

# FIFA 11 for Health

a football-based health education programme for children  
un programme d'éducation à la santé pour les enfants basé sur le football  
un programa para niños destinado a mejorar la salud  
ein fussballbasiertes Gesundheitserziehungsprogramm für Kinder



**FIFA 11 for Health**

a football-based health education programme for children

**Le « FIFA 11 pour la Santé »**

un programme d'éducation à la santé pour les enfants basé sur le football

**FIFA 11 para la Salud**

un programa para niños destinado a mejorar la salud

**FIFA 11 für die Gesundheit**

ein fussballbasiertes Gesundheitserziehungsprogramm für Kinder

→ english 3 - 23

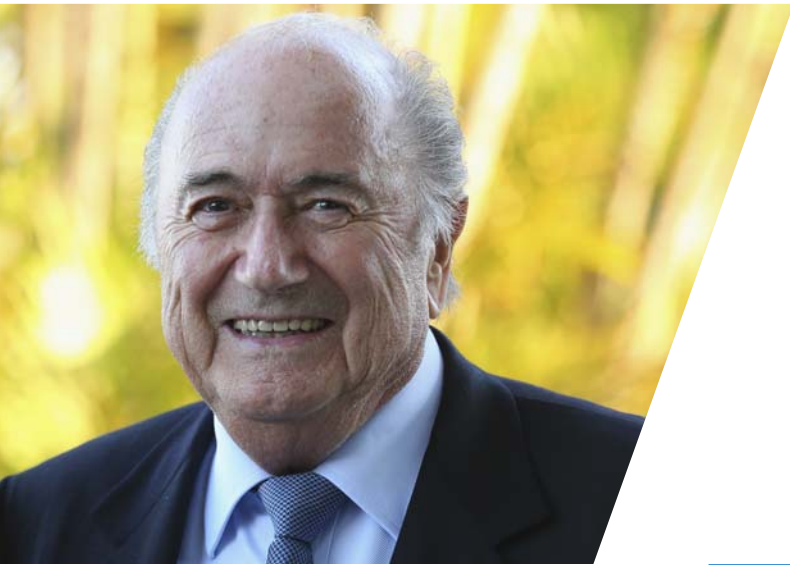
→ français 25 - 45

→ español 47 - 67

→ deutsch 69 - 89



Everyone has the right to  
expect a healthy life.



In some countries, life expectancy is over 80 years while in others it is less than 50 years. It is part of our responsibility to concentrate on ways of preventing people from getting ill. While most people understand that exercise improves physical fitness, it is less well known that exercise is also beneficial for preventing and treating major health threats. The worldwide popularity of football gives the game the potential to play a unique role in increasing the awareness and prevention of diseases. FIFA therefore implemented the idea of promoting football as a simple and enjoyable way of exercising. We take our responsibility seriously and promote the positive role football can play in tackling health challenges. In conjunction with its academic body F-MARC (FIFA Medical Assessment and Research Centre), FIFA has developed the “FIFA 11 for Health” programme, which aims to provide health education in a footballing environment for children and adolescents (male and female).

---

The worldwide popularity of football gives the game the potential to play a unique role in increasing the awareness and prevention of diseases.

---

The programme was developed based on an analysis of risk factors by the World Health Organization (WHO) and was performed, as part of FIFA's medical legacy, at both the 2010 FIFA World Cup South Africa™ and the 2014 FIFA World Cup Brazil™. The results of the programmes implemented in several countries in Africa, Latin America, Asia and Oceania have clearly shown that it is an effective way of increasing the health knowledge and awareness of schoolchildren. While the "FIFA 11 for Health" programme has been implemented in 19 countries, further countries have also expressed an interest. Together with FIFA and their member associations and governments, the involved countries have started to implement the programme nationwide. Football is a school of life and has now become a way to achieve an improvement in public health.

Joseph S. Blatter











# FIFA 11 for Health

A football-based health education programme for children



**Dr Michel D'Hooghe**

Chairman of the FIFA Medical Committee Member of the FIFA Executive Committee



Health is key to a country's development and growth. Many countries have to fight poverty, hunger and infection, but there are also diseases that emerge with increasing wealth. While HIV/AIDS, lower respiratory tract infections, diarrhoeal diseases and malaria continue to be the main cause of death in Africa, diabetes, hypertension, obesity and heart disease are increasing. In fact, the World Health Organization predicts that non-communicable diseases will become the major threat in most parts of Africa within 20 years. Football is an effective form of exercise that is capable of preventing or reducing risk factors for many non-communicable diseases. Football, the one passion that unites people all over the world, provides a feasible, effective and low-cost tool in the fight for health. Based on these findings, the FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) decided to combine the direct health effects of playing the game with its unique power for education and prevention, and to create a comprehensive football-based health education programme: **"FIFA 11 for Health"**.



**Prof. Jiří Dvořák, MD**

FIFA Chief Medical Officer  
Chairman of F-MARC

**Football for Health** reflects FIFA's mission to "develop the game, touch the world and build a better future". Football is a health-enhancing, excellent form of exercise for people of both genders and of all ages. The "FIFA 11 for Health" programme is a series of football-based sessions aimed at encouraging physical activity and educating children about healthy behaviours related to major health problems. "FIFA 11 for Health" is based on 11 simple messages to reduce communicable and non-communicable diseases not only in Africa, but also in other countries around the world.

The programme has a sound scientific background and was developed based on an analysis of risk factors published by the World Health Organization (WHO), and is delivered in a manner that is age- and gender-appropriate, culturally sensitive, theoretically grounded, engaging and sustainable. The health messages are connected to football themes and skills, and are each represented and supported by prominent footballers working as one team. The results of nine research studies, performed with almost 9,000 children, have been published in well-respected scientific journals.



**Prof. Astrid Junge, PhD**  
F-MARC Head of Research



**Dr Colin Fuller, PhD**  
"FIFA 11 for Health" Project Leader

### Session structure

The "FIFA 11 for Health" programme comprises 11 90-minute sessions, each consisting of two 45-minute halves. The first half is called "Play Football" and focuses on teaching young people skills related to a specific aspect of football. The second half is called "Play Fair" and focuses on teaching them about a particular health issue and helping them to learn healthy behaviour.

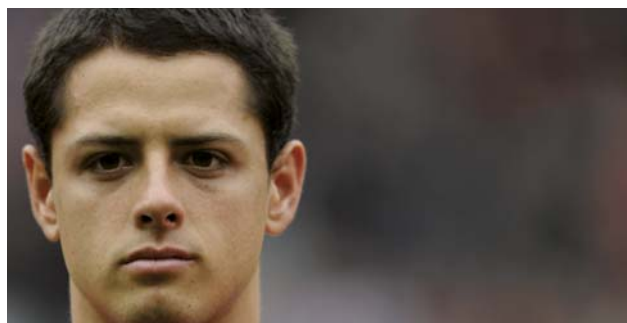
### The 11 messages and the corresponding football themes

Session	"Play Fair" health message	"Play Football" skill	Representative
1	Play football	Warming up	Javier Hernández
2	Respect girls and women	Passing	Diego Forlán
3	Protect yourself from HIV and STDs	Heading	Neymar da Silva
4	Avoid drugs, alcohol and tobacco	Dribbling	Cristiano Ronaldo
5	Control your weight*	Controlling*	Radamel Falcao
6	Wash your hands	Defending	Carles Puyol
7	Drink clean water	Trapping	Marta Vieira da Silva
8	Eat a balanced diet	Building fitness	Lionel Messi
9	Get vaccinated	Shooting	Didier Drogba
10	Take your prescribed medication	Goalkeeping	Gianluigi Buffon
11	Fair play	Teamwork	Vicente del Bosque

\* In countries where malaria is a major problem, an alternative Session 5 ("Use a treated bed net" and "Shielding") is used.

# FIFA 11 for Health

The World Health Organization has identified the major worldwide mortality risk factors as being high blood pressure and cholesterol; use of tobacco and alcohol; being underweight or overweight; low fruit and vegetable intake; physical inactivity; inadequate water and sanitation facilities; poor hygiene; and unsafe sex. These risk factors, together with malaria and the risk factors related to the sexual and physical abuse of women, form the basis of the 11 sessions in the “FIFA 11 for Health” programme.



## 1 Play football

Javier «Chicharito» Hernández

Physical exercise is recognised as a positive means of improving the health of young and old and contributes to the prevention of non-communicable diseases, such as obesity, high blood pressure and diabetes. Football provides an excellent form of exercise.



## 6 Wash your hands

Carles Puyol

Lack of adequate sanitation facilities and poor personal hygiene are the cause of high mortality among children of many developing countries. Survival rates can be greatly improved by simple measures such as washing hands before food preparation.



## 7 Drink clean water

Marta Vieira da Silva

Clean potable water is a scarce and often expensive resource in developing countries. Poor quality water can often be made safe to drink by simple methods such as filtration and boiling.



## 2 Diego Forlán Respect girls and women

Women and girls are abused physically, mentally and sexually in many countries around the world and this often contributes to the high levels of sexually transmitted diseases in these countries.



## 3 Neymar da Silva Protect yourself from HIV and STDs

HIV/AIDS is endemic in many developing countries, and many of these have established HIV/AIDS education and prevention programmes. This session supports the messages presented in these programmes.



## 8 Lionel Messi Eat a balanced diet

In many developing countries, food is scarce and therefore any food is regarded as life-saving. However, in other countries the benefits of eating fruit and vegetables, for example, are not always appreciated and therefore less healthy foods are consumed, leading to diseases such as diabetes and obesity.



## 9 Didier Drogba Get vaccinated

Vaccination provides a life-saving option for preventing some communicable diseases. Vaccination is a cost-effective way of reducing the prevalence of many life-threatening diseases in both developed and developing countries.





**4** Cristiano Ronaldo  
 Avoid drugs,  
 alcohol and  
 tobacco

The abuse of non-medicinal drugs, for example tobacco and alcohol, is the cause of many non-communicable diseases such as cancer and eventually, in many cases, the cause of death. Extensive intake of alcohol and other drugs also leads to addiction and often to violence.



**5** Radamel Falcao  
 Control your  
 weight

Eating more food than the body needs will lead to gaining weight and eventually to obesity. These body conditions are major causes of cardiovascular disease and diabetes.



**10** Gianluigi Buffon  
 Take your  
 prescribed  
 medication

Prevention of communicable and non-communicable diseases is the primary aim of the "FIFA 11 for Health" programme. However, this is not always achievable. In these cases, the consequences of many diseases can be minimised by an appropriate intake of prescription medication.



**11** Vicente del Bosque  
 Fair play

Some diseases are transmitted because the selfish behaviours of one person affect the health of others. This may be through unsafe sexual activity, lack of hygiene or disregard for vaccinations. FIFA advocates fair play in football to prevent injury and fair play in life to preserve and improve health.

# Evaluation

The impact of the “FIFA 11 for Health” programme was evaluated in research studies in South Africa, Mauritius and Zimbabwe during 2009 and 2010.

## Background

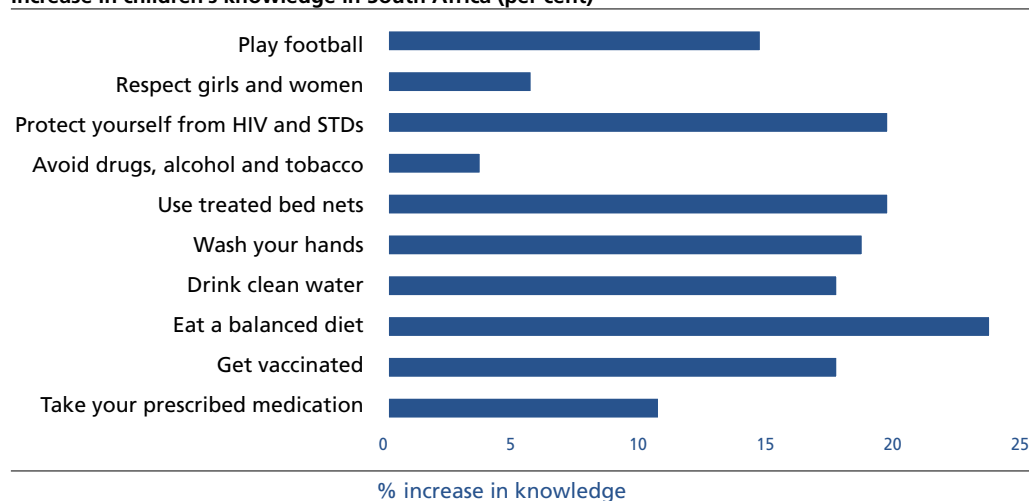
The World Health Organization (WHO) has estimated that communicable diseases cause the majority of deaths in Africa at the present time but that non-communicable diseases will become the major cause of death by 2030. The WHO has therefore made several proposals, including: international organisations should support countries in setting up strategies and programmes for health promotion; existing health promotion partnerships should be strengthened and new forms of partnership should be explored; health education should be promoted for schoolchildren to provide a setting for healthy living, learning and working. Translating these proposals into appropriate, workable, cost-effective programmes for children remains the main challenge for everyone working in health promotion. FIFA has embraced the WHO's proposals and developed a football-based health education programme entitled "FIFA 11 for Health".

## Evaluation

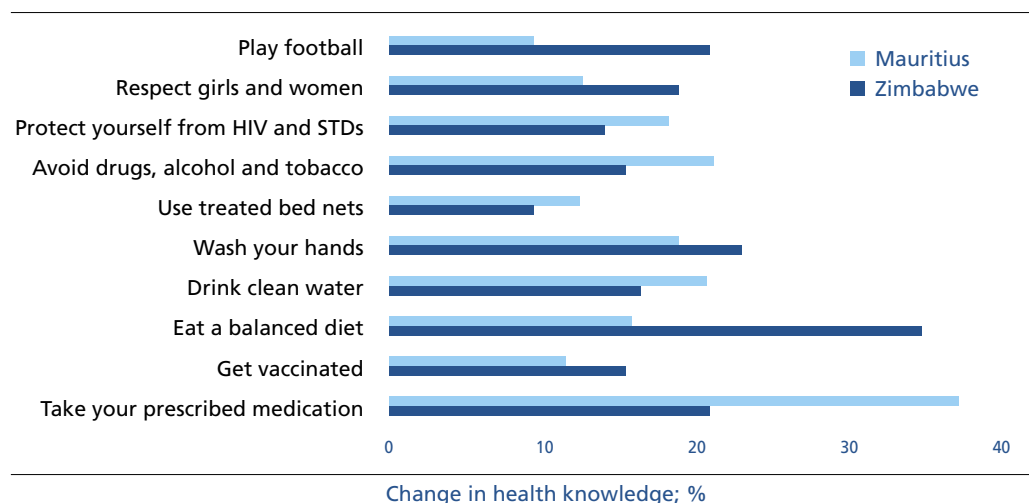
The impact of the "FIFA 11 for Health" programme was evaluated in research studies in South Africa, Mauritius and Zimbabwe during 2009 and 2010. The first study of the "FIFA 11 for Health" programme was conducted amongst 300 schoolchildren in two schools in Khayelitsha Township, Cape Town, South Africa. The "intervention" school received the full "FIFA 11 for Health" programme ("Play Football" and "Play Fair"), whereas the "control" school received only the "Play Football" component. The programme was assessed using a number of qualitative and quantitative measures, including an assessment of children's knowledge of the health issues using 20 questions related to the health messages. For the "intervention" school, there was an increase in children's post-intervention knowledge compared to the pre-intervention measurements for 16 of the 20 questions, of which ten were statistically significant ( $p < 0.05$ ) and no statistically significant decrease in knowledge. For the "control" school, there was no statistically significant change in knowledge, except for one question. Subsequent to the intervention, the children

taking part at the “control” school received the “Play Fair” component of the programme. The study was published in the renowned *British Journal of Sports Medicine* prior to the 2010 FIFA World Cup South Africa™ (Fuller et al. 2010).

**Increase in children’s knowledge in South Africa (per cent)**



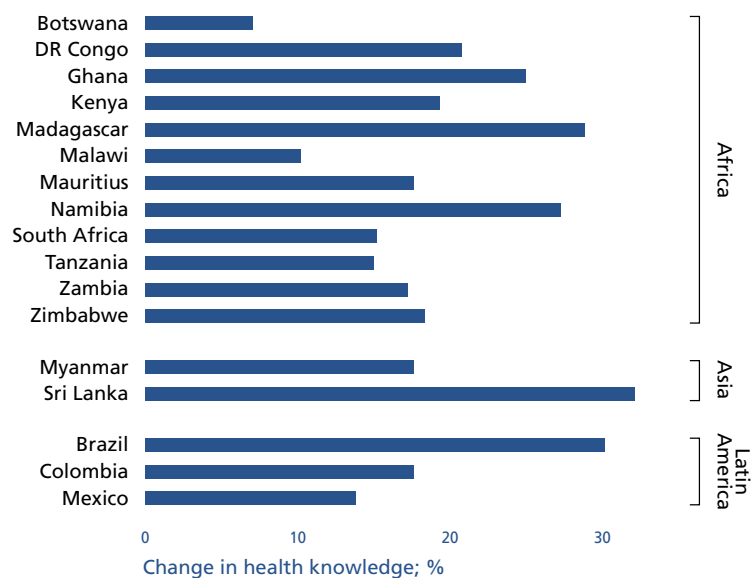
The “FIFA 11 for Health” programme was then successfully implemented (a) in a different country using the same format as the pilot project (Zimbabwe); and (b) in collaboration with a national football association with the support of the ministries of health, education and sport (Mauritius). These countries provided contrasting socio-economic and health conditions and a range of values for important health indicators, such as the under-five mortality rate and life expectancy. Significant increases in health knowledge were again observed in both countries and the results were again published in the *British Journal of Sports Medicine* (Fuller et al. 2011).



### Implementation

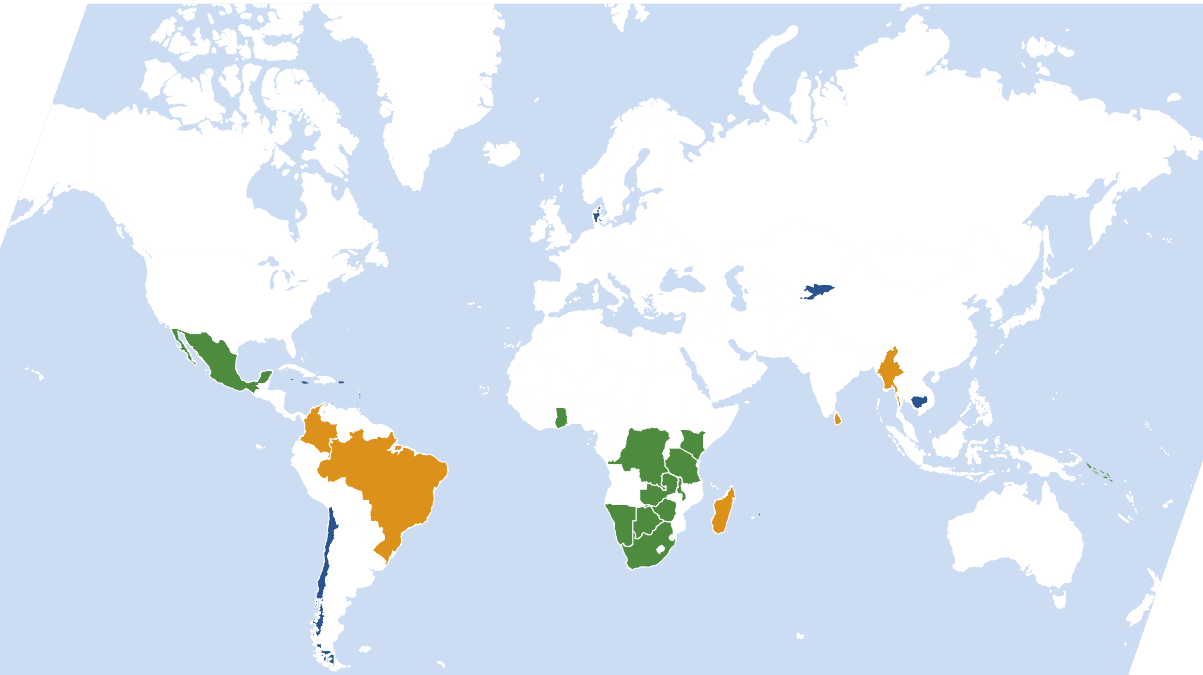
Based on the positive outcome, further “FIFA 11 for Health” pilot projects and implementations were completed in Africa (Ghana, Malawi, Namibia, Tanzania, Zambia (Fuller et al. 2015a), Botswana, DR Congo, Kenya, Madagascar); Asia (Myanmar, Sri Lanka); Oceania (Solomon Islands, Tonga) and Latin America (Brazil (Fuller et al. 2015b), Colombia, Mexico).

A summary of the percentage changes in health knowledge for all the countries is presented in the following graph:



The first countrywide implementation of the “FIFA 11 for Health” programme, which included all children in their first year of secondary school, was successfully completed in Mauritius together with the Mauritius Football Association, the Mauritian ministries of health and quality of life, youth and sports, and education and human resources in 2011 (Dvořák et al. 2012), and continued in 2012 and 2013. Further countrywide implementations took place in Colombia, Ghana, Malawi, Namibia, Tanzania and Zambia in 2012 and 2013, and in Brazil following the 2014 FIFA World Cup™ (Fuller et al. 2015b).

The evaluation in Brazil showed that the “FIFA 11 for Health” programme could be translated into another language, be delivered on a different continent, and achieve results equivalent to those achieved previously in sub-Saharan Africa.



## FIFA 11 FOR HEALTH

■ Requests (11)	Cambodia, Chile, Denmark, Cayman Islands, Curaçao, Grenada, Jamaica, Martinique, Puerto Rico, St Lucia, Kyrgyzstan
■ Ongoing (5)	Colombia, Brazil, Myanmar, Sri Lanka, Madagascar
■ Completed (14)	Mauritius, Zimbabwe, South Africa, Kenya, Botswana, Namibia, Malawi, Tanzania, Ghana, Zambia, Solomon Islands, Tonga, Mexico, DR Congo

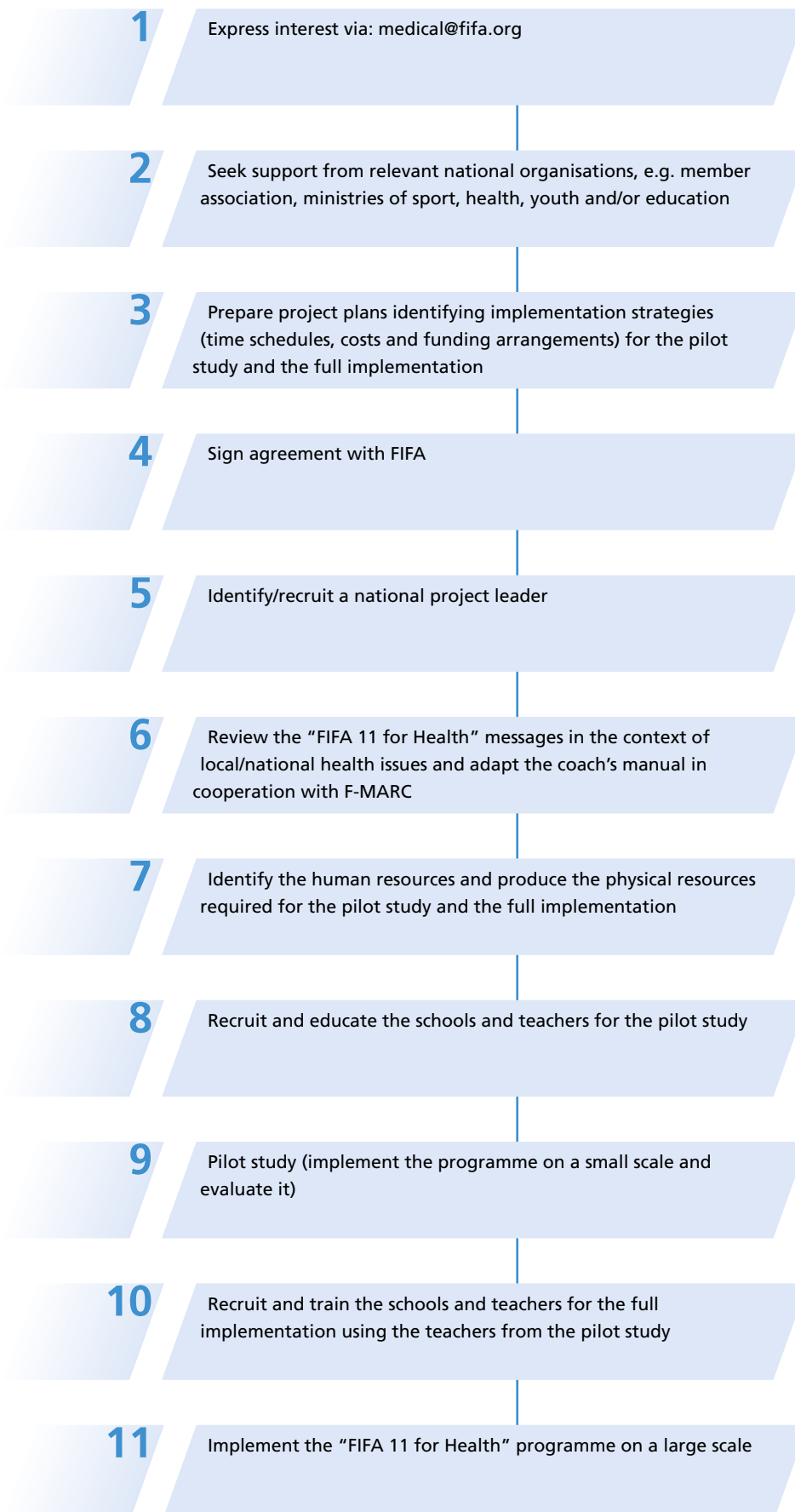
## References:

- Fuller C.W., Junge A., DeCelles J., Donald J., Jankelowitz R., Dvořák J. "‘Football for Health’ – a football-based health promotion programme for children in South Africa: a parallel cohort study." *Br J Sport Med* 2010; 44: 546-554
- Fuller C.W., Junge A., Dorasami R., DeCelles J., Dvořák J. "‘11 for Health’, a football-based health education programme for children: a two-cohort study in Mauritius and Zimbabwe." *Br J Sport Med* 2011; 45: 612-618
- Dvořák J., Fuller C.W., Junge A. "Planning and implementing a nationwide football-based health-education programme." *Br J Sports Med* 2012; 46(1): 6-10
- Fuller C.W., Junge A., Amaning J., Kaijage R., Kaputa J., Magwende G., Pambo P., Dvořák J. "‘FIFA 11 for Health’: implementation in five countries in sub-Saharan Africa." *Health Educ J* 2015a; 74(1): 103-119
- Fuller C.W., Thiele E., Flores M., Junge A., Netto D., Dvořák J. "A successful nationwide implementation of the ‘FIFA 11 for Health’ programme in Brazilian elementary schools." *Br J Sports Med* 2015b; 49: in press

# The benefits

- Harnesses the worldwide popularity of football
- Increases knowledge and awareness at low cost
- Communicates simple messages in an age- and gender-appropriate way
- Is easily adaptable to national differences
- Has low material requirements
- Improves public health through children teaching their parents
- Is especially engaging because of the fame of the football representatives supporting the programme
- Can be implemented in many different ways (FAs, NGOs, governments, tournaments)

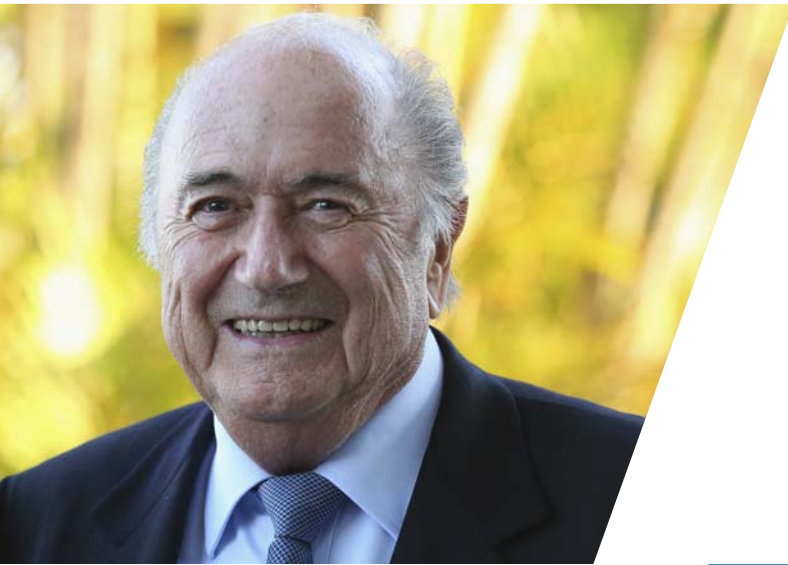
## 11 steps to implement a “FIFA 11 for Health” programme







Chacun a droit à  
une vie saine



Dans certains pays, l'espérance de vie dépasse 80 ans alors que dans d'autres, elle n'atteint pas 50 ans. Il nous incombe donc aussi de nous attacher à la prévention des maladies. Si la majorité des gens comprennent que l'exercice améliore la condition physique, les bienfaits de l'activité physique en matière de prévention et de traitement des risques majeurs pour la santé sont moins connus. Grâce à sa popularité dans le monde, le football a le potentiel d'améliorer à moindre frais la prise de conscience et la prévention de certaines maladies. La FIFA a donc eu l'idée de le promouvoir comme un moyen simple et plaisant de faire de l'exercice. Nous prenons notre responsabilité très au sérieux concernant la promotion du rôle positif que le football peut jouer en matière de santé publique. Avec son antenne médicale, le F-MARC (Centre d'évaluation et de recherche médicale de la FIFA), la FIFA a développé le « FIFA 11 pour la Santé », un programme dont le but est de dispenser un enseignement aux enfants et aux adolescents – garçons et filles – dans

Grâce à sa popularité dans le monde, le football a le potentiel d'améliorer à moindre frais la prise de conscience et la prévention de certaines maladies.

le cadre du football. Élaboré à partir d'une analyse des facteurs de risque menée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ce programme a été conçu dans le cadre de l'héritage médical de la Coupe du Monde de la FIFA, Afrique du Sud 2010™ puis de la Coupe du Monde de la FIFA, Brésil 2014™. Les résultats du programme initialement mis en œuvre en Afrique, en Amérique latine, en Asie et en Océanie ont montré clairement qu'il y avait là un moyen efficace d'accroître les connaissances des écoliers et de les sensibiliser à la santé. Dix-neuf pays appliquent le « FIFA 11 pour la Santé » et d'autres ont également fait part de leur intérêt ; avec le concours de la FIFA, de l'association membre et des ministères concernés, le programme y est même mis en œuvre à l'échelle nationale. Le football est une école de vie et dorénavant un moyen d'accomplir de grandes choses en matière de santé.

Joseph S. Blatter











# Le « FIFA 11 pour la Santé »

un programme d'éducation à la santé pour les enfants basé sur le football



**Dr Michel D'Hooghe**

Président de la Commission Médicale de la FIFA  
Membre du Comité Exécutif de la FIFA



**La santé est la clé du développement et de la croissance d'un pays.** De nombreux pays doivent non seulement lutter contre la pauvreté, la faim et les infections qui s'ensuivent, mais aussi contre les maladies qui se développent à mesure que la richesse augmente. Si le sida, les infections des voies respiratoires inférieures, les diarrhées et le paludisme sont donc toujours la principale cause de mortalité en Afrique, il faut à présent aussi compter avec le diabète, l'hypertension, l'obésité et les maladies cardiaques. L'Organisation Mondiale de la Santé prédit même que ces maladies non transmissibles seront dans vingt ans la principale menace sur la majeure partie du continent africain. La pratique du football permet de prévenir ou de réduire les facteurs de risque de nombreuses maladies non transmissibles. Comme sport planétaire, le football pourrait être un moyen extrêmement efficace, réaliste et peu coûteux de lutte en faveur de la santé. Fort de ces conclusions, le Centre d'évaluation et de recherche médicale de la FIFA (F-MARC) a décidé de combiner les effets directs de ce sport sur la santé avec son pouvoir unique d'éducation et de prévention, et de créer un programme d'éducation à la santé complet basé sur le football : le « **FIFA 11 pour la Santé** ».



**Prof. Jiří Dvořák**

Médecin en chef de la FIFA  
Président du F-MARC

« [Football for Health](#) » illustre la mission de la FIFA qui est de « Développer le jeu, toucher le monde et bâtir un meilleur avenir ». Le football est une excellente activité physique pour la santé et ce, à tous les âges. Le « FIFA 11 pour la Santé » est une série de cours basés sur le football, qui visent à encourager l'activité physique et à donner aux enfants des habitudes saines pour combattre des problèmes de santé majeurs. Le programme repose sur onze messages simples visant à réduire la prévalence des maladies transmissibles et non transmissibles, non seulement en Afrique mais aussi dans d'autres pays du monde.

Scientifiquement fondé, il a été développé à partir d'une analyse des facteurs de risque menée par l'Organisation Mondiale de la Santé ; ses messages sur la santé reposent sur une solide base théorique et sont transmis de manière différenciée selon l'âge, le sexe et la culture, de façon engageante et durable. Ils sont liés à des thèmes et à des techniques de football et chacun d'entre eux est présenté par une star mondiale du football. Les résultats des neuf travaux de recherche réalisés auprès de quelque 9 000 enfants ont été publiés dans d'éminentes revues scientifiques.



**Prof. Astrid Junge**

Responsable de la recherche  
au sein du F-MARC



**Dr Colin Fuller**

Chef de projet du « FIFA 11 pour la Santé »

### Structure de la séance

Le programme « FIFA 11 pour la Santé » comprend onze séances de 90 minutes subdivisées respectivement en deux périodes de 45 minutes. La première, appelée « Joue au football », s'attache à apprendre aux jeunes des messages liés à des techniques propres au football. La seconde, appelée « Joue fair-play », se concentre sur un problème de santé particulier et aide les jeunes à prendre de bonnes habitudes pour préserver leur santé.

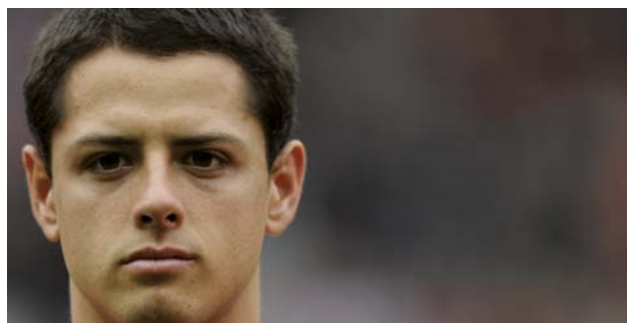
### Les 11 messages et les thèmes de football correspondants

Séance	Message sur la santé (« Joue fair-play »)	Technique (« Joue au football »)	Représentant
1	Joue au football	Échauffement	Javier Hernández
2	Respecte les filles et les femmes	Passes	Diego Forlán
3	Protège-toi du sida et des MST	Jeu de tête	Neymar da Silva
4	Évite la drogue, l'alcool et le tabac	Le dribble	Cristiano Ronaldo
5	Surveille ton poids*	Contrôler le ballon*	Radamel Falcao
6	Lave-toi les mains	Défense	Carles Puyol
7	Bois de l'eau potable	Bloquer le ballon	Marta Vieira da Silva
8	Mange équilibré	Diététique	Lionel Messi
9	Fais-toi vacciner	Le tir	Didier Drogba
10	Prends les médicaments qui t'ont été prescrits	Gardiens de but	Gianluigi Buffon
11	Fair-play	Travail d'équipe	Vicente del Bosque

\* Dans les pays où le paludisme est un problème majeur, la séance n°5 sera remplacée par « Utilise des moustiquaires traitées » et « Protéger ».

## Le « FIFA 11 pour la Santé »

L'Organisation Mondiale de la Santé a identifié les principaux facteurs de risques de mortalité dans le monde comme étant l'hypertension artérielle et le cholestérol, le tabagisme et la consommation d'alcool, le sous-poids et le surpoids, un apport insuffisant en fruits et légumes, l'inactivité physique, le mauvais état des infrastructures sanitaires et d'approvisionnement en eau, le manque d'hygiène et les rapports sexuels non-protégés. Ces facteurs de risques, avec le paludisme et ceux liés aux abus sexuels ou physiques dont sont victimes les femmes, forment la base des onze séances du programme « FIFA 11 pour la Santé ».



### 1 Joueur au football

L'exercice physique est reconnu comme un bon moyen d'améliorer la santé à tout âge et contribue à la prévention de maladies non transmissibles telles que l'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète. Le football est une excellente forme d'exercice physique.



### 6 Lave-toi les mains

Carles Puyol

L'absence de systèmes sanitaires adéquats et une hygiène personnelle insuffisante sont une cause de mortalité infantile élevée dans de nombreux pays en développement. Les taux de survie peuvent être nettement améliorés par le simple geste de se laver les mains avant de préparer la nourriture.



### 7 Bois de l'eau potable

Marta

L'eau potable est une ressource rare et souvent coûteuse dans les pays en développement. Des mesures simples telles que la filtrer ou la faire bouillir permettent souvent de rendre une eau de mauvaise qualité potable.



## 2 Diego Forlán Respecte les filles et les femmes

Les filles et les femmes font l'objet d'abus physiques, sexuels et psychologiques dans de nombreux pays, ce qui explique en partie les taux élevés de maladies sexuellement transmissibles dans ces pays.



## 3 Neymar da Silva Protège-toi du sida et des MST

Le sida frappe de nombreux pays en développement de manière endémique, ce qui a incité nombre d'entre eux à mettre en place des programmes d'éducation et de prévention sur ce thème ; cette séance appuie les messages présentés dans ces programmes.



## 8 Lionel Messi Mange équilibré

Dans nombre de pays en développement, la nourriture est peu abondante et tout aliment est donc considéré comme vital ; dans d'autres pays par contre, les bienfaits des fruits et des légumes par exemple, sont parfois méconnus et l'on s'alimente moins bien, ce qui entraîne des maladies telles que le diabète et l'obésité.



## 9 Didier Drogba Fais-toi vacciner

La vaccination joue un rôle vital dans la prévention de certaines maladies transmissibles ; c'est un moyen peu coûteux de réduire la prévalence de nombreuses maladies graves, tant dans les pays développés que dans les pays en développement.



## 4 Cristiano Ronaldo Évite la drogue, l'alcool et le tabac

L'abus de drogues à usage non médical, comme le tabac et l'alcool, est la cause de nombreuses maladies non transmissibles et souvent mortelles, telles que le cancer. Une forte consommation d'alcool ou d'autres drogues entraîne aussi la dépendance et, souvent, la violence.



## 5 Radamel Falcao Surveille ton poids

Manger plus de nourriture que le corps n'en a besoin entraîne une prise de poids qui peut mener à l'obésité et favoriser les maladies cardio-vasculaires et le diabète.



## 10 Gianluigi Buffon Prends les médicaments qui t'ont été prescrits

La prévention des maladies transmissibles et non transmissibles est l'objectif principal du programme « FIFA 11 pour la Santé » mais ce but ne peut pas toujours être atteint. On peut alors réduire les conséquences de nombreuses maladies en prenant les médicaments prescrits.



## 11 Vicente del Bosque Respecte les règles du fair-play

Certaines maladies sont transmises parce que le comportement égoïste d'une personne affecte la santé d'autrui : rapports sexuels non protégés, refus de faire vacciner son enfant, manque d'hygiène, etc. La FIFA recommande le « fair-play », dans le football pour prévenir les blessures et dans la vie pour préserver la santé.

# Évaluation

L'impact du programme « FIFA 11 pour la Santé » a été évalué dans des instituts de recherche en Afrique du Sud, à Maurice et au Zimbabwe.



## Contexte

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que les maladies transmissibles sont responsables de la majorité des décès en Afrique à l'heure actuelle mais que les maladies non transmissibles deviendront la cause principale de décès d'ici à 2030. Elle préconise donc notamment le soutien des organisations internationales aux pays qui mettent sur pied des stratégies et des programmes de santé ; le renforcement des partenariats de promotion de la santé existants, l'étude de nouvelles formes de partenariat et la promotion d'une éducation à la santé pour fournir aux écoliers la base de saines conditions de vie, d'apprentissage et de travail.

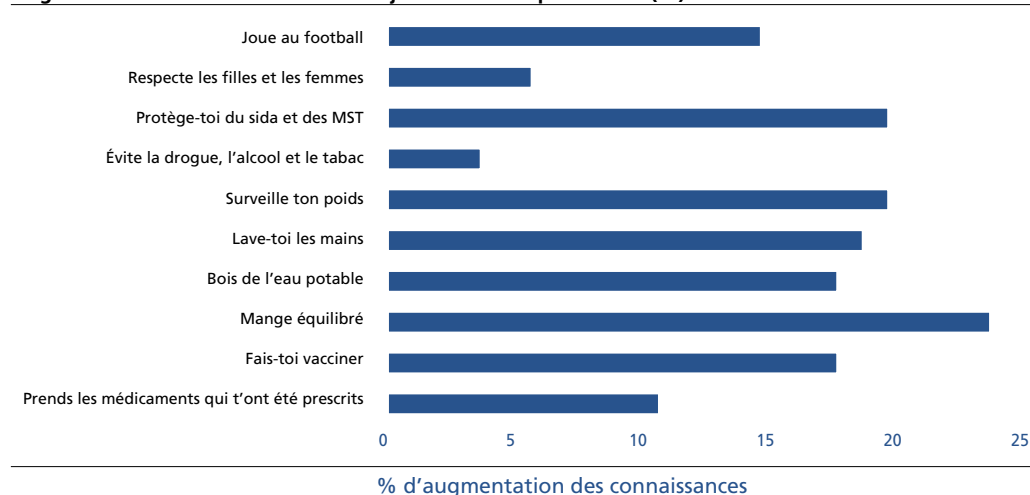
Transposer ces propositions dans des programmes appropriés, applicables et économiques destinés aux enfants reste le principal défi pour quiconque travaille dans le secteur de la promotion de la santé. La FIFA a adopté les propositions de l'OMS et élaboré un programme d'éducation à la santé basé sur le football, le « FIFA 11 pour la Santé ».

## Évaluation

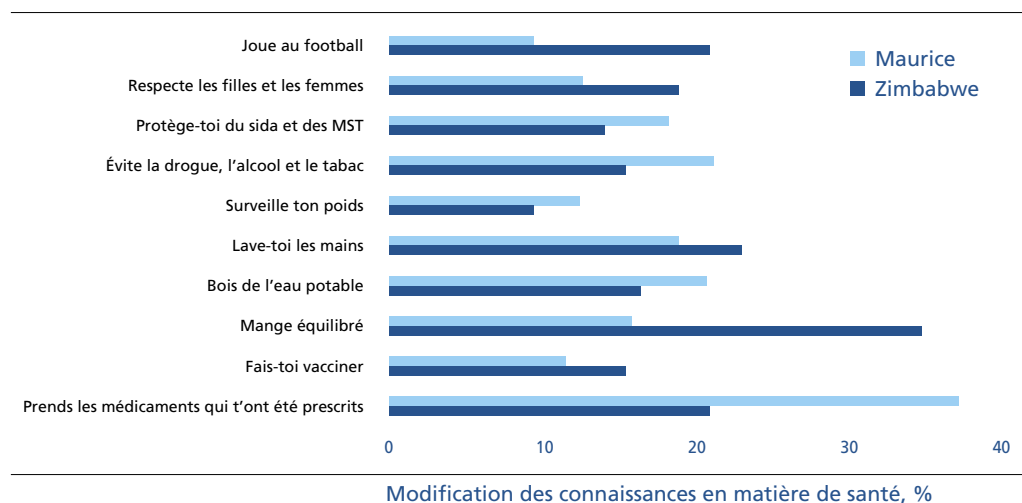
L'impact du programme « FIFA 11 pour la Santé » a été évalué dans des instituts de recherche en Afrique du Sud, à Maurice et au Zimbabwe. La première étude sur ce programme a été menée en 2009 et en 2010 auprès de trois cents élèves de deux écoles du township de Khayelitsha, au Cap (Afrique du Sud). Dans la première école, le programme a été mis en œuvre dans son intégralité (école expérimentale), tandis que dans la seconde, seule la partie « Joue au football » a été appliquée (école de contrôle). Le programme a été évalué d'après un certain nombre de critères quantitatifs et qualitatifs, dont une évaluation des connaissances des enfants en matière de santé grâce à vingt questions liées aux messages de santé délivrés. L'école expérimentale a observé une augmentation des connaissances de ses élèves à l'issue des séances pour seize des vingt questions, dont dix de manière significative ( $p < 0,05$ ) et n'a pas observé de baisse de connaissance statistiquement significative. Dans l'école de contrôle, aucun changement significatif n'a été constaté, sauf pour une question. Après les séances, les enfants de l'école de contrôle ont suivi la partie « Joue fair-play ». L'étude a été

publiée dans le célèbre *British Journal of Sports Medicine* avant la Coupe du Monde de la FIFA, Afrique du Sud 2010™ (Fuller et al. 2010).

#### Augmentation des connaissances des jeunes en Afrique du Sud (%)



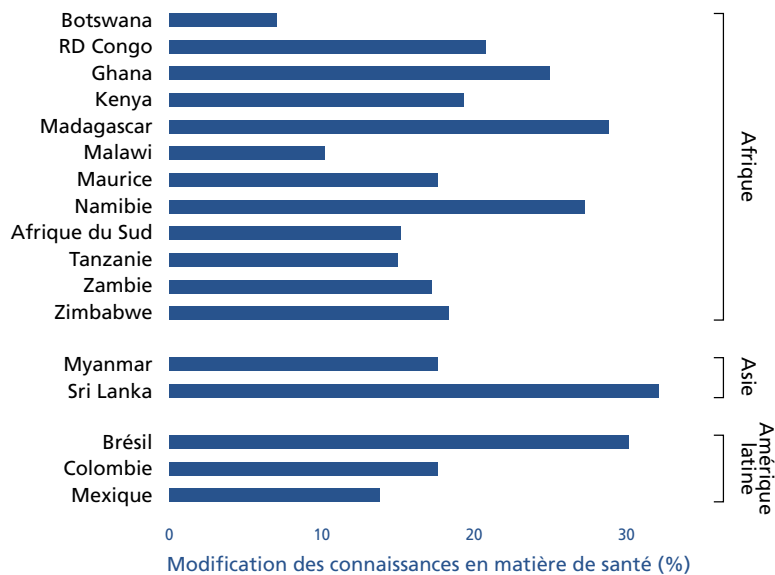
Le « FIFA 11 pour la Santé » a ensuite été mis en œuvre avec succès (a) dans un autre pays, sous le même format que dans le cadre du projet pilote (Zimbabwe) ; et (b) en collaboration avec une fédération de football nationale (Maurice), avec le soutien des ministères de la Santé, de l'Éducation et des Sports. Ces pays offraient des conditions socio-économiques et sanitaires contrastées et des différences au niveau d'importants indicateurs de santé comme le taux de mortalité des moins de cinq ans et l'expérience de vie. Des augmentations significatives des connaissances en matière de santé ont à nouveau été observées dans chacun des deux pays et les résultats ont également été publiés dans le *British Journal of Sports Medicine* (Fuller et al. 2011).



### Mise en œuvre

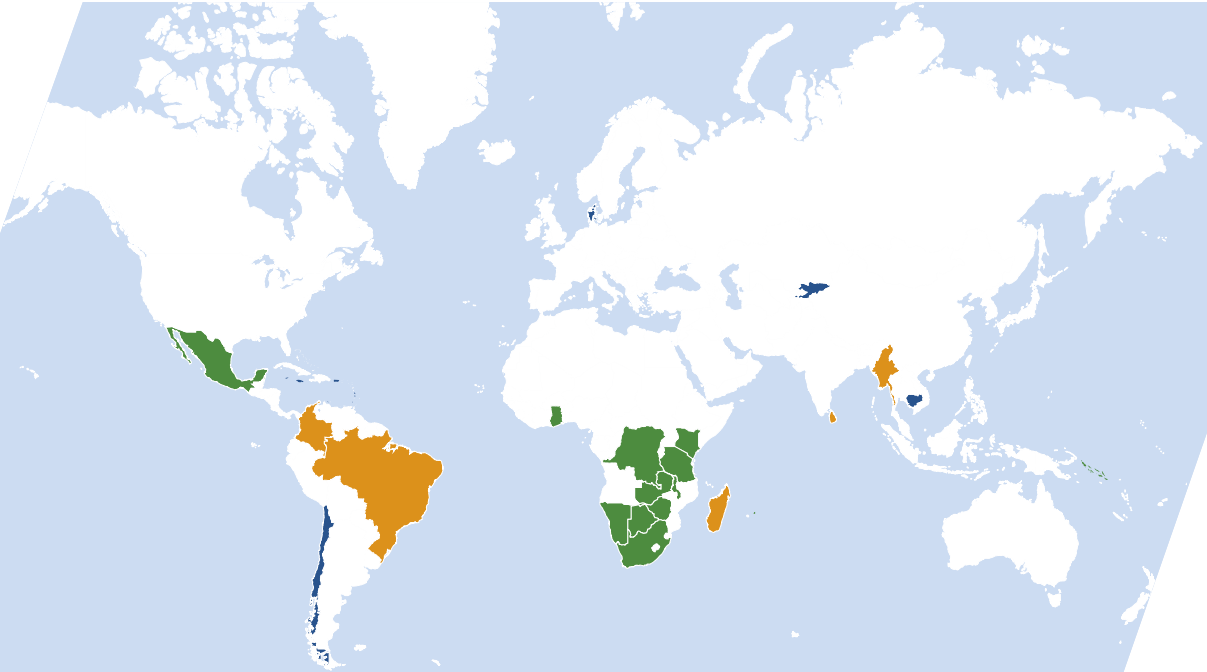
Sur la base de ces résultats encourageants, le « FIFA 11 pour la Santé » a été testé dans le cadre d'autres projets pilotes ou adopté en Afrique (Ghana, Malawi, Namibie, Tanzanie, Zambie (Fuller et al. 2015a), Botswana, RD Congo, Kenya, Madagascar) ; en Asie (Myanmar, Sri Lanka) ; en Océanie (Îles Salomon, Tonga) ainsi qu'en Amérique Latine (Brésil (Fuller et al. 2015b), Colombie, Mexique).

Le graphique suivant récapitule le pourcentage d'augmentation des connaissances en matière de santé pays par pays.



C'est notamment auprès des enfants en première année de collège à Maurice que le « FIFA 11 pour la Santé » a été mis en œuvre pour la première fois avec succès à l'échelle nationale, avec la Fédération Mauricienne de Football, les ministères de la Santé et de la Qualité de vie, de la Jeunesse et des Sports, et de l'Éducation et des Ressources humaines de Maurice en 2011 (Dvořák et al. 2012) et s'est poursuivi en 2012 et 2013. Il a également été mis en œuvre à l'échelle nationale en Colombie, au Ghana, au Mexique, au Malawi, en Namibie, en Tanzanie et en Zambie en 2012 et en 2013 ainsi qu'au Brésil, après la Coupe du Monde de la FIFA, Brésil 2014™ (Fuller et al. 2015). L'évaluation au Brésil a

montré que le programme « FIFA 11 pour la Santé » pouvait être traduit dans une autre langue, délivré sur un autre continent et donner des résultats équivalents à ceux obtenus précédemment en Afrique sub-saharienne.



### « FIFA 11 POUR LA SANTÉ »

- Projets prévus (11)    Cambodge, Chili, Danemark, Îles Caïmans, Curaçao, Grenade, Jamaïque, Martinique, Porto Rico, Sainte-Lucie, Kirghizistan
- Projets en cours (5)    Colombie, Brésil, Myanmar, Sri Lanka, Madagascar
- Projets achevés (14)    Maurice, Zimbabwe, Afrique du Sud, Kenya, Botswana, Namibie, Malawi, Tanzanie, Ghana, Zambie, Îles Salomon, Tonga, Mexique, RD Congo

### Références bibliographiques :

- Fuller C.W., Junge A., DeCelles J., Donald J., Jankelowitz R., Dvořák J. 'Football for Health' – a football-based health promotion programme for children in South Africa: a parallel cohort study. *Br J Sport Med* 2010 44: 546-554
- Fuller C.W., Junge A., Dorasami R., DeCelles J., Dvořák J. « 11 for Health », a football-based health education programme for children: a two-cohort study in Mauritius and Zimbabwe. *Br J Sports Med* 2011; 45: 612-618
- Dvořák J., Fuller C.W., Junge A. « Planning and implementing a nationwide football-based health-education programme. » *Br J Sports Med* 2012; 46(1): 6-10
- Fuller C.W., Junge A., Amaning J., Kaijage R., Kaputa J., Magwende G., Pambo P., Dvořák J. "FIFA 11 for Health': implementation in five countries in sub-Saharan Africa." *Health Educ J* 2015a; 74(1): 103-119
- Fuller C.W., Thiele E., Flores M., Junge A., Netto D., Dvořák J. "A successful nationwide implementation of the 'FIFA 11 for Health' programme in Brazilian elementary schools." *Br J Sports Med* 2015b; 49: en cours d'impression

# Les atouts du programme

- Met à profit la popularité du football dans le monde entier
- Instruit et sensibilise à peu de frais
- Communique des messages simples d'une façon appropriée à l'âge et au sexe des enfants
- S'adapte facilement aux différences nationales
- Nécessite peu de matériel
- Les enfants instruisent leurs proches et la santé publique progresse
- L'engouement est fort grâce à la réputation des représentants du programme
- Peut être mis en œuvre de multiples façons (fédérations, ONG, gouvernements, tournois, etc.)

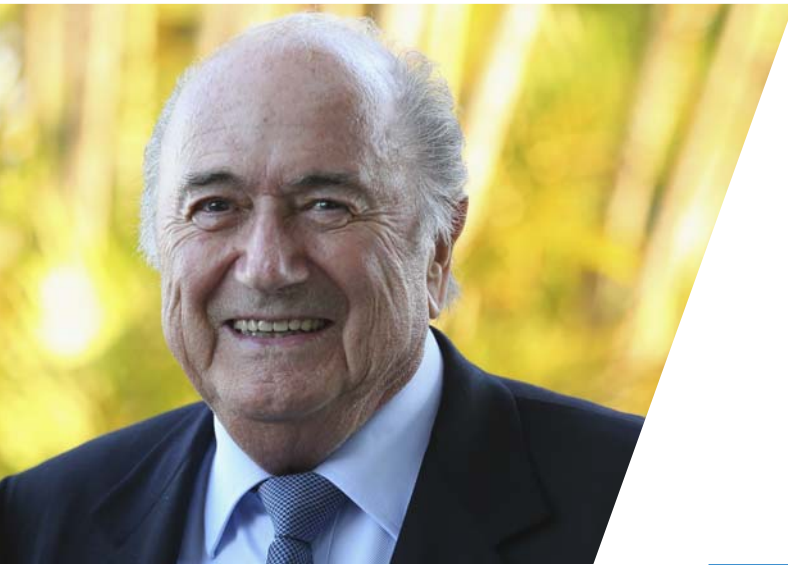
## 11 étapes pour mettre en œuvre le « FIFA 11 pour la Santé »





Todos tenemos derecho a  
desear una vida sana.





En algunos países, la esperanza de vida supera los 80 años, mientras que, en otros, no alcanza los 50. Por ello debemos contribuir a buscar formas de evitar las enfermedades. Si bien la mayoría de las personas sabe que hacer ejercicio mejora la condición física, muchos no son conscientes de los efectos beneficiosos de su práctica para prevenir y tratar graves enfermedades. Gracias a su enorme popularidad mundial, el fútbol puede desempeñar un papel muy importante en campañas para crear conciencia sobre la prevención de enfermedades. Esto llevó a la FIFA a preguntarse por qué no promover el fútbol como una forma sencilla y divertida de hacer ejercicio. En la FIFA nos tomamos muy en serio nuestra responsabilidad y ponemos de relieve el maravilloso papel que desempeña el fútbol en la lucha contra las enfermedades. La FIFA, con su organismo académico F-MARC (Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA), desarrolló el programa «FIFA 11 para la Salud», cuyo objetivo es brindar a niños y adolescentes de ambos sexos una formación para preservar

---

«Gracias a su enorme popularidad mundial, el fútbol puede desempeñar un papel muy importante en campañas para crear conciencia sobre la prevención de enfermedades».

---

la salud a través del fútbol. El programa fue desarrollado sobre la base del análisis de factores de riesgo realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y forma parte del legado médico tanto de la Copa Mundial de la FIFA Sudáfrica 2010, como de la Copa Mundial de la FIFA Brasil 2014™. Los resultados de los proyectos realizados en varios países de África, América Latina, Asia y Oceanía han demostrado que el programa es un medio eficaz para informar mejor a los escolares sobre temas relacionados con la salud y sensibilizarlos al respecto. El programa «FIFA 11 para la Salud» se ha implantado en 19 países y muchos otros han expresado su interés en él. En colaboración con la FIFA, sus asociaciones miembro y los Gobiernos correspondientes, los países participantes han comenzado a poner en marcha el programa a escala nacional. El fútbol es una escuela de la vida y se ha convertido ahora en un medio que contribuye a mejorar la salud pública.

Joseph S. Blatter









# FIFA 11 para la Salud

Un programa para niños destinado a mejorar la salud



**Dr. Michel D'Hooghe**

Presidente de la Comisión de Medicina de la FIFA  
Miembro del Comité Ejecutivo de la FIFA



La salud es fundamental para el desarrollo y el crecimiento de un país. Muchos países deben combatir la pobreza, el hambre, las infecciones y también las enfermedades que surgen con el progreso. Mientras que el sida, las infecciones del tracto respiratorio inferior, la diarrea y la malaria continúan siendo las principales causas de muerte en África, la diabetes, la hipertensión, la obesidad y las cardiopatías ganan terreno rápidamente. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha pronosticado que, en veinte años, las enfermedades no contagiosas se convertirán en la mayor amenaza de casi todo el continente africano. El fútbol constituye un ejercicio efectivo que permite prevenir o reducir los factores de riesgo que conllevan muchas enfermedades no contagiosas. El fútbol, una pasión que une a gente del mundo entero, presenta una alternativa viable, eficaz y barata en la lucha por mejorar la salud de todos. A partir de estos resultados, el Centro de Evaluación e Investigación Médica de la FIFA (F-MARC) decidió combinar los beneficios para la salud, derivados de la práctica de este deporte, con el enorme potencial educativo y de prevención que ofrece el fútbol y creó un ambicioso programa educativo destinado a mejorar la salud: «FIFA 11 para la Salud».



**Dr. Jiří Dvořák**

Médico en jefe de la FIFA  
Presidente del F-MARC

El programa **Football for Health** sintetiza la misión de la FIFA que consiste en «desarrollar el juego, emocionar al mundo y edificar un futuro mejor». El fútbol es una actividad beneficiosa para la salud y una alternativa de ejercicio excelente para cualquier persona y a cualquier edad. «FIFA 11 para la Salud» es un programa de varias sesiones basadas en el fútbol, cuyo objetivo es fomentar el ejercicio físico y educar a los niños promoviendo conductas sanas, para hacer frente a los problemas de salud más graves. «FIFA 11 para la Salud» se apoya en 11 mensajes sencillos para combatir enfermedades contagiosas y no contagiosas, no solo en el continente africano, sino también en otros países del mundo. El programa tiene un sólido fundamento científico y fue desarrollado sobre la base del análisis de factores de riesgo realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, tiene una base teórica y es atractivo y sustentable. Sus mensajes se imparten teniendo en cuenta la edad y el sexo de los destinatarios, así como las diferencias culturales. Todos los mensajes están vinculados a temas y técnicas del fútbol y son presentados y respaldados por jugadores destacados que trabajan como un solo equipo. Los resultados de nueve estudios de investigación, en los que participaron casi 9000 menores de edad, han sido publicados en acreditadas revistas científicas.



**Dra. Astrid Junge**  
Jefa de Investigación del F-MARC



**Dr. Colin Fuller**  
Jefe del proyecto «FIFA 11 para la Salud»

### Organización de las sesiones

El programa «FIFA 11 para la Salud» consta de once sesiones de noventa minutos, cada una de ellas dividida en mitades de 45 minutos. La primera mitad se denomina «Juega al fútbol» y se centra en enseñar a los participantes técnicas relacionadas con determinados aspectos del fútbol. La segunda, denominada «Juega limpio», se centra en un tema de salud específico y en ayudarles a aprender conductas saludables.

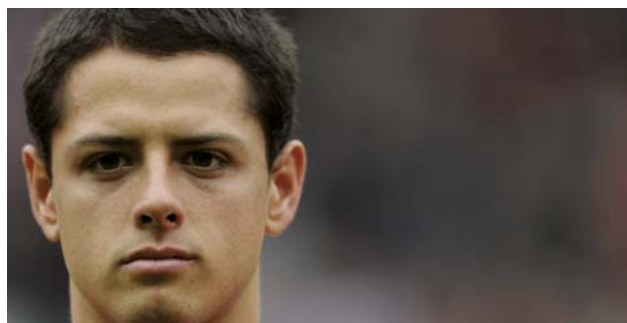
### Los 11 mensajes y su vinculación al fútbol

Sesión	Mensaje sobre la salud «Juega limpio»	Técnica del ámbito futbolístico «Juega al fútbol»	Embajador
1	Juega al fútbol	Calentar	Javier «Chicharito» Hernández
2	Respetar a niñas y mujeres	Pasar el balón	Diego Forlán
3	Protégete del sida y de las ETS	Cabecear	Neymar da Silva
4	Evita las drogas, el alcohol y el tabaco	Regatear	Cristiano Ronaldo
5	Controla tu peso*	Controlar el balón*	Radamel Falcao
6	Lávate las manos	Defender	Carles Puyol
7	Bebe agua potable	Parar el balón	Marta Vieira da Silva
8	Sigue una dieta equilibrada	Ponerse en forma	Lionel Messi
9	Vacúnate	Disparar	Didier Drogba
10	Tómate la medicación prescrita	Parar goles	Gianluigi Buffon
11	Juego limpio	Trabajar en equipo	Vicente del Bosque

\* En países donde la malaria representa una seria amenaza, se usa la sesión alternativa 5 («Usa mosquiteros tratados con insecticida» y «Cubrir el balón»).

# FIFA 11 para la Salud

Según la Organización Mundial de la Salud, los mayores factores de riesgo para la salud son la hipertensión, el colesterol, el consumo de tabaco y el alcohol, estar bajo de peso o con sobrepeso, consumir poca fruta y pocas verduras, la inactividad física, la falta de instalaciones sanitarias y de agua potable, la falta de higiene personal y el sexo sin protección. Estos factores de riesgo, junto con la malaria y los riesgos asociados al abuso físico y sexual de las mujeres, constituyen la base de las 11 sesiones del programa «FIFA 11 para la Salud».



## 1 Juega al fútbol

Javier «Chicharito» Hernández

Es bien sabido que el ejercicio físico es una buena forma de mejorar la salud y prevenir enfermedades no contagiosas como la obesidad, la hipertensión o la diabetes. El fútbol es un ejercicio excelente.



## 6 Lávate las manos

Carles Puyol

La falta de instalaciones sanitarias adecuadas y una higiene personal deficiente son la causa de la elevada mortalidad infantil en muchos países en vías de desarrollo. Las tasas de supervivencia pueden mejorar enormemente con medidas tan simples como lavarse las manos antes de preparar los alimentos.



## 7 Bebe agua potable

Marta Vieira da Silva

El agua potable limpia es un recurso escaso y a menudo caro en los países en vías de desarrollo; sin embargo, es posible convertir el agua insalubre en agua potable, con tan solo hervirla o filtrarla.



2 **Diego Forlán**  
**Respeta a  
 niñas y mujeres**

En muchos países, las mujeres y las niñas son víctimas de abusos físicos, psicológicos y sexuales que, a menudo, contribuyen a las elevadas tasas de enfermedades de transmisión sexual en esos países.



3 **Neymar da Silva**  
**Protégete del  
 VIH y de las  
 ETS**

El sida es endémico en numerosos países en vías de desarrollo y muchos de ellos han establecido programas educativos y preventivos con el ánimo de combatir esta enfermedad. Esta sesión respalda los mensajes de esos programas.



8 **Lionel Messi**  
**Sigue  
 una dieta  
 equilibrada**

En muchos países en vías de desarrollo, escasea la comida y cualquier alimento es importante para sobrevivir; sin embargo, en otros países, no siempre se aprecian los beneficios de consumir frutas y verduras y se prefieren alimentos menos saludables que causan enfermedades como la diabetes y la obesidad.



9 **Didier Drogba**  
**Vacúnate**

La vacunación ayuda a salvar vidas previniendo enfermedades contagiosas y es un método económico que ayuda a reducir el alto índice de enfermedades graves, tanto en países desarrollados, como en aquellos en vías de desarrollo.



Cristiano Ronaldo

## 4 Evita las drogas, el alcohol y el tabaco

El abuso de drogas como el alcohol y el tabaco causa muchas enfermedades no contagiosas como el cáncer y, en muchos casos, puede tener consecuencias fatales. El excesivo consumo de alcohol y otras drogas puede crear adicciones y, con frecuencia, predispone a la violencia.



Radamel Falcao

## 5 Controla tu peso

Consumir más alimentos de los que necesita el cuerpo causa sobrepeso y, con el tiempo, obesidad; dos factores de riesgo que pueden causar enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Gianluigi Buffon

## 10 Tómate la medicación prescrita

La prevención de las enfermedades transmisibles y no transmisibles es el principal objetivo del programa «FIFA 11 para la Salud», aunque no siempre es posible lograrlo. En esos casos, las consecuencias de muchas enfermedades se pueden minimizar con la ayuda de medicamentos adecuados.



Vicente del Bosque

## 11 Juego limpio

Algunas enfermedades se transmiten debido al comportamiento egoísta de una sola persona, ya sea por su comportamiento sexual, su falta de higiene o por hacer caso omiso de las vacunas. La FIFA promueve el juego limpio en el fútbol para prevenir las lesiones y, en la vida, para mantener una buena salud, o mejorarla.

# Evaluación

Las repercusiones del programa «FIFA 11 para la Salud» se evaluaron en estudios de investigación realizados en 2009 y 2010 en Sudáfrica, Mauricio y Zimbabue.

## Resumen

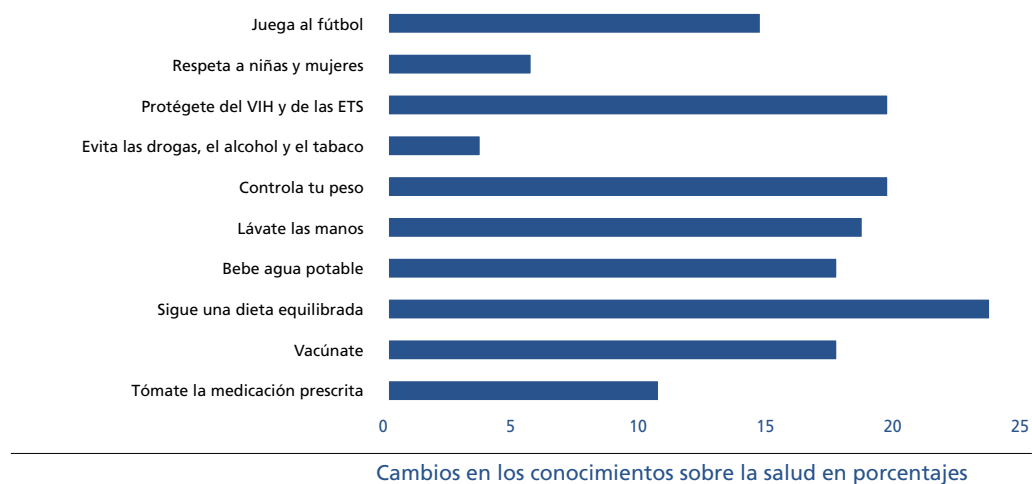
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, hoy en día, las enfermedades contagiosas son la principal causa de muertes en África, pero asimismo prevé que, en 2030, lo serán las enfermedades no contagiosas. Por tal motivo, ha presentado varias propuestas: las organizaciones internacionales deben ayudar a los países a establecer estrategias y programas para mejorar la salud; intensificar las alianzas de colaboración existentes en este campo y explorar nuevas formas de cooperación; y promover la formación de hábitos saludables en la escuela para crear entornos sanos de vida, de estudio y de trabajo. Traducir estas propuestas en programas adecuados, viables y rentables destinados a la infancia sigue siendo el principal desafío para todos los que trabajan en el fomento de la salud. La FIFA decidió refrendar las propuestas de la OMS y concibió un programa destinado a mejorar la salud a través del fútbol, titulado «FIFA 11 para la Salud».

## Evaluación

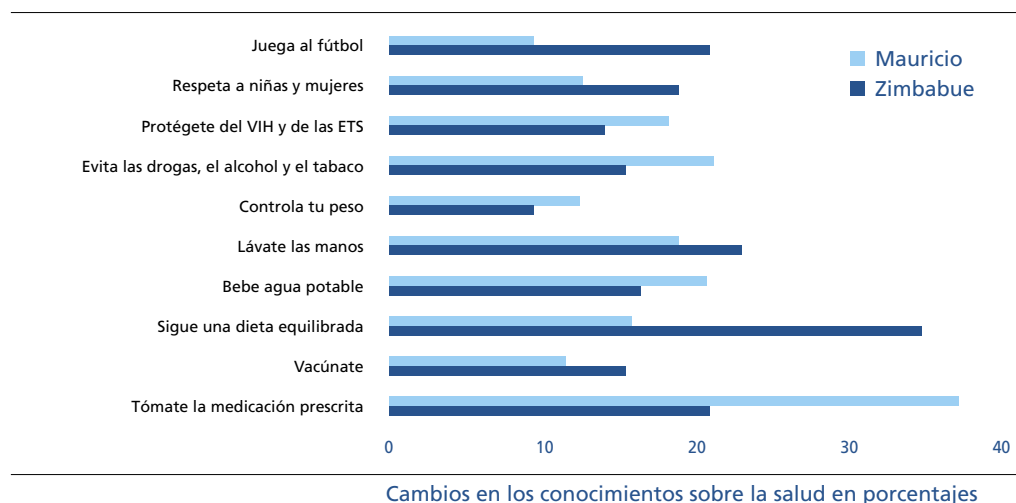
Las repercusiones del programa «FIFA 11 para la Salud» se evaluaron en estudios de investigación realizados en 2009 y 2010 en Sudáfrica, Mauricio y Zimbabue. El primer estudio del programa se llevó a cabo con 300 menores de dos escuelas del barrio de Khayelitsha en Ciudad del Cabo (Sudáfrica). En una escuela (la «escuela de intervención») se puso en práctica el programa «FIFA 11 para la Salud» en su integridad («Juega al fútbol» y «Juega limpio»), mientras que en la otra escuela (la «escuela de control») se implementó solamente la sección «Juega al fútbol». El programa se evaluó utilizando diversos parámetros cualitativos y cuantitativos, incluida una valoración de los conocimientos de los participantes mediante 20 preguntas relacionadas con los mensajes sobre la salud. En la escuela de intervención, se observó un aumento de los conocimientos de los niños —en comparación con las evaluaciones previas al programa— en 16 de las 20 preguntas, de las cuales diez tenían un valor estadístico ( $p < 0.05$ ); no se registró ninguna disminución significativa de conocimientos. En la escuela de control no se registró ningún cambio significativo en las estadísticas, salvo en una pregunta; después de las sesiones, se impartió la sección «Juega limpio» a los niños de esta escuela. El estudio se publicó

en la prestigiosa revista *British Journal of Sports Medicine* antes de la Copa Mundial de la FIFA Sudáfrica 2010 (Fuller et al. 2010).

#### Aumento de los conocimientos de los niños en Sudáfrica (%)



Posteriormente, el programa «FIFA 11 para la Salud» se puso en marcha con éxito en a) otro país (Zimbabue) utilizando el formato del estudio piloto y b) a través de una asociación miembro (Mauricio), en colaboración con los ministerios de Salud, Educación y Deportes. Estos países ofrecieron condiciones socioeconómicas y sanitarias contrastantes, así como diferencias en los valores de importantes indicadores de la salud, como son la tasa de mortalidad antes de los cinco años y la esperanza de vida. Se volvió a constatar un aumento significativo de los conocimientos sobre la salud en los dos países y los resultados también se publicaron en la revista *British Journal of Sports Medicine* (Fuller et al. 2011).

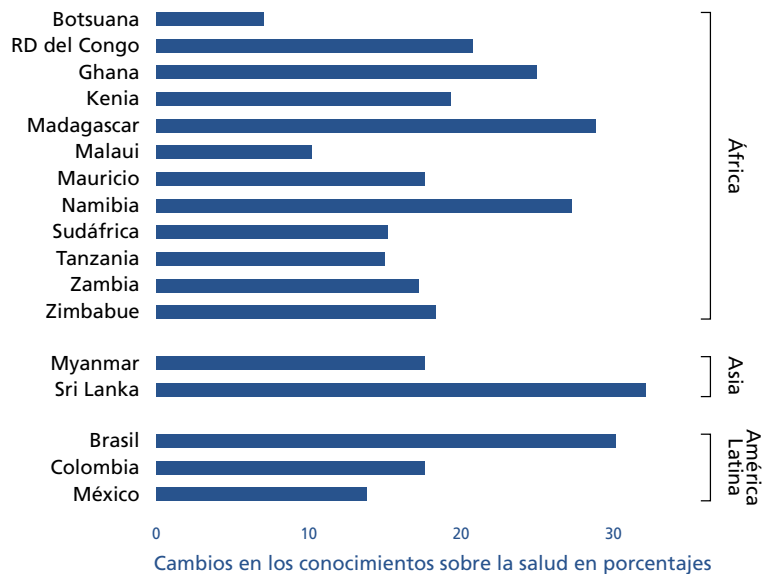




### Puesta en marcha

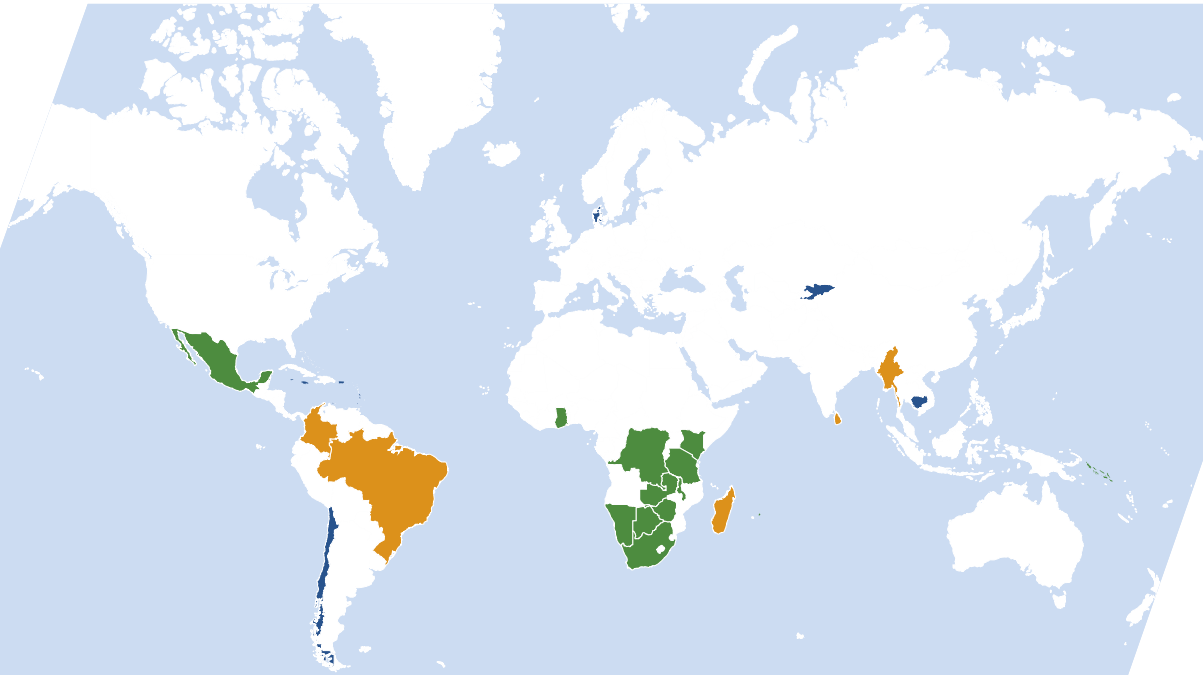
Gracias a los alentadores resultados, se llevaron a cabo otros proyectos piloto «FIFA 11 para la Salud» en África (Ghana, Malawi, Namibia, Tanzania y Zambia (Fuller et al. 2015a), Botsuana, RD del Congo, Kenia, Madagascar); Asia (Myanmar y Sri Lanka); Oceanía (Islas Salomón y Tonga) y América Latina (Brasil (Fuller et al. 2015b), Colombia, México).

En el siguiente gráfico se presenta un resumen de los cambios en los conocimientos sobre la salud en porcentajes:



El programa «FIFA 11 para la Salud» se implantó por primera vez a escala nacional en el primer año de secundaria de todos los niños de Mauricio, en colaboración con la Asociación de Fútbol de Mauricio y los ministerios de Salud y Calidad de Vida, de la Juventud y el Deporte y de Educación y Recursos Humanos en el año 2011 (Dvorak et al. 2012); y continuó en 2012 y 2013. Otros países que lo pusieron en práctica en el ámbito nacional fueron Colombia, Ghana, Malawi, Namibia, Tanzania y Zambia en 2012 y 2013; así como en Brasil después de la Copa Mundial de la FIFA 2014™ (Fuller et al. 2015b). La evaluación de los resultados

en Brasil demostró que el programa «FIFA 11 para la salud», aunque sea traducido a otro idioma y ejecutado en otro continente, puede lograr resultados similares a los que se alcanzaron en África subsahariana.



## FIFA 11 PARA LA SALUD

- **Proyectos previstos (11)** Camboya, Chile, Curazao, Dinamarca, Granada, Islas Caimán, Jamaica, Kirguistán, Martinica, Puerto Rico y Santa Lucía
- **Proyectos en marcha (5)** Brasil, Colombia, Madagascar, Myanmar y Sri Lanka
- **Proyectos concluidos (14)** Botsuana, Ghana, Islas Salomón, Kenia, Malaui, Mauricio, México, Namibia, RD del Congo, Sudáfrica, Tanzania, Tonga, Zambia y Zimbabue

## Referencias:

- Fuller C.W., Junge A., DeCelles J., Donald J., Jankelowitz R., Dvorak J. «'Football for Health' – a football-based health promotion programme for children in South Africa: a parallel cohort study». *Br J Sport Med* 2010; 44: 546-554
- Fuller C.W., Junge A., Dorasami R., DeCelles J., Dvorak J. «'11 for Health', a football-based health education programme for children: a two-cohort study in Mauritius and Zimbabwe». *Br J Sport Med* 2011; 45: 612-618
- Dvorak J., Fuller C.W., Junge A. «Planning and implementing a nationwide football-based health-education programme». *Br J Sports Med* 2012; 46(1): 6-10
- Fuller C.W., Junge A., Amaning J., Kaijage R., Kaputa J., Magwende G., Pambo P., Dvořák J. «'FIFA 11 for Health': implementation in five countries in sub-Saharan Africa». *Health Educ J* 2015a; 74(1): 103-119
- Fuller C.W., Thiele E., Flores M., Junge A., Netto D., Dvořák J. «A successful nationwide implementation of the 'FIFA 11 for Health' programme in Brazilian elementary schools». *Br J Sports Med* 2015b; 49: en imprenta

# Los beneficios

- Aprovecha la popularidad internacional del fútbol.
- Instruye y sensibiliza con pocos gastos.
- Transmite sencillos mensajes de manera adecuada según la edad y el sexo.
- Se adapta fácilmente a las características de cada país.
- Se necesita poco material.
- Los niños instruyen a sus padres y así se mejora la salud pública.
- Despierta mayor interés debido a la popularidad de las figuras del fútbol que respaldan el programa.
- Ofrece diversas posibilidades para la puesta en práctica (federaciones nacionales, ONG, autoridades, torneos).

## 11 pasos para poner en marcha el programa «FIFA 11 para la Salud»

- 1** Manifiesten su interés dirigiéndose a: [medical@fifa.org](mailto:medical@fifa.org).
- 2** Busquen el apoyo de importantes organismos nacionales, como la federación de fútbol, el ministerio del Deporte, de la Juventud y/o de Educación.
- 3** Elaboren un plan de proyecto que defina las estrategias de realización, el calendario, el presupuesto y la forma de financiamiento del estudio piloto y su ejecución.
- 4** Firmen un acuerdo con la FIFA.
- 5** Designen o contraten a un jefe de proyecto nacional.
- 6** Examinen los mensajes de «FIFA 11 para la Salud» en el contexto de la salud local o nacional y adapten el manual de entrenadores con el respaldo del F-MARC.
- 7** Aporten los recursos humanos y materiales necesarios para el estudio piloto y la implantación íntegra del programa.
- 8** Seleccionen las escuelas y capaciten a los instructores para el estudio piloto.
- 9** Estudio piloto (realización del programa a pequeña escala y evaluación).
- 10** Recluten y capaciten a los maestros y entrenadores para la ejecución íntegra con la ayuda de los instructores del estudio piloto.
- 11** Implanten el programa «FIFA 11 para la Salud» a gran escala.



Jeder Mensch hat das Recht  
auf ein gesundes Leben.



In manchen Ländern liegt die Lebenserwartung bei über 80, in anderen bei unter 50 Jahren. Es ist unsere Pflicht, die Menschen vor Krankheiten zu schützen. Zwar wissen die meisten, dass Bewegung die körperliche Fitness verbessert – weniger bekannt ist hingegen ihre günstige Wirkung bei der Vorbeugung und Behandlung schwerer Krankheiten. Dank seiner weltweiten Popularität kann der Fussball in der Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Prävention eine Vorreiterrolle spielen. Aus diesem Grund fördert die FIFA den Fussball als einfache und angenehme Art der körperlichen Betätigung. Die FIFA nimmt ihre Verantwortung ernst und unterstreicht die positive Wirkung des Fussballs bei der Bekämpfung von Krankheiten. Zusammen mit F-MARC (FIFA-Zentrum für medizinische Auswertung und Forschung) hat die FIFA das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ entwickelt, das Mädchen und Jungen mithilfe des Fussballs über Gesundheitsthemen aufklärt. Das Programm wurde auf der Grundlage einer Risikofaktorenanalyse der Weltgesund-

---

Dank seiner weltweiten Popularität kann der Fussball in der Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Prävention eine Vorreiterrolle spielen.

---

heitsorganisation (WHO) konzipiert und war Bestandteil des langfristigen medizinischen Engagements der FIFA im Rahmen der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010™ sowie der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft Brasilien 2014™. Die Ergebnisse der Programme, die in verschiedenen Ländern in Afrika, Lateinamerika, Asien und Ozeanien durchgeführt wurden, haben klar belegt, dass Schulkinder ihr Gesundheitswissen und -bewusstsein mit dieser Methode verbessern können. Das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ wurde in 19 Ländern lanciert, und weitere Länder haben ihr Interesse angemeldet. Zusammen mit der FIFA, den Mitgliedsverbänden und den Regierungen haben die beteiligten Länder das Programm inzwischen landesweit gestartet. Der Fussball ist eine Lebensschule und neu auch ein wirkungsvolles Mittel zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit.

Joseph S. Blatter











# FIFA 11 für die Gesundheit

Ein fussballbasiertes Gesundheitserziehungsprogramm für Kinder



**Dr. Michel D'Hooghe**

Vorsitzender der Medizinischen Kommission der FIFA  
Mitglied des FIFA-Exekutivkomitees



**Gesundheit ist ein Schlüsselfaktor für Entwicklung und Wachstum.** Viele Länder kämpfen gegen Armut, Hunger und Infektionskrankheiten, aber zunehmend auch gegen Wohlstandskrankheiten. HIV/Aids, Infektionen der unteren Atemwege, Durchfallerkrankungen und Malaria sind in Afrika weiterhin die wichtigsten Todesursachen, doch Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen holen auf. Laut Prognosen der Weltgesundheitsorganisation werden bis in 20 Jahren in den meisten Regionen Afrikas nicht übertragbare Erkrankungen die grösste Gefahr sein. Mit der körperlichen Betätigung beim Fussball lassen sich die Risikofaktoren für viele nicht übertragbare Erkrankungen eliminieren oder mindern. Der Fussball, der die Menschen weltweit vereint, könnte im Kampf gegen diese Krankheiten ein praktikables, wirksames und kostengünstiges Mittel sein. Anhand dieser Erkenntnisse hat F-MARC die gesundheitlichen, erzieherischen und präventiven Eigenschaften des Fussballs zu einem umfassenden fussballbasierten Gesundheitserziehungsprogramm verschmolzen: **„FIFA 11 für die Gesundheit“**.



**Prof. Jiří Dvořák, MD**

FIFA-Chefarzt  
F-MARC-Vorsitzender

Fussball für die Gesundheit widerspiegelt die Mission der FIFA: das Spiel entwickeln, die Welt berühren und eine bessere Zukunft gestalten. Der Fussball ist eine gesundheitsfördernde, hervorragende körperliche Betätigung für Frau und Mann, Alt und Jung. Das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ umfasst eine Reihe fussballbasierter Kurseinheiten, die die körperliche Betätigung fördern und Kindern gesunde Verhaltensweisen in Zusammenhang mit bedeutenden Gesundheitsproblemen nahebringen. Es basiert auf elf einfachen Botschaften zur Bekämpfung übertragbarer und nicht übertragbarer Krankheiten – nicht nur in Afrika, sondern weltweit. Das Programm hat einen soliden wissenschaftlichen Hintergrund und wurde auf der Grundlage der Risikofaktorenanalyse der Weltgesundheitsorganisation entwickelt. Eine alters- und geschlechtergerechte, kulturell rücksichtsvolle, theoretisch fundierte, verbindliche und nachhaltige Vermittlung wird grossgeschrieben. Die Gesundheitsbotschaften sind mit Fussballthemen und -fertigkeiten verknüpft und haben prominente Spieler, die ein Team bilden, als Paten. Die Ergebnisse von neun Studien, an denen fast 9000 Kinder teilnahmen, wurden in renommierten wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht.



**Prof. Astrid Junge, PhD**  
F-MARC-Forschungsleiterin



**Dr. Colin Fuller, PhD**  
Projektleiter von „FIFA 11 für die Gesundheit“

### Aufbau der Kurseinheiten

Das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ besteht aus elf je 90-minütigen Kurseinheiten, die jeweils in zwei 45-minütige „Halbzeiten“ unterteilt sind. Die erste Hälfte steht unter dem Motto „Spiele Fussball“ und konzentriert sich auf die Vermittlung spezieller fussballerischer Fertigkeiten. Die zweite Hälfte unter dem Motto „Spiele fair“ beschäftigt sich jeweils mit einem speziellen Gesundheitsthema und dem Erlernen gesunder Verhaltensweisen.

### Die 11 Botschaften und ihr Bezug zum Fussball

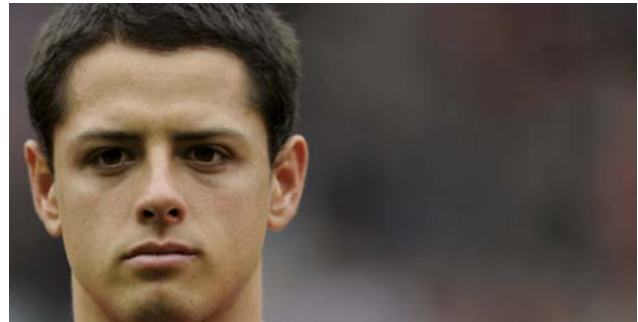
Kurseinheit	Gesundheitsbotschaft „Spiele fair“	Bezug zum Fussball: „Spiele Fussball“	Botschafter
1	Spiele Fussball.	Aufwärmen	Javier Hernández
2	Respektiere Mädchen und Frauen.	Pässe	Diego Forlán
3	Schütze dich vor HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten.	Kopfbälle	Neymar da Silva
4	Verzichte auf Drogen, Alkohol und Tabak.	Dribblings	Cristiano Ronaldo
5	Kontrolliere dein Gewicht.*	Kontrolle*	Radamel Falcao
6	Wasche deine Hände.	Verteidigen	Carles Puyol
7	Trinke sauberes Wasser.	Ballannahme	Marta Vieira da Silva
8	Iss ausgewogen.	Fitness	Lionel Messi
9	Lass dich impfen.	Schuss	Didier Drogba
10	Nimm die verschriebenen Medikamente ein.	Torhüter	Gianluigi Buffon
11	Spiele fair.	Teamwork	Vicente del Bosque

\*In Ländern, in denen Malaria ein grosses Problem ist, lautet Lektion 5: „Verwende behandelte Moskitonetze“ und „Abschirmen“.



# FIFA 11 für die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation hat die acht grössten Sterblichkeitsrisiken eruiert: Bluthochdruck und zu hoher Cholesterinspiegel, Tabak- und Alkoholkonsum, Unter- oder Übergewicht, unzureichender Obst- und Gemüsekonsum, mangelnde körperliche Betätigung, ungenügende Wasser- und Sanitärversorgung, mangelnde Hygiene und ungeschützter Geschlechtsverkehr. Zusammen mit Malaria und den Risiken in Zusammenhang mit sexuellem und körperlichem Missbrauch von Frauen bilden diese Faktoren die Grundlage der elf Kurseinheiten des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“.



## 1 Spiele Fussball.

Körperliche Aktivität stellt ein anerkanntes Mittel zur Verbesserung der Gesundheit von Jung und Alt dar und trägt zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Diabetes bei. Fussball bietet eine hervorragende Gelegenheit für körperliche Aktivität.



## 6 Wasche deine Hände.

Das Fehlen geeigneter Sanitäreinrichtungen und mangelnde persönliche Hygiene sind in vielen Entwicklungsländern für eine hohe Kindersterblichkeit verantwortlich. Die Überlebenschancen lassen sich durch einfache Massnahmen wie Händewaschen vor der Essenszubereitung stark verbessern.



## 7 Trinke sauberes Wasser.

Sauberes Trinkwasser ist in Entwicklungsländern eine seltene und oft teure Ressource. Wasser von schlechter Qualität kann häufig mit einfachen Methoden wie Filtrieren und Abkochen trinkbar gemacht werden.



## 2 Diego Forlán Respektiere Mädchen und Frauen.

Frauen und Mädchen sind in vielen Ländern rund um die Welt Opfer von körperlichem, seelischem und sexuellem Missbrauch, was zur starken Verbreitung sexuell übertragbarer Krankheiten in diesen Ländern beiträgt.



## 3 Neymar da Silva Schütze dich vor HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten.

HIV/Aids ist in zahlreichen Entwicklungsländern endemisch. Vielerorts gibt es entsprechende Aufklärungs- und Präventionsprogramme. Diese Kurseinheit stärkt die in diesen Programmen vermittelten Botschaften.



## 8 Lionel Messi Iss ausgewogen.

In vielen Entwicklungsländern herrscht Nahrungsmittelknappheit. Alle Lebensmittel sind daher überlebenswichtig. Andersorts werden die Vorteile von Obst und Gemüse nicht genügend gewürdigt, was zu einer ungesunden Ernährung führt, die Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit begünstigt.



## 9 Didier Drogba Lass dich impfen.

Impfungen schützen vor bestimmten übertragbaren Erkrankungen und sind in Industrie- und Entwicklungsländern ein kostengünstiges Mittel zur Eindämmung vieler lebensbedrohender Krankheiten.



## 4 Cristiano Ronaldo Verzichte auf Drogen, Alkohol und Tabak.

Der Missbrauch von Drogen wie Tabak und Alkohol ist die Ursache vieler nicht übertragbarer Krankheiten, beispielsweise von Krebserkrankungen, und führt in vielen Fällen zum Tod. Übermäßiger Alkohol- und Drogenkonsum führt darüber hinaus zu Abhängigkeit und erhöhter Gewaltbereitschaft.



## 5 Radamel Falcao Kontrolliere dein Gewicht.

Mehr essen, als der Körper benötigt, führt zu Übergewicht und schliesslich zu Fettleibigkeit, die wiederum oft Ursache von Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes sind.



## 10 Gianluigi Buffon Nimm die ver- schriebenen Medikamente ein.

Oberstes Ziel des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“ ist die Prävention übertragbarer und nicht übertragbarer Krankheiten. Dies lässt sich jedoch nicht immer erreichen. In solchen Fällen können die Auswirkungen vieler Krankheiten durch die Einnahme geeigneter Medikamente gemildert werden.



## 11 Vicente del Bosque Spiele fair.

Manche Krankheiten werden durch egoistisches, die Allgemeinheit schädigendes Verhalten übertragen, etwa durch ungeschützte sexuelle Aktivität, mangelnde Hygiene oder Impfverweigerung. Die FIFA engagiert sich für Fairness im Fussball, um Verletzungen vorzubeugen, und für Fairness im Leben, um die Gesundheit zu schützen.

# Auswertung

Die Wirksamkeit des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“ wurde 2009 und 2010 in Studien in Südafrika, Mauritius und Simbabwe analysiert.

## Hintergrund

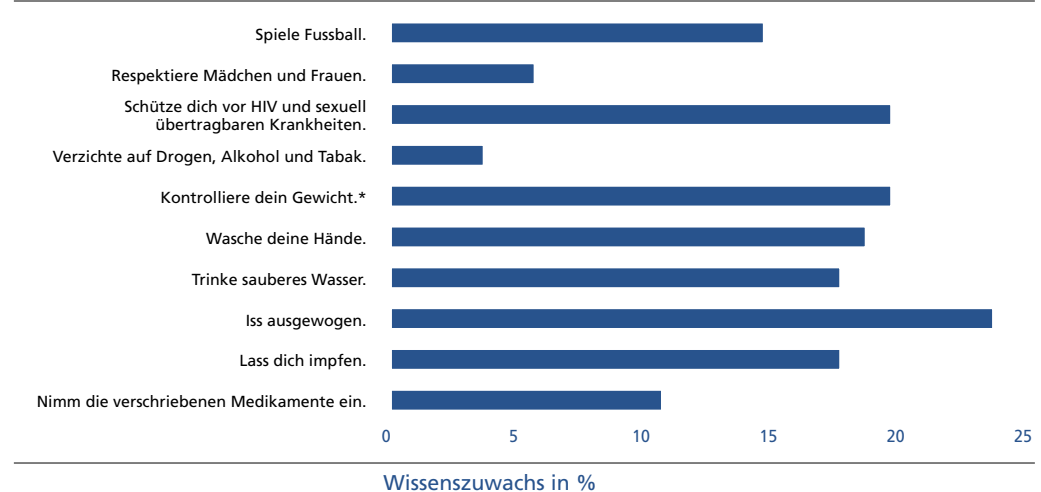
Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass übertragbare Erkrankungen derzeit für die meisten Todesfälle in Afrika verantwortlich sind, nicht übertragbare Krankheiten bis 2030 jedoch zur Todesursache Nummer 1 werden. Sie leitet daraus mehrere Vorschläge ab: Internationale Organisationen sollten Länder bei der Erarbeitung von Strategien und Programmen zur Gesundheitsförderung unterstützen. Bestehende Gesundheitspartnerschaften sollten gestärkt und neue Partnerschaftsformen erprobt werden. Gesundheitserziehung für Schulkinder sollte gefördert werden, um ein Umfeld für gesundes Leben, Lernen und Arbeiten zu schaffen. Die Umsetzung dieser Vorschläge in geeignete, durchführbare, kostengünstige Programme für Kinder bleibt die grösste Herausforderung für alle Beteiligten. Die FIFA begrüsst diese Vorschläge und hat unter dem Titel „FIFA 11 für die Gesundheit“ ein fußballbasiertes Gesundheitsprogramm entwickelt.

## Auswertung

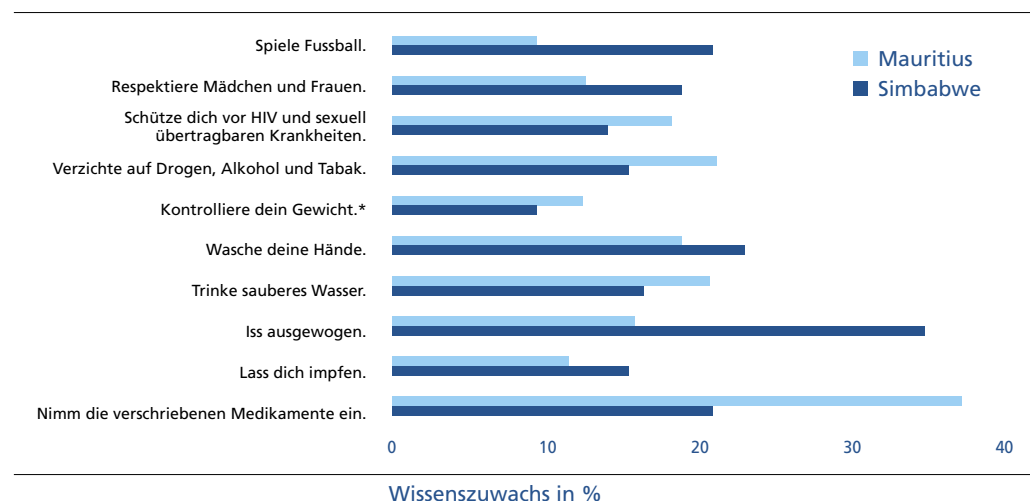
Die Wirksamkeit des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“ wurde 2009 und 2010 in Studien in Südafrika, Mauritius und Simbabwe analysiert. Die erste Studie wurde mit 300 Kindern zweier Schulen in der Township Khayelitsha im südafrikanischen Kapstadt durchgeführt. Die Interventionsschule erhielt das vollständige Programm („Spiele Fussball“ und „Spiele fair“), die Kontrollschule nur die „Spiele Fussball“-Komponente. Das Programm wurde anhand einer Reihe qualitativer und quantitativer Parameter beurteilt, darunter eine Erhebung zum Gesundheitswissen der Kinder mit 20 Fragen zu den Gesundheitsbotschaften. Für die Interventionsschule zeigte sich bei 16 der 20 Fragen ein postinterventioneller Zuwachs beim Wissen der Kinder im Vergleich zu den präinterventionellen Erhebungen – 10 davon waren statistisch signifikant ( $p < 0,05$ ) – und keine statistisch signifikante Wissensabnahme. Bei der Kontrollschule gab es nur bei einer Frage eine statistisch signifikante Wissensveränderung. Nach der Intervention erhielten die Kinder der Kontrollschule auch noch die „Spiele fair“-Komponente des Programms. Die Studie

wurde vor der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010™ im renommierten British Journal of Sports Medicine veröffentlicht (Fuller et al. 2010).

#### Wissenszuwachs (in Prozent) bei Kindern in Südafrika



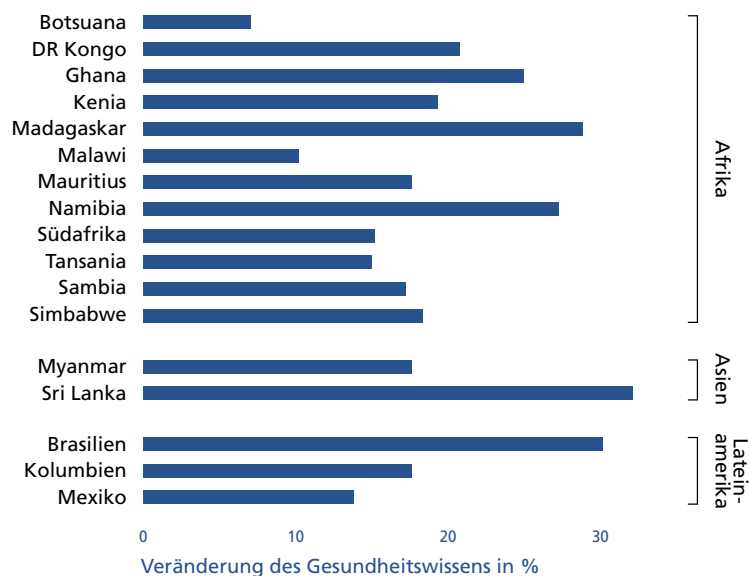
Das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ wurde danach a) mit dem gleichen Format wie im Pilotprojekt in einem anderen Land (Simbabwe) und b) in Zusammenarbeit mit einem nationalen Fussballverband (Mauritius) mit den Gesundheits-, Bildungs- und Sportministerien erfolgreich umgesetzt. Diese Länder boten unterschiedliche sozioökonomische und medizinische Bedingungen sowie eine Reihe von Werten für wichtige Gesundheitsindikatoren, z. B. die Sterblichkeitsrate von Kindern unter fünf Jahren und die Lebenserwartung. Auch hier wurde in beiden Ländern ein Zuwachs beim Gesundheitswissen verzeichnet, und die Ergebnisse wurden wiederum im British Journal of Sports Medicine (Fuller et al. 2011) veröffentlicht.



### Umsetzung

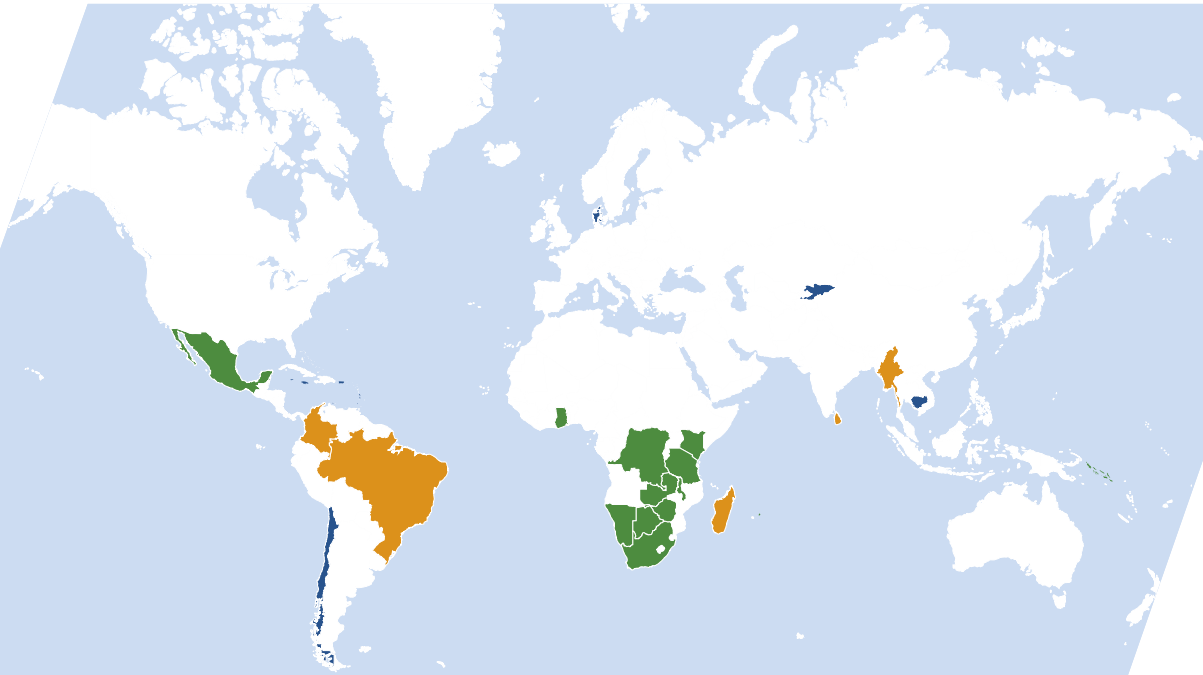
Nach den positiven Ergebnissen wurden weitere „FIFA 11 für die Gesundheit“-Pilotprojekte und -Programme durchgeführt: in Afrika (Ghana, Malawi, Namibia, Tansania, Sambia (Fuller et al. 2015a), Botsuana, DR Kongo, Kenia, Madagaskar), Asien (Myanmar, Sri Lanka), Ozeanien (Salomon-Inseln, Tonga) und Lateinamerika (Brasilien (Fuller et al. 2015b), Kolumbien, Mexiko).

Die prozentuale Veränderung des Gesundheitswissens in den einzelnen Ländern ist in folgender Abbildung zusammenfassend dargestellt:



In Mauritius wurde das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ zudem erstmals landesweit umgesetzt. Zusammen mit dem Fussballverband sowie den Ministerien für Gesundheit und Lebensqualität, Jugend und Sport sowie Bildung und Arbeit wurde es 2011 für alle Kinder im ersten Sekundarschuljahr lanciert (Dvořák et al. 2012) und 2012/2013 fortgesetzt. Zudem wurde das Programm 2012/2013 in Kolumbien, Ghana, Malawi, Namibia, Tansania und Sambia landesweit eingeführt, ebenso in Brasilien nach der FIFA Fussball-Weltmeisterschaft 2014™ (Fuller et al. 2015b). Die Auswertung in Brasilien zeigte, dass es möglich

ist, „FIFA 11 für die Gesundheit“ in eine andere Sprache zu übersetzen, auf einem anderen Kontinent durchzuführen und dabei ähnliche Resultate wie in der Subsahara zu erreichen.



## FIFA 11 FÜR DIE GESUNDHEIT

<span style="color: blue;">■</span> Geplante Projekte (11)	Kambodscha, Chile, Dänemark, Cayman-Inseln, Curaçao, Grenada, Jamaika, Martinique, Puerto Rico, St. Lucia, Kirgisistan
<span style="color: orange;">■</span> Laufende Projekte (5)	Kolumbien, Brasilien, Myanmar, Sri Lanka, Madagaskar
<span style="color: green;">■</span> Abgeschlossene Projekte (14)	Mauritius, Simbabwe, Südafrika, Kenia, Botsuana, Namibia, Malawi, Tansania, Ghana, Sambia, Salomon-Inseln, Tonga, Mexiko, DR Kongo

### Literatur:

- Fuller C.W., Junge A., DeCelles J., Donald J., Jankelowitz R., Dvořák J. „Football for Health“ – ein fußballbasiertes Gesundheitsprogramm für Kinder in Südafrika: eine parallele Kohortenstudie. *Br J Sports Med* 2010; 44: 546–554
- Fuller C.W., Junge A., Dorasami R., DeCelles J., Dvořák J. „FIFA 11 für die Gesundheit“, ein fußballbasiertes Gesundheitserziehungsprogramm für Kinder: eine Zwei-Kohortenstudie in Mauritius und Simbabwe. *Br J Sports Med* 2011; 45: 612–618
- Dvořák J., Fuller C.W., Junge A. Planung und Umsetzung eines landesweiten fußballbasierten Gesundheitserziehungsprogramms. *Br J Sports Med* 2012; 46(1): 6–10
- Fuller C.W., Junge A., Amaning J., Kaijage R., Kaputa J., Magwende G., Pambo P., Dvořák J. „FIFA 11 für die Gesundheit“: Umsetzung in fünf Ländern der Subsahara. *Health Educ J* 2015a; 74(1): 103–119
- Fuller C.W., Thiele E., Flores M., Junge A., Netto D., Dvořák J. Erfolgreiche landesweite Einführung des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“ in den Grundschulen in Brasilien. *Br J Sports Med* 2015b; 49: im Druck



# Vorteile

- Nutzung der weltweiten Beliebtheit des Fußballs
- Wissen und Bewusstsein kostengünstig erhöhen
- Alters- und geschlechtergerechte Vermittlung der einfachen Botschaften
- Einfach an nationale Unterschiede anzupassen
- Geringer Materialaufwand
- Kinder als Vorbilder für die Eltern: Verbesserung der öffentlichen Gesundheit
- Sehr ansprechend dank der Popularität der Fußballbotschafter, die das Programm unterstützen
- Vielfältige Möglichkeiten der Programmumsetzung (Fußballverbände, NGO, Regierungen, Turniere)

## 11 Schritte zur Umsetzung des Programms „FIFA 11 für die Gesundheit“

**1**

Wenden Sie sich an [medical@fifa.org](mailto:medical@fifa.org).

**2**

Suchen Sie Unterstützung bei wichtigen nationalen Organisationen, z. B. Fussballverband, Ministerien für Sport, Gesundheit, Jugend und/oder Bildung.

**3**

Entwerfen Sie einen Projektplan mit Umsetzungsstrategie, Zeitplan, Kosten und Finanzierung für die Pilotstudie und die vollständige Umsetzung.

**4**

Schliessen Sie einen Vertrag mit der FIFA ab.

**5**

Ernennen/rekrutieren Sie einen nationalen Projektleiter.

**6**

Prüfen Sie die „FIFA 11 für die Gesundheit“-Botschaften im Kontext der örtlichen/nationalen Gesundheitslage, und passen Sie das Kursleiterhandbuch in Zusammenarbeit mit F-MARC an.

**7**

Stellen Sie die für die Pilotstudie und die vollständige Umsetzung benötigten personellen und materiellen Ressourcen bereit.

**8**

Rekrutieren Sie die Schulen und Lehrer für die Pilotstudie, und bilden Sie diese aus.

**9**

Pilotstudie: Setzen Sie das Programm in kleinem Masstab um, und werten Sie es anschliessend aus.

**10**

Rekrutieren und schulen Sie die Schulen und Lehrer für die vollständige Umsetzung unter Beteiligung der Kursleiter aus der Pilotstudie.

**11**

Setzen Sie das Programm „FIFA 11 für die Gesundheit“ in grösserem Masstab um.



**FIFA 11 for Health**

An official publication of the  
Fédération Internationale de Football Association

**Publisher**

Fédération Internationale de Football Association

**President**

Joseph S. Blatter

**Secretary General**

Jérôme Valcke

FIFA-Strasse 20, P.O. Box, 8044 Zurich, Switzerland

Tel.: +41 (0)43 222 7777, Fax: +41 (0)43 222 7878,  
FIFA.com

**Content**

Prof. Jiří Dvořák, Dr Colin Fuller, Prof. Astrid Junge

**Editing, translations and production**

FIFA Communications & Public Affairs Division,  
FIFA Language Services, FIFA Production

**Layout**

FIFA Production (JDV/pto/pma, 2000)

**Printing**

galledia ag, Switzerland

**Photos**

FS Parker, FIFA, FIFA Archive, FIFA (Simon Bruty,  
Foto-net/Kurt Schorrer, FIFA via Action Images),  
Getty Images, Corbis

FIFA would like to thank all the member associations  
involved in producing this publication for the  
information, content and photos provided.

The reproduction of articles – even partially – is  
prohibited unless permission has been sought from  
the editors and the source is acknowledged (copyright:  
FIFA). Permission to reproduce photos must be sought  
from the individual photo agencies concerned.

The FIFA logo is a registered trademark.

May 2015

