



PONTE EN MOVIMIENTO: FOMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE UN TORNEO DE FÚTBOL MIXTO EN ESCOLARES

Palabras clave: Sedentarismo infantil, Actividad física, Salud preventiva, Fútbol mixto, Hábitos saludables.



Proyecto de la:
Facultad de Ciencias Médicas – Carrera
de Medicina y Cirugía.

1. Datos Generales

Nombre de la Institución

- Universidad Nacional de Asunción.

Nombre y/o Identificación del Proyecto

- Ponte en Movimiento.

Línea de Acción

- Extensión Universitaria - Salud Comunitaria.

Unidad Académica

- Facultad de Ciencias Médicas (FCM).

Dirección/Coordinación Responsable

- Departamento de Extensión Universitaria.

Título de la Actividad

- Torneo de Fútbol Mixto y Charlas de Sensibilización.

Coordinador/Tutor Responsable

- Gladys Estigarríbia, Fernando Núñez, Marlice González, entre otros.

Nivel de Vinculación ODS

- ODS 3 - Salud y Bienestar
- ODS 4 - Educación de Calidad.

Periodo Académico

- Año 2024.

2. Antecedentes y Justificación / Introducción

El sedentarismo infantil se ha convertido en un desafío crítico de salud pública, exacerbado por el uso excesivo de pantallas y la reducción de espacios para el juego activo. La falta de actividad física en la infancia es un factor de riesgo determinante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes, en etapas posteriores de la vida.

Este proyecto, impulsado por estudiantes y docentes de la Carrera de Medicina y Cirugía (FCM-UNA), reconoce que la escuela es el entorno ideal para intervenir y fomentar hábitos saludables. A través del deporte, no solo se mejora la condición física, sino que se promueven valores esenciales como la cooperación, el liderazgo y el trabajo en equipo, fundamentales para el desarrollo integral del niño.

3. Objetivo General

Promover la actividad física y hábitos de vida saludables en estudiantes de la Escuela Municipal N° 7766 Santa Rosa mediante la implementación de un torneo de fútbol mixto y jornadas educativas.

4. Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de actividad física de los escolares mediante un test diagnóstico inicial.
- Organizar y ejecutar un torneo de fútbol mixto que fomente la integración y el movimiento.
- Brindar conocimientos prácticos sobre alimentación saludable y los beneficios del ejercicio regular.



- Concienciar sobre la importancia de reducir el tiempo frente a dispositivos electrónicos.

5. Implementación / Materiales Y Métodos

El proyecto se desarrolló como una intervención social participativa siguiendo estas etapas:

- **Fase de Coordinación:** Reuniones con autoridades escolares para la planificación logística.
- **Diagnóstico y Educación:** Aplicación de test para medir el sedentarismo y realización de charlas educativas sobre nutrición y reglas del fútbol.
- **Fase Deportiva:** Ejecución del torneo de fútbol mixto, utilizando pelotas de fútbol, chalecos identificadores, cronómetros y silbatos.
- **Fase de Premiación:** Entrega de reconocimientos para incentivar la participación y el esfuerzo colectivo.

6. Resultados Esperados

- **Participación Activa:** Se logró una alta convocatoria, logrando que niños y niñas se integren en equipos mixtos, rompiendo barreras de género en la práctica deportiva.
- **Transferencia de Conocimiento:** Los escolares demostraron un mayor interés por la alimentación saludable, reconociendo la importancia de hidratarse correctamente y consumir frutas.
- **Reducción de Sedentarismo:** Se observó una disminución inmediata en las horas de ocio pasivo durante las jornadas del proyecto.

7. Metas

- Involucrar a la totalidad de los alumnos de los grados seleccionados en las actividades deportivas.
- Lograr que los participantes identifiquen al menos tres beneficios clave de la actividad física y tres componentes de una dieta equilibrada.
- Establecer un precedente para actividades recreativo-saludables sostenibles dentro de la institución escolar.

8. Principales logros alcanzados

- Fomento de la actividad física regular como una herramienta divertida y accesible para la prevención de enfermedades.
- Fortalecimiento del vínculo entre la Facultad de Ciencias Médicas y la comunidad educativa local.
- Sensibilización efectiva de los padres y docentes sobre la necesidad de limitar el uso de pantallas en el hogar

9. Conclusión / Discusión

El proyecto "Ponte en Movimiento" reafirma que las intervenciones lúdico-deportivas son fundamentales para combatir el sedentarismo infantil. Al integrar el deporte con la educación en salud, la Carrera de Medicina de la FCM-UNA cumple su rol de promover el bienestar desde la base de la sociedad, sentando las semillas para una generación futura más sana y activa.

10. Bibliografía

- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Williams, C. L., et al. (2002). Cardiovascular health in childhood: A statement for health professionals. *Circulation*.
- O'Connor, E. A., et al. (2017). Screening for obesity and intervention in children and ado