

# PLAN ESTRATÉGICO DE MEJORAMIENTO FÍSICO DE SPECIAL OLYMPICS



2022-2026



**SALUD**  
en Special Olympics

POSIBLE  
GRACIAS A LA **Golisano** FOUNDATION



**Salud**  
en Special Olympics

POSSIBLE  
GRACIAS A LA **Golisano** FOUNDATION



CENTERS FOR DISEASE™  
CONTROL AND PREVENTION

El trabajo de Salud en Special Olympics es posible gracias a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos y a la Golisano Foundation en todo el mundo.

# MEJORAMIENTO FÍSICO DE SPECIAL OLYMPICS

**Brindamos apoyo a personas con discapacidad intelectual para optimizar su salud y bienestar mediante el desarrollo de conocimientos, habilidades y motivación para llevar una vida sana y activa.**

Un enfoque en el mejoramiento físico implica estar físicamente activo, comer de manera saludable y mantenerse hidratado. El mejoramiento físico puede impulsar el rendimiento deportivo, prevenir y reducir enfermedades crónicas y no transmisibles, mejorar la calidad de vida y prolongar los años de vida.

Este Plan estratégico de mejoramiento físico orienta nuestras actividades de mejoramiento físico para optimizar el impacto en la salud y el bienestar de los atletas de Special Olympics. Trabajamos sobre la base de cuatro áreas principales: **programas continuos, educación, tecnología y defensa.**

Si usted es atleta, entrenador, voluntario, profesional de mejoramiento físico, investigador, educador o simpatizante del movimiento de Special Olympics, lo alentamos a que se involucre en la promoción del mejoramiento físico.



# SALUD EN SPECIAL OLYMPICS

El [Plan estratégico mundial de Special Olympics, Inc.](#) 2021-2030 establece la dirección, el enfoque y las metas de nuestro movimiento global, lo que incluye Salud en Special Olympics. El mejoramiento físico de Special Olympics respalda directamente la estrategia de Salud en Special Olympics. La visión de Salud en Special Olympics es que **todas las personas con discapacidad intelectual reciban atención médica de calidad y optimicen su bienestar** e incluye las siguientes metas, prioridades y habilitadores hasta 2031:

## Metas de Salud en Special Olympics

- Un millón de niños y familias obtendrán mejores resultados de desarrollo.
- Un millón de atletas participarán en programas continuos de salud preventiva y bienestar socioemocional.
- Se realizarán 4 millones de evaluaciones de salud, y las afecciones de salud prevenibles, como la presión arterial alta, se reducirán en un 25 %.
- Se capacitará a más de 250 000 profesionales de la salud, y el 10 % de las escuelas de profesionales de la salud en 20 programas incluirán de forma regular capacitación sobre la discapacidad intelectual.
- Como resultado del primer Informe global sobre la salud de personas con discapacidad intelectual, al menos 20 estados y países promoverán importantes reformas de salud inclusivas.

## Prioridades estratégicas

1. Ampliar los programas continuos de desarrollo y actividad motores, mejoramiento físico, bienestar y educación para la salud
2. Mejorar las evaluaciones de salud y garantizar una atención de seguimiento adecuada para los atletas de Special Olympics
3. Capacitar al personal de atención de la salud actual y futuro para que brinde un mejor servicio y sea más inclusivo con las personas con discapacidad intelectual, incluidas las de poblaciones marginadas
4. Abogar a nivel global y del programa por mejores resultados de salud y mejor atención para las personas con discapacidad intelectual

## Habilitadores estratégicos

1. **Enfoque escalonado y progresivo** para incluir a más participantes en función de la capacidad del programa
2. **Sostenibilidad financiera** desarrollada desde el principio en los niveles pertinentes
3. **Datos, investigación, evaluación y mejora de la calidad** para documentar nuestro progreso e impacto y para fundamentar nuestras decisiones y desarrollo continuo
4. **Tecnología digital** que respalde el acceso a información y recursos especializados, la innovación, la conectividad, la eficiencia y la eficacia

# NUESTRA ESTRUCTURA PARA LOGRAR EL ÉXITO

## PROGRAMAS CONTINUOS

Meta	Ofrecer programas de alta calidad que ayuden a los atletas de Special Olympics a lograr un mejoramiento físico de mayor nivel
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar la cantidad de atletas que participan en programas estructurados de mejoramiento físico de más de 6 semanas a 550 000</li> <li>• Aumentar la cantidad de participantes escolares en programas estructurados de mejoramiento físico de más de 6 semanas a 55 000</li> <li>• Llegar a 700 000 atletas en todos los programas estructurados de mejoramiento físico (de cualquier duración)</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualizar y promover recursos de mejoramiento físico y asistencia técnica a través de una mejor comunicación y del aprendizaje entre pares en el equipo del programa</li> <li>• Ofrecer estaciones de rendimiento en todos los juegos principales (incluidos los Juegos Mundiales y los Juegos Regionales) para introducir más programas al modelo y fomentar una experiencia de competencia sana y segura</li> <li>• Impulsar el mejoramiento físico a través de la estrategia deportiva y un conjunto de herramientas, y extenderlo a los programas a través de los canales de Deporte y Salud en Special Olympics</li> </ul>
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de atletas que participan en programas estructurados de mejoramiento físico de 6 semanas o más</li> <li>• Cantidad de atletas que participan en todos los programas estructurados de mejoramiento físico de cualquier duración</li> <li>• Minutos de actividad física, nutrición y tendencias de hidratación</li> </ul>
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Censo anual de Special Olympics</li> <li>• Aplicación SO FitNow de Special Olympics</li> <li>• Encuesta de enlace con Escuelas Campeonas Unificadas y grupos de enfoque con atletas de 40 años y más</li> </ul>
Colaboradores clave	Equipos de Participación Juvenil Global y Escuelas Campeonas Unificadas de Special Olympics; gerentes regionales de salud y directores deportivos regionales de Special Olympics; Investigación y Evaluación; Liderazgo y Desarrollo Organizacional

# NUESTRA ESTRUCTURA PARA LOGRAR EL ÉXITO



Meta	Educar a los líderes de Special Olympics para que promuevan la adopción de un estilo de vida saludable entre los atletas
Objetivos	<p>Capacitar a 17 000 personas en prácticas de mejoramiento físico y estilo de vida saludable, que incluyan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 000 entrenadores deportivos capacitados para promover el mejoramiento físico</li> <li>• 3000 profesionales o estudiantes de mejoramiento físico capacitados en mejoramiento físico inclusivo</li> <li>• 1100 educadores capacitados para implementar programas escolares de mejoramiento físico</li> <li>• 900 capitanes de mejoramiento físico capacitados para promover el mejoramiento físico en entornos deportivos</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar un conjunto de herramientas y recursos para la educación presencial o virtual de entrenadores sobre el mejoramiento físico y la salud e incluirlo en los estándares de educación de entrenadores</li> <li>• Desarrollar una guía para cuidadores que brinde información sobre cómo apoyar a los atletas de Special Olympics para que lleven un estilo de vida saludable dentro y fuera del campo de juego</li> <li>• Crear capacitaciones y recursos para capitanes de mejoramiento físico, y lanzarlos a nivel global junto con toda la asistencia necesaria en traducciones</li> </ul>
Indicadores clave	Cantidad de líderes capacitados para promover el mejoramiento físico (atletas, entrenadores, educadores, profesionales de mejoramiento físico)
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de participantes que finalizaron el Curso de Mejoramiento Físico Inclusivo del American Council on Exercise</li> <li>• Cursos de mejoramiento físico finalizados en el portal de aprendizaje en línea de Special Olympics</li> <li>• Personas capacitadas por los programas, según los informes de las subvenciones de impacto en la salud</li> <li>• Alcance de profesionales de la industria de mejoramiento físico capacitados en mejoramiento físico inclusivo en conferencias</li> </ul>
Colaboradores clave	Equipo de Educación de Entrenadores de Special Olympics; gerentes regionales de salud y directores deportivos regionales de Special Olympics; socios y profesionales de la industria de mejoramiento físico; universidades con programas de actividad física adaptada y ciencias del ejercicio

# NUESTRA ESTRUCTURA PARA LOGRAR EL ÉXITO

## TECNOLOGÍA

Meta	Crear conciencia sobre el mejoramiento físico y las conductas de salud para facilitar cambios en las conductas de salud
Objetivos	Llegar a 15 000 usuarios registrados en la aplicación SO FitNow, que incluyan: <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 entrenadores</li><li>• 300 cuidadores</li></ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Llevar a cabo la primera prueba piloto de la aplicación en 3 países fuera de los EE. UU. en 2023</li><li>• Adaptar la arquitectura de la aplicación para aumentar su accesibilidad y uso para los atletas de Special Olympics</li><li>• Crear recursos para aumentar la participación en la aplicación entre entrenadores, cuidadores, Compañeros Unificados y atletas</li></ul>
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cantidad de usuarios registrados en la aplicación SO FitNow (atletas, entrenadores, cuidadores), segmentados por usuarios activos e inactivos</li><li>• Mejoras en la accesibilidad y mayor uso de la aplicación, según lo informado anualmente por participantes de grupos de enfoque</li></ul>
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicación SO FitNow</li><li>• Grupos de enfoque con atletas, entrenadores, cuidadores y equipo del programa</li></ul>
Colaboradores clave	Equipos de Salud Digital, Investigación y Evaluación, y Tecnología de la Información de Special Olympics

# NUESTRA ESTRUCTURA PARA LOGRAR EL ÉXITO

## DEFENSA



Meta	Aumentar las oportunidades de mejoramiento físico accesible para todas las personas con discapacidad intelectual
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• [D] Aumentar la cantidad de asociaciones de mejoramiento físico regionales y del programa</li> <li>• [D] Aumentar la cantidad de atletas líderes capacitados que abogan por políticas y acceso a la actividad física y la nutrición</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar asociaciones globales con empresas y ONG en el ámbito del deporte, el mejoramiento físico y la actividad física</li> <li>• Integrar la capacitación y las oportunidades de defensa de la actividad física y la nutrición en la capacitación de defensa de Mensajero de salud</li> <li>• Desarrollar oportunidades y recursos para que los atletas y los centros de mejoramiento físico participen en programas de mejoramiento físico inclusivo dentro de la comunidad</li> </ul>
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de asociaciones de mejoramiento físico establecidas</li> <li>• Cantidad de atletas que informan su participación en, al menos, una iniciativa de defensa de la actividad física</li> </ul>
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes de las subvenciones de impacto en la salud</li> <li>• Informes de asociaciones de mejoramiento físico del equipo de salud regional y Special Olympics, Inc.</li> <li>• Informes de Mensajero de salud</li> </ul>
Colaboradores clave	Pilar 4 de Special Olympics: equipo de “Únete a la reforma”; equipo de Salud Regional

*[D] indica un objetivo de desarrollo. Estos son objetivos sobre los cuales aún no hay suficientes datos y medidas de seguimiento para establecer una referencia.*

# TEORÍAS Y MARCOS CLAVE

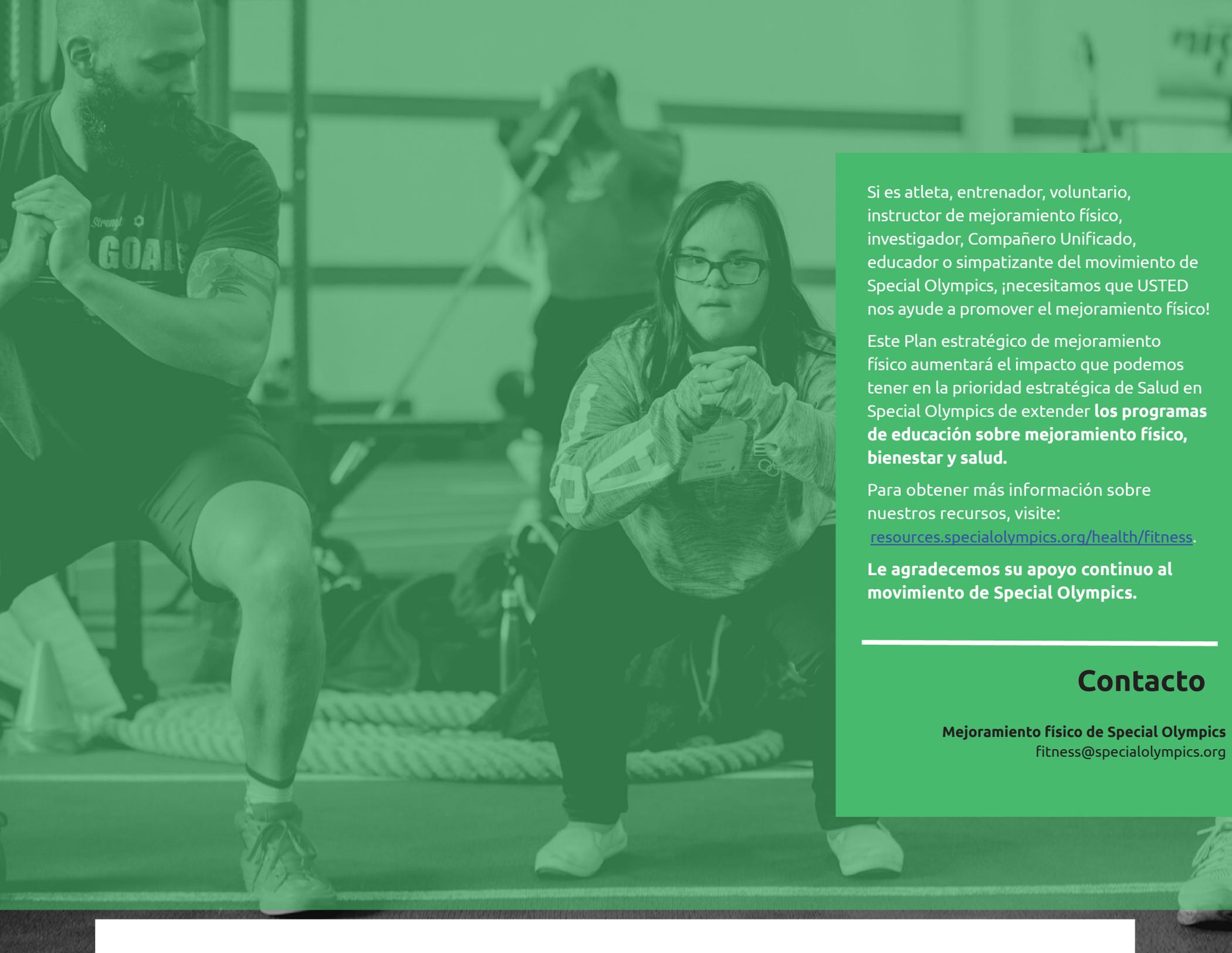
El mejoramiento físico de Special Olympics integra la **teoría cognitiva social (TCS)**, la **teoría del comportamiento planeado (TCP)** y el **modelo socioecológico** como teorías principales para promover el fundamento basado en pruebas de nuestro trabajo. El hecho de que atletas y entrenadores lideren y modelen conductas saludables fomenta el **aprendizaje mediante la observación**, al mismo tiempo que establece **expectativas de resultados** al brindar recursos para adaptar las pruebas y la capacitación de mejoramiento físico a fin de satisfacer las necesidades de una variedad de atletas.

Además, incorporamos normas subjetivas mediante la promoción de Mensajeros de salud y líderes de atletas en programas y recursos de mejoramiento físico. También promovemos el control de la conducta al incluir metas y afirmaciones de salud, así como mensajes de apoyo sólidos, en nuestros programas y recursos.

Por último, ofrecemos recursos para fomentar oportunidades de actividad física en la comunidad y evaluar la eficacia de estos programas a fin de garantizar el desarrollo de programas eficaces que respalden el acceso a la actividad física y a una nutrición saludable.

El uso de **marcos basados en pruebas aumenta el impacto de nuestro trabajo**. Estos marcos fundamentan nuestro trabajo y se integran a todos nuestros programas y recursos.

- Gente Activa, Nación Sana de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Plan Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Pautas alimentarias para estadounidenses
- Gente Sana 2030 (Estados Unidos)
- Club de mejoramiento físico inclusivo y conjunto de herramientas para el sector de la IHRSA
- Las ocho inversiones que funcionan para la actividad física de la Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud
- Plan Nacional de Actividad Física (Estados Unidos)
- Pautas de actividad física para estadounidenses
- Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas
- Pautas de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y conductas sedentarias



Si es atleta, entrenador, voluntario, instructor de mejoramiento físico, investigador, Compañero Unificado, educador o simpatizante del movimiento de Special Olympics, ¡necesitamos que USTED nos ayude a promover el mejoramiento físico!

Este Plan estratégico de mejoramiento físico aumentará el impacto que podemos tener en la prioridad estratégica de Salud en Special Olympics de extender **los programas de educación sobre mejoramiento físico, bienestar y salud.**

Para obtener más información sobre nuestros recursos, visite:

[resources.specialolympics.org/health/fitness](https://resources.specialolympics.org/health/fitness).

**Le agradecemos su apoyo continuo al movimiento de Special Olympics.**

---

## Contacto

**Mejoramiento físico de Special Olympics**  
fitness@specialolympics.org