

# MEJORAMIENTO FÍSICO DE SPECIAL OLYMPICS



## PLAN ESTRATÉGICO

2022-2026



Salud en  
Special Olympics

FOUNDATION  
POSIBLE  
GRACIAS A **Golisano**



**Salud** en  
Special Olympics

POSIBLE  
GRACIAS A **Golisano** FOUNDATION



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 maximizar su salud y bienestar mediante el desarrollo de conocimientos, habilidades y motivación para llevar una vida saludable y activa.**

Un enfoque en el mejoramiento físico implica la actividad física, la alimentación saludable y el mantenimiento de la hidratación. 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 a fin de maximizar el impacto en la salud y el bienestar de los atletas de Special Olympics. Trabajamos sobre la base de cuatro áreas principales: **programas continuos, formación, tecnología y defensa.**

Si usted es un 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.



# NUESTRA ESTRUCTURA PARA TENER 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 los participantes escolares en programas estructurados de mejoramiento físico de más de 6 semanas a 55 000.</li> <li>• Llegar a 700 000 atletas en cualquier programa estructurado 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 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 saludable 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>• La cantidad de atletas que participan en programas estructurados de mejoramiento físico de 6 semanas o más.</li> <li>• La cantidad de atletas que participan en cualquier programa estructurado 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 TENER ÉXITO



Meta	Formar 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 incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 000 entrenadores deportivos capacitados para fomentar 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 acerca del mejoramiento físico y la salud, e incluirlos en los estándares de formación de entrenadores.</li> <li>• Diseñar una guía para cuidadores que brinde información sobre cómo respaldar a los atletas de Special Olympics para que practiquen 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 dictado por el 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 programas según 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; compañeros y profesionales de la industria de mejoramiento físico; universidades con programas de actividad física adaptada y ciencias del ejercicio.

# NUESTRA ESTRUCTURA PARA TENER ÉXITO



Meta	Generar 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 incluye: <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 fuera de los EE. UU. con 3 países en 2023.</li><li>• Adaptar la arquitectura de la aplicación para aumentar su accesibilidad y facilidad de uso para atletas de Special Olympics.</li><li>• Diseñar 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); segmentado 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 TENER 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 basadas en programas.</li> <li>• [D] Aumentar la cantidad de atletas líderes capacitados que abogan por políticas y acceso a la actividad física y 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 nutrición en la capacitación de defensa del 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 creadas.</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 del 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 para los que aún no existen suficientes datos y medidas de seguimiento para establecer una referencia.*



# I PLEDGE TO BE FIT!

Si es un atleta, entrenador, voluntario, instructor de mejoramiento físico, investigador, compañero unificado, educador o amigo 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 ampliar **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 constante al movimiento de Special Olympics.**

## Contacto

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