

JUNTOS SANTIAGO: BRINCANDO PARA CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Juntos Santiago é um projeto educacional da cidade de Santiago e da Universidade de San Sebastián, no Chile, que **promove a alimentação saudável e a atividade física** para estudantes visando prevenir a obesidade.

COMO FUNCIONA JUNTOS SANTIAGO?

As escolas participam de um **jogo coletivo, com desafios que desenvolvem hábitos saudáveis nos alunos e em suas famílias**. As turmas ganham pontos, passam de fase e ganham prêmios que incluem equipamentos esportivos, melhorias na infraestrutura das escolas, excursões a parques, entre outras atividades.

POR QUE JUNTOS SANTIAGO É INOVADOR?

Juntos Santiago criou um **jogo coletivo com incentivos** para motivar os alunos das escolas de Santiago a se alimentarem de maneira mais saudável e praticar atividades físicas. Os alunos podem ver seu progresso em tempo real, através de uma plataforma web.

No **tabuleiro do jogo online de Juntos Santiago**, os alunos aprendem sobre os pontos turísticos e culturais mais importantes da cidade e avançam para as próximas fases do jogo ao cumprirem cada desafio.

Com esta ideia, **Santiago foi uma das cinco cidades ganhadoras do Bloomberg Philanthropies Mayors Challenge, em 2016**, um concurso para apoiar líderes municipais a pensarem grande, serem ousados e desenvolverem ideias criativas - e compartilháveis - para enfrentar os principais problemas urbanos..

QUE DESAFIOS JUNTOS SANTIAGO PODE AJUDAR SUA CIDADE A RESOLVER?

- Alto nível de obesidade infantil entre estudantes
- Baixo consumo de alimentos saudáveis, principalmente em famílias de baixa renda
- Baixo nível de atividade física entre os alunos

JUNTOS SANTIAGO EM CINCO PASSOS



DESAFIO DA MERENDA

Controle dos alimentos preparados em casa e levados para as escolas. É realizado três vezes ao mês, sem aviso prévio, para estimular os alunos a aumentarem o consumo de alimentos saudáveis.



DESAFIO DA ATIVIDADE FÍSICA

Incentivo a caminhadas, brincadeiras e jogos em grupo para aumentar a prática de atividade física entre os alunos.



DESAFIO EM FAMÍLIA

Programa de exercícios em família para que os alunos realizem atividades saudáveis (caminhadas, passeios de bicicleta) durante o final de semana com seus familiares.



SESSÃO DE JOGO

Intervenção lúdica mensal em sala de aula com conteúdos relacionados à alimentação saudável e à atividade física, visando reforçar aprendizados de hábitos saudáveis.



ATIVIDADES REMOTAS

Com a pandemia do COVID-19, foi criada uma plataforma digital com vídeos, guias e jogos (encasa.juntosstgouss.cl) para promover autocuidado, saúde mental, atividade física, higiene e alimentação saudável, ampliando a cobertura do projeto para toda a comunidade escolar.

QUAL É O IMPACTO DE JUNTOS SANTIAGO?*

6.800

alunos de 49 escolas
participaram de
Juntos Santiago em
2019

860g

foi o peso que os
participantes de Juntos
Santiago evitaram ganhar
durante a intervenção

↓ 0,42 kg/M2

foi a redução do Índice de
Massa Corporal (IMC) dos
alunos que participaram do
projeto

↑ 24 p.p.

foi o aumento médio no
consumo de **merendas
saudáveis** em 2018

*Juntos Santiago é um ensaio clínico randomizado de cluster. A amostra teve 2.260 alunos, e os resultados foram calculados comparando a diferença das médias. Usamos análise multinível ajustada para covariáveis individuais e de nível escolar. Os resultados foram mudanças no índice de massa corporal (IMC) e na pressão arterial (PAD). Para a coleta de dados, foram realizadas três medidas antropométricas durante um ano. As mudanças de hábitos foram mensuradas por meio de uma pesquisa digital aplicada duas vezes ao ano. Registro: ClinicalTrials.gov NCT03459742

O QUE DIZEM OS PARTICIPANTES DE JUNTOS SANTIAGO?



“Comecei a fazer mais exercícios, a ficar menos cansada e a comer mais frutas. Na minha família, começamos a nos alimentar de uma maneira mais saudável.”

Antonia González, participante de Juntos Santiago

“Parei de levar sucos para a escola e agora bebo água. Além disso, meus amigos trazem uvas em vez de batatas fritas”

Benjamín Morales, participante de Juntos Santiago



“É maravilhoso ver que agora as crianças comem alimentos saudáveis, mais frutas, praticam esportes e cuidam melhor da saúde”

Andréa López, professora participante de Juntos Santiago



**QUER SABER
MAIS SOBRE
JUNTOS
SANTIAGO?**

Queremos divulgar a experiência de Juntos Santiago para outras cidades ou organizações que enfrentam desafios semelhantes.

Nos envie um e-mail: macarena.carranza@uss.cl e pepinozac@demstgo.cl

Visite nossas página: juntossantiago.cl e encasa.juntosstgouss.cl

Siga nossas redes sociais: Instagram [@juntosstgo](https://www.instagram.com/juntosstgo) e [@usansebastian](https://www.instagram.com/usansebastian) Twitter [@stgosano](https://twitter.com/stgosano) e [@usansebastian](https://twitter.com/usansebastian)