

JUNTOS SANTIAGO: JUGANDO PARA CREAR HÁBITOS SALUDABLES

Juntos Santiago es un proyecto educativo de la Municipalidad de Santiago y de la Universidad San Sebastián que **promueve la alimentación saludable y la actividad física** en los estudiantes para prevenir la obesidad

JUNTOS SANTIAGO EN CINCO PASOS

¿CÓMO FUNCIONA JUNTOS SANTIAGO?

Las escuelas participan de un juego colectivo, con **desafíos que desarrollan hábitos saludables en los estudiantes y sus familias**. Los cursos suman puntos, pasan fases y ganan recompensas de infraestructuras para su escuela, como multicanchas, muros de escalada y aparatos deportivos, y premios, como paseos a parques.

¿POR QUÉ JUNTOS SANTIAGO ES INNOVADOR?

Juntos Santiago creó un **juego colectivo con incentivos** para motivar a los estudiantes a comer más sano y practicar actividad física. Los estudiantes pueden ver sus avances en tiempo real, mediante una plataforma web.

En el **tablero de juego online de Juntos Santiago**, los estudiantes conocen los puntos turísticos y culturales más importantes de la ciudad y avanzan a los siguientes niveles si cumplen con los respectivos desafíos.

Con esta idea, **Santiago fue una de las cinco ciudades ganadoras del Bloomberg Philanthropies Mayors Challenge**, en 2016, una competencia para apoyar a líderes municipales a desarrollar ideas replicables y escalables para enfrentar los desafíos de las ciudades en el siglo 21.

¿CUÁLES SON LOS DESAFÍOS COMUNES DE LAS CIUDADES A LOS QUE JUNTOS SANTIAGO PUEDE AYUDAR?

- Alta tasa de obesidad infantil entre sus estudiantes
- Bajo consumo de alimentos saludables, especialmente en familias de menor ingreso
- Baja tasa de actividad física entre estudiantes y falta de espacios para actividad física en las escuelas



DESAFÍO DE COLACIÓN

Control de colaciones o refrigerios saludables preparados en el hogar y llevados a las escuelas. Se realiza tres veces al mes, de forma sorpresa, para estimular a los estudiantes a aumentar el consumo de alimentos sanos.



DESAFÍO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estímulo a caminatas y juegos colectivos, para aumentar la actividad física entre los estudiantes.



DESAFÍO DE ACTIVIDADES SALUDABLES

Programa de actividades en familia, para lograr que los estudiantes realicen actividades saludables (caminatas, paseos en bici) durante el fin de semana con sus familias.



SESIÓN DE JUEGO

Intervención lúdica en aula, mensual, con contenido entretenido relacionado a la alimentación saludable y actividad física, donde se ve el avance en el juego, para reforzar hábitos saludables alineados al currículum escolar.



ACTIVIDADES REMOTAS

Con el COVID-19, se creó una **plataforma web con videos, guías y juegos digitales** (encasa.juntosstgouss.cl) para fomentar el autocuidado, la salud mental, la actividad física, la higiene y la alimentación saludable, ampliando la cobertura a toda la comunidad escolar.

¿CUÁL ES EL IMPACTO DE JUNTOS SANTIAGO?*

6.800

estudiantes de 49 escuelas **participaron de Juntos Santiago en 2019**

860g

es el peso que los participantes en Juntos Santiago **evitaron aumentar** durante el periodo de intervención (si la talla permanece constante)

↓ 0.42 kg/M²

fue la **reducción en el Índice de Masa Corporal (IMC)** de los estudiantes que participaron del programa en el proyecto

↑ 24 p.p.

es el aumento promedio en el consumo de colaciones saludables en el año 2018

*Juntos Santiago es un ensayo clínico aleatorio de clúster. La muestra fue de 2.260 estudiantes, y los resultados fueron calculados por diferencia de medias ajustadas a los siete meses, mediante análisis multinivel ajustado por covariables a nivel individual y escolar. El impacto se mide mediante el cambio de la composición corporal (disminución del puntaje z-score del Índice de Masa Corporal) y la presión arterial. Para obtener los datos, se realizan tres mediciones antropométricas en el año. Los cambios de hábitos se miden a través del resultado de una encuesta digital aplicada dos veces al año. Record: ClinicalTrials.gov NCT03459742

¿QUÉ DICEN LOS PARTICIPANTES DE JUNTOS SANTIAGO?



“Comencé a ejercitarme más, estar menos cansada y comer más frutas. En mi familia comenzamos a comer más sano”

Antonia González, participante de Juntos Santiago

“Dejé de traer jugos a la escuela y ahora bebo agua. Además, **mis amigos ahora traen uvas en lugar de papas fritas**”

Benjamín Morales, participante de Juntos Santiago



“Ha sido maravilloso ver que los niños ahora consumen **comida saludable, más fruta, hacen deportes y cuidan más su salud**”

Andréa López, profesora participante de Juntos Santiago



¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Queremos diseminar la experiencia de Juntos Santiago a otras ciudades u organizaciones con los mismos desafíos.

Escríbenos a macarena.carranza@uss.cl y pepinozac@demstgo.cl

Visítanos en juntosantiago.cl y encasa.juntosstgouss.cl Síguenos en

Instagram [@juntosstgo](https://www.instagram.com/juntosstgo) y [@usansebastian](https://www.instagram.com/usansebastian) Twitter [@stgosano](https://twitter.com/stgosano) y [@usansebastian](https://twitter.com/usansebastian)