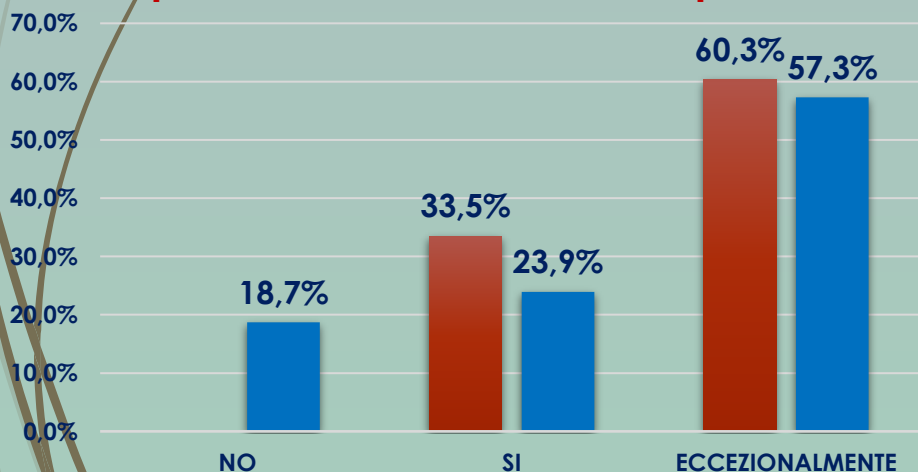
Fumo



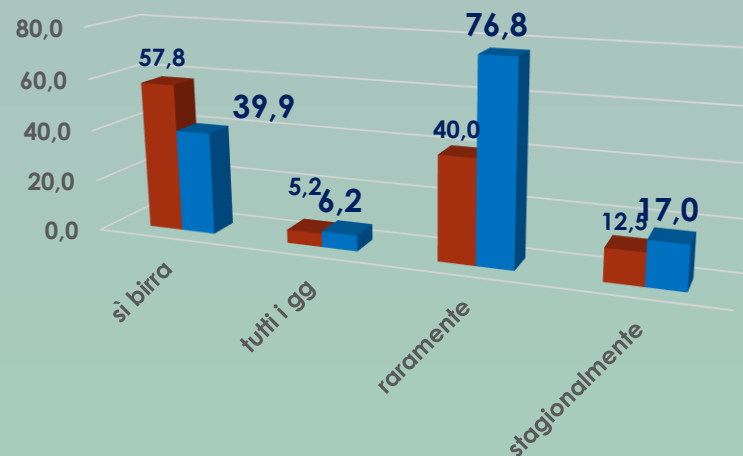
Consumo di vino



Aperitivi alcolici – amari - liquori



Consumo di birra



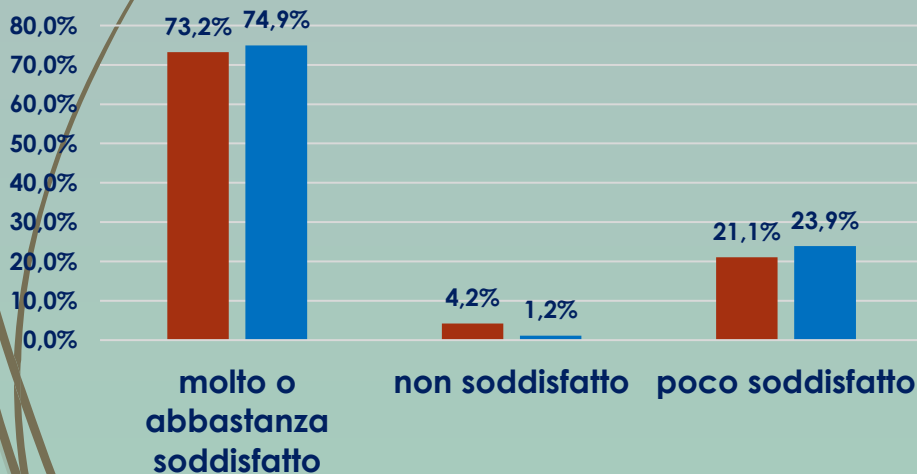
BENESSERE SOGGETTIVO

✓ valutazione sintetica del benessere, attraverso le valutazioni e le percezioni che gli individui esprimono sulla loro vita in generale e su ambiti più specifici.

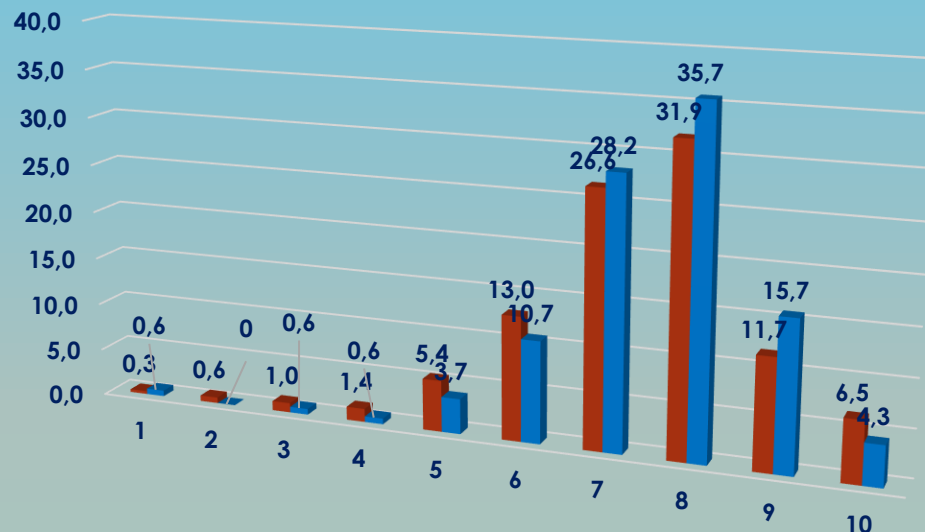
■ ISTAT

■ CAI

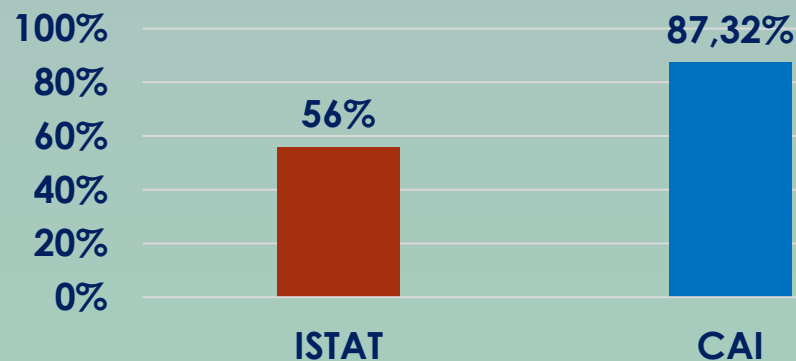
Soddisfazione per il tempo libero



Soddisfazione per la vita nel complesso



la vita migliorerà nei prossimi 5 aa

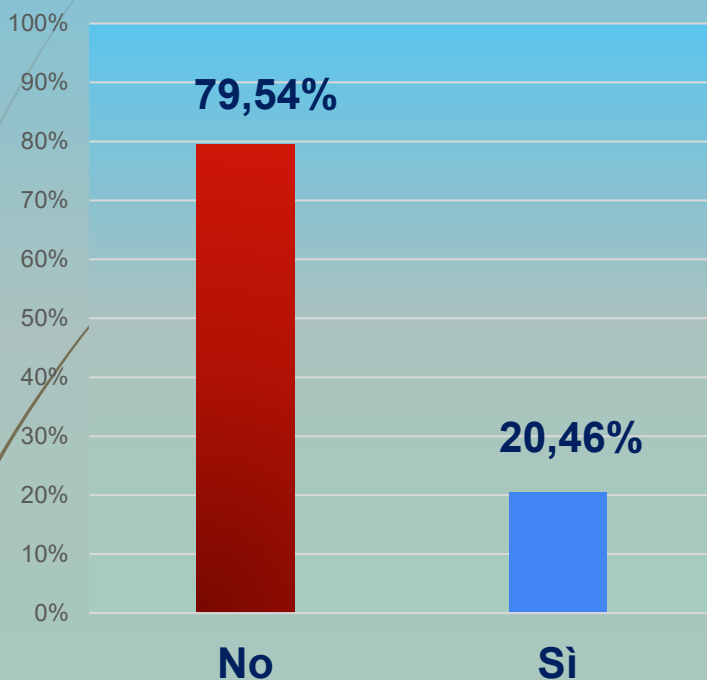




Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM

Conosci la Commissione Centrale Medica ?



- ✓ Le attività svolte coinvolgono pochi soci?
- ✓ La comunicazione non è efficace?
- ✓ Ridotta conoscenza dell'organizzazione della sede centrale ma anche dei gruppi regionali?



Perdita di opportunità

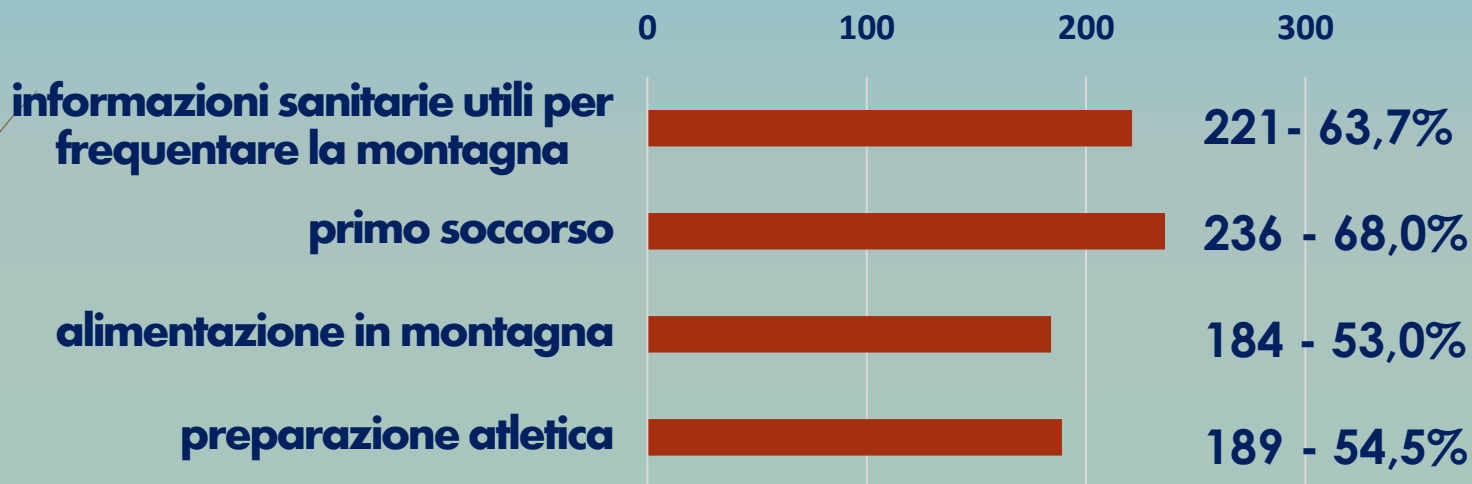


Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM

Sezione 3 - ARGOMENTI SANITARI DI INTERESSE RELATIVI ALLA FREQUENTAZIONE DELLA MONTAGNA

Quale argomento di salute di interessa di più?



830 preferenze su 347 questionari



Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM

n° 30 risposte libere

Attività di promozione della commissione, pillole sui social, una pagina/rubrica dedicata su Lo Scarpone o la Rivista

Ho da poco effettuato un corso di formazione con il CAI ed eseguito dal soccorso alpino su BLSD veramente ben fatto. La questione certificato medico o di buona salute, come si pone la commissione centrale medica soprattutto legata a dei gruppi senior? Sarebbe da consigliare? Rendere obbligatoria? Oltre ad un maggiore controllo di salute, in caso di malori, coprirebbe più aspetti legali o assicurativi o non avrebbe alcuna utilità?

Fare webinar interattivi su questo argomento due volte l'anno

Sarebbe interessante avere una rete di medici che, grazie a collaborazioni con la commissione medica, siano formati su tematiche legate alla frequentazione della montagna (es: problemi di pressione, cardiocircolatori, articolazioni, ecc) a cui poter chiedere consiglio per determinati problemi o patologie

Corsi di formazione per primo soccorso in montagna fruibili online per i soci, ma anche altri corsi basilari fruibili online per i soci CAI. Non tutti possono raggiungere le varie sedi e soprattutto far combaciare i vari impegni.

Lo sviluppo di figure mediche interne ad ogni sezione CAI

Effetti benefici sulla salute della montagna

Corsi base di primo soccorso in montagna pratici

Studiare e sviluppare un'alimentazione più sostenibile come vegetariano e/o vegano. È stato dimostrato come le capacità atletiche aumentano per quegli individui che intraprendono un'alimentazione più vegetale. Per non parlare della diminuzione delle malattie cardiache e/o cardiocircolatorie diretta conseguenza di un'alimentazione più vegetale.

Prevenzione in montagna di infortuni, per es. storte, colpi di sole, ma anche legata alla fauna della montagna, per es zecche, vipere ecc

Un kit di primo soccorso uniforme Cai?

corsi sezionali sul primo soccorso e rianimazione, grazie! :)

Più corsi di formazione in merito a ciò, partendo dai più piccoli

quando chiedete i minuti di attività fisica specificate in quanto tempo (immagino sia settimanale)

Più corsi di formazione di vario genere all'interno del cai

Si potrebbero fare dei camp!

Newletter su vari temi medici e di salute?

Fare molta pubblicità per coinvolgere i giovani

Miglioramento delle capacità fisiche ma anche psichiche e di mentalità per affrontare al meglio le difficoltà della montagna e della vita in generale

Incontri presso le sezioni sui temi di alimentazione e preparazione atletica

Essere più presenti come commissione medica centrale

Sarebbe bello avere un supporto e/o una scontistica tramite il CAI per le visite di medicina dello sport, per poter fare esami sensati che non siano la farsa del certificato non agonistico.

Quest'ultimo viene notoriamente firmato dal medico di base senza una vera e propria visita, dietro pagamento di 50€ percepiti dal paziente più come una tassa, che non il pagamento di una prestazione seria e professionale.

nulla

Reel

Serate informative ed eventualmente un programma formativo per gli interessati su territorio provinciale o regionale

Formazioni di primo soccorso nelle sedi cai

Sarebbe bello organizzare degli incontri di formazione e magari anche dei corsi sui temi del primo soccorso in montagna

Mi piacerebbe svolgere un corso di primo soccorso nella mia sezione.

Non ero a conoscenza di questa sezione. Sarebbe bello avere più info sul rapporto tra salute e montagna/sport. Però non solo informazioni di base facili da reperire.



Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM

Montagna - soccorso – corsi – formazione - salute

Proposte

- Corsi di primo soccorso (pratici)
- Corsi di formazione su tematiche di salute legate alla montagna (problemi di pressione, cardiocircolatori, articolazioni)
- Prevenzione in montagna di infortuni, per es. distorsioni, colpi di sole, ma anche legata alla fauna della montagna, per es zecche, vipere ecc
- Effetti benefici della montagna sulla salute. Rapporto tra salute e montagna/sport
- Alimentazione (capacità atletiche con alimentazione vegetariana)

Modalità

- Corsi per i soci e serate informative provinciali /regionali
- Corsi fruibili online
- Webinar interattivi
- Newsletter su vari temi medici e di salute



Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM

Montagna - soccorso – corsi – formazione - salute

Proposte

- Corsi di primo soccorso (pratici)
- Corsi di formazione su tematiche di salute legate alla montagna (problemi di pressione, cardiocircolatori, articolazioni)
- Prevenzione in montagna di infortuni, per es. distorsioni, colpi di sole, ma anche legata alla fauna della montagna, per es zecche, vipere ecc
- Effetti benefici della montagna sulla salute. Rapporto tra salute e montagna/sport
- Alimentazione (capacità atletiche con alimentazione vegetariana)

Modalità

- Corsi per i soci e serate informative provinciali /regionali
- Corsi fruibili online
- Webinar interattivi
- Newsletter su vari temi medici e di salute

«Miglioramento delle capacità fisiche ma anche psichiche e di mentalità per affrontare al meglio le difficoltà della montagna e della vita in generale»

«Essere più presenti come commissione medica»



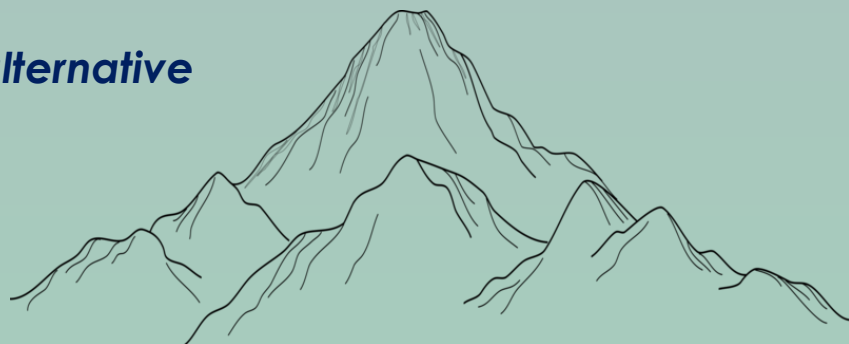
Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40anni di CCM

Conclusioni dell'indagine

L'analisi dei dati raccolti sul campione del Gruppo Giovani CAI ha evidenziato:

- *Adozione di stili di vita migliori*
- *Maggiore attenzione alla salute in generale*
- *Migliore benessere soggettivo*
- *Molta richiesta di informazione e formazione sugli argomenti sanitari in montagna, dai più comuni ad altri più specifici.*
- *Richiesta di forme di comunicazione alternative*





Indagine su stili di vita e aspettative del Gruppo Giovani CAI

40 anni di CCM



Grazie per l'attenzione!