





# Guía de Implementación de Fitness de Olimpiadas Especiales Visión General



**Visión General:** Este documento proporciona una visión general resumida de la [Guía de Implementación de fitness de Olimpiadas Especiales](#). Incluye información clave sobre qué es el programa de fitness, cómo implementarlo, cómo crear una cultura de fitness en múltiples entornos, recursos clave de fitness, orientación para el seguimiento y apoyo para la evaluación. Juntos, siguiendo estas directrices y recursos, ¡crearemos una cultura del fitness!

**Definición de Fitness:** El fitness se define como "salud y rendimiento óptimos mediante **una actividad física, nutrición e hidratación adecuadas**" basado en los objetivos de cada atleta. El fitness es muy importante para ayudar a los atletas a mejorar su salud y su rendimiento deportivo.






**Áreas Estratégicas:** El Fitness de Olimpiadas Especiales se enfoca en 4 áreas estratégicas. Para más ejemplos, por favor consulta la Guía de Implementación de Fitness:

Área Estratégica	Objetivo	Ejemplos
 <b>Programación Continua</b>	Ofrecer programas de alta calidad que apoyen a los atletas de Olimpiadas Especiales para alcanzar niveles más altos de forma física	Clubes Unificados de Fitness, SOfit, Familias y Amigos en Forma
 <b>Educación</b>	Capacitar a los líderes de Olimpiadas Especiales para promover la adopción de hábitos de vida saludables entre los atletas	Capacitar a líderes clave, incluidos Capitanes de Fitness, educadores, entrenadores deportivos y profesionales del fitness mediante aprendizaje presencial o en línea
 <b>Tecnología</b>	Utilizar la tecnología para crear conciencia sobre los comportamientos de fitness y salud para facilitar el cambio en los hábitos de la salud	Uso de la aplicación de Fitness de Olimpiadas Especiales para realizar retos de fitness guiados por el Programa
 <b>Abogacía</b>	Aumentar oportunidades accesibles de fitness para todos	Desarrollar alianzas a nivel local e involucrar a Atletas Líderes en el proceso para aumentar las oportunidades locales de fitness



**Construcción de una Cultura de Fitness:** Una cultura de fitness significa que el fitness se valora como parte de toda experiencia de Olimpiadas Especiales y se promueve a nivel individual, familiar y comunitario. Cada atleta tiene oportunidades continuas para llevar una vida saludable. Se anima a los programas a involucrar a múltiples públicos y entornos para promover mensajes, programación, actividades y utilizar modelos a seguir para promover el fitness.

**Directrices de Fitness:** Los programas deben enfocarse en ofrecer una variedad de programas de fitness a lo largo del año, con un enfoque en una programación continua de 6 semanas o más. Para tener ejemplos, ver la Guía de Implementación de Fitness.

Componente	Definición y Orientación
 <p><b>Estructurado</b></p>	<p>La programación estructurada de fitness es <b>"cualquier actividad organizada que tenga como objetivo mejorar el bienestar y el rendimiento deportivo de los atletas promoviendo intencionalmente conductas saludables en la actividad física, la nutrición y la hidratación."</b> El fitness estructurado generalmente se denomina "fitness" porque toda la programación planificada con objetivos, recursos, entrenamiento y un enfoque en mejorar la forma física está estructurada.</p>
 <p><b>Promueve las Directrices de Fitness de la OMS para las personas con discapacidad</b></p>	<p><b>Jóvenes y Adolescentes que Viven con Discapacidad (de 5 a 17 años)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minutos o más de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa, mayormente aeróbica.</li> <li>• Actividades para fortalecer músculos y huesos, así como actividades aeróbicas vigorosas, al menos 3 días a la semana.</li> </ul> <p><b>Adultos que Viven con Discapacidad (de 18 a 64 años)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al menos 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente a lo largo de la semana.</li> <li>• Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor que involucren a todos los grupos musculares principales en 2 o más días a la semana.</li> </ul> <p><b>Adultos Mayores que Viven con Discapacidad (65 años o más)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de las recomendaciones para adultos, incluye entrenamiento de equilibrio y fuerza a intensidad moderada o mayor al menos 3 días por semana.</li> </ul>
 <p><b>Promueve una nutrición saludable y comportamientos de hidratación</b></p>	<p>La programación Fitness integra la educación para la salud con temas que abarcan la actividad física, la nutrición y la hidratación. También se pueden tratar otros temas de salud, como el sueño o la salud mental.</p>
 <p><b>Integra el cambio de comportamiento</b></p>	<p>Además del conocimiento, el comportamiento está influenciado por la motivación, la confianza, las normas sociales y el entorno. Consulta el apéndice de la Guía de Implementación del Fitness para las estrategias de cambio de comportamiento.</p>
 <p><b>Si es de forma continua, se reúne al menos una vez por semana durante un mínimo de 6 semanas</b></p>	<p>Los programas que duran 6 semanas o más ofrecen a los atletas la oportunidad de establecer sus hábitos de actividad física, nutrición e hidratación a través de la repetición. Esta mayor exposición al fitness puede llevar a cambios de comportamiento a largo plazo y al desarrollo de habilidades. Este tipo de programación suele denominarse "fitness continuo" y se diferencia de la actividad física estructurada <b>solo por la duración de</b> la programación.</p>

**Ajustes de Implementación:** El Fitness puede implementarse en muchos entornos de forma presencial o virtual. A continuación, se presentan estrategias a considerar:



**Deportes:** [El Fitness a través del Deporte](#) apoya el rendimiento deportivo y la salud de los atletas. Consulta, a continuación, las directrices para la implementación.

Estándares Mínimos de Práctica "Fit"	Programación Fitness en Entornos Deportivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento de 5 minutos con estiramientos dinámicos</li> <li>• Enfriamiento de 5 minutos con estiramientos estáticos</li> <li>• Acondicionamiento integrado en la práctica</li> <li>• Ánimo para estar activo y saludable fuera de la práctica</li> <li>• Enfocarse en la práctica activa</li> <li>• Recesos para tomar agua cada 15-20 minutos</li> <li>• Se fomenta el consumo de alimentos saludables en las actividades del equipo, incluyendo el campo de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La programación debe:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Realizarse antes o después de los entrenamientos deportivos</li> <li>○ Durar al menos 15 minutos durante 6 semanas o más</li> <li>○ Integrar la actividad física, la nutrición y la hidratación</li> </ul> </li> <li>• <b>Seguir los Estándares Mínimos de Práctica "Fit" no cuenta como programación de fitness</b></li> <li>• Algunos componentes pueden ser virtuales, como una sesión adicional por Zoom y/o un reto de fitness</li> </ul>



**Escuelas:** Involucrar a los jóvenes a través del ejercicio escolar puede ayudarles a desarrollar hábitos saludables para toda la vida, mejorar la asistencia escolar y los comportamientos en clase.



**Comunidad:** Los centros comunitarios y los clubes antes o después del colegio pueden ofrecer espacio y voluntarios para apoyar la programación de fitness.



**Programas Residenciales, Diurnos o de Empleo:** Colaborar y entrenar al equipo de proveedores de servicios para liderar la programación puede favorecer la sostenibilidad.



**Universidades:** Estas colaboraciones pueden ofrecer espacio y/o voluntarios para apoyar actividades de fitness y/o evaluación.





**Prácticas Inclusivas:** Permite cambios en el ejercicio, como modificaciones y progresiones, para que puedan participar todas las edades y capacidades. Esto puede incluir opciones para realizar el ejercicio sentado o ejercicios más fáciles o más difíciles. Esto puede hacerse cambiando la intensidad de las series. Elige lugares de fácil acceso para personas que usan sillas de ruedas o dispositivos de movilidad.

**Evaluación:** La evaluación ayuda a comprender el impacto de la programación. La [Encuesta sobre el Estilo de Vida](#) es una herramienta previa y posterior a la programación para evaluar el estado físico, mejoras en el conocimiento de actividad física y nutrición, confianza, apoyo social y satisfacción. Llena el [Formulario de Solicitud de Evaluación de Fitness](#) para que analicen tus resultados o para recibir otra ayuda. Las [Evaluaciones de Fitness](#) pueden usarse para medir mejoras.

**Seguimiento:** Comunica con el equipo escolar, deportivo y sanitario para obtener informes precisos del Censo y de la Evaluación Única de Salud (SHE). Un [rastreador de asistencia](#) capta el alcance. Por separado, haz un seguimiento de la asistencia programando durante menos y más de 6 semanas para asegurar un alcance total en estas duraciones. El SHE recoge 3 métricas de fitness fuera de su alcance: programas de fitness escolares, entrenadores capacitados para implementar salud y fitness, y colaboraciones en gimnasios.

## Recursos de Fitness de Olimpiadas Especiales

Para más recursos, visita la [página de Recursos de Fitness de Olimpiadas Especiales](#). Por favor, ponte en contacto con [fitness@specialolympics.org](mailto:fitness@specialolympics.org) o con tu Gerente Regional de Salud para preguntas y apoyo en la implementación del fitness.

Área Estratégica	Recursos Clave por Audiencia
 <p><b>Programación Continua</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Modelos de Fitness de Olimpiadas Especiales</a>: Proporciona instrucciones para iniciar el Fitness Unificado con diversas audiencias y entornos.</li> <li>• <a href="#">High 5 para el Fitness</a>: Un conjunto de recursos para jóvenes de 8 a 21 años para ayudarles a tomar el control del fitness tomando decisiones saludables.</li> <li>• <a href="#">Fit 5</a>: Un conjunto de recursos para adultos que les ayudan a mejorar su forma física mediante la actividad, la nutrición y la hidratación.</li> <li>• <a href="#">El Fitness a Través del Deporte</a>: Incluye un Capitán de Fitness, Evaluación de forma física, Capacitación para Entrenadores y más, incluyendo el Fitness a través del Libro de Trabajo de los Deportes, que incluye 12 planes de clase y 12 actividades de Homeplay que cubren 4 áreas temáticas.</li> </ul>
 <p><b>Educación</b></p>	<p><b>Entrenadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Las herramientas de práctica</a> y el Fitness a través del Libro de Trabajo de los Deportes pueden ayudar a maximizar los minutos de actividad física de los atletas.</li> <li>○ Aprendizaje en línea: El <a href="#">Fitness para el Entrenador Deportivo</a>, <a href="#">Actividad Física para el Entrenador Deportivo</a>, y <a href="#">Nutrición Deportiva para los Entrenadores</a> ofrece estrategias para apoyar el fitness en entornos deportivos.</li> </ul> <p>• <b>Educadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprendizaje en línea: <a href="#">Fitness Unificado para Educadores</a> apoya la implementación del fitness en las escuelas.</li> </ul> <p>• <b>Atletas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Los Atletas Líderes pueden ser capacitados como <a href="#">capitanes de Fitness</a>, para asegurar que el fitness sea un componente clave de la experiencia deportiva.</li> </ul> <p>• <b>Profesionales de Fitness:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprendizaje en línea: <a href="#">Formación Capacitación en Línea de Fitness Inclusivo</a> enseña cómo apoyar a las personas con DI en el fitness.</li> </ul>
 <p><b>Tecnología</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplicación de Fitness de Olimpiadas Especiales:</b> ¡Puede usarse para implementar retos de 6-8 semanas (o más) para aumentar la programación continua de fitness!             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gratis a través de <a href="#">Apple</a> y <a href="#">Google</a> Play Store.</li> <li>○ Los atletas y sus seguidores pueden utilizar los retos ajenos al fitness para realizar un seguimiento de los objetivos, los comportamientos de fitness, el sueño, las actividades de Healthy Minds, ¡y mucho más!</li> <li>○ Ponte en contacto con <a href="mailto:fitness@specialolympics.org">fitness@specialolympics.org</a> para entrenar con la app y así iniciar un reto de fitness con tus atletas.</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>Abogacía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Curso de Líder de Actividad Física Comunitaria</a>: Curso gratuito del American Council on Exercise (ACE) para capacitar a atletas, voluntarios comunitarios, cuidadores, Compañeros Unificados y otros simpatizantes en el liderazgo de la actividad física basada en la comunidad en un esfuerzo por ampliar el acceso a las oportunidades continuas de fitness.</li> </ul>