

MEJORAMIENTO FÍSICO DE SPECIAL OLYMPICS



PLAN ESTRATÉGICO

2022-2026



Salud en
Special Olympics

POSIBLE
GRACIAS A **Golisano** FOUNDATION



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"> • Aumentar la cantidad de atletas que participan en programas estructurados de mejoramiento físico de más de 6 semanas a 550 000. • Aumentar los participantes escolares en programas estructurados de mejoramiento físico de más de 6 semanas a 55 000. • Llegar a 700 000 atletas en cualquier programa estructurado de mejoramiento físico (de cualquier duración).
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de atletas que participan en programas estructurados de mejoramiento físico de 6 semanas o más. • La cantidad de atletas que participan en cualquier programa estructurado de mejoramiento físico de cualquier duración. • Minutos de actividad física, nutrición y tendencias de hidratación.
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"> • Censo anual de Special Olympics. • Aplicación SO FitNow de Special Olympics. • Encuesta de enlace con Escuelas Campeonas Unificadas y grupos de enfoque con atletas de 40 años y más.
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

FORMACIÓN

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"> • 12 000 entrenadores deportivos capacitados para fomentar el mejoramiento físico. • 3000 profesionales o estudiantes de mejoramiento físico capacitados en mejoramiento físico inclusivo. • 1100 educadores capacitados para implementar programas escolares de mejoramiento físico. • 900 capitanes de mejoramiento físico capacitados para promover el mejoramiento físico en entornos deportivos.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Crear capacitaciones y recursos para capitanes de mejoramiento físico, y lanzarlos a nivel global junto con toda la asistencia necesaria en traducciones.
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"> • Cantidad de participantes que finalizaron el Curso de Mejoramiento Físico Inclusivo dictado por el American Council on Exercise. • Cursos de mejoramiento físico finalizados en el portal de aprendizaje en línea de Special Olympics. • Personas capacitadas por programas según informes de las subvenciones de impacto en la salud. • Alcance de profesionales de la industria de mejoramiento físico capacitados en mejoramiento físico inclusivo en conferencias.
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">• 300 entrenadores.• 300 cuidadores.
Actividades	<ul style="list-style-type: none">• Llevar a cabo la primera prueba piloto de la aplicación fuera de los EE. UU. con 3 países en 2023.• Adaptar la arquitectura de la aplicación para aumentar su accesibilidad y facilidad de uso para atletas de Special Olympics.• Diseñar recursos para aumentar la participación en la aplicación entre entrenadores, cuidadores, compañeros unificados y atletas.
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none">• Cantidad de usuarios registrados en la aplicación SO FitNow (atletas, entrenadores, cuidadores); segmentado por usuarios activos e inactivos.• Mejoras en la accesibilidad y mayor uso de la aplicación según lo informado anualmente por participantes de grupos de enfoque.
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none">• Aplicación SO FitNow.• Grupos de enfoque con atletas, entrenadores, cuidadores y equipo del programa.
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"> • [D] Aumentar la cantidad de asociaciones de mejoramiento físico regionales y basadas en programas. • [D] Aumentar la cantidad de atletas líderes capacitados que abogan por políticas y acceso a la actividad física y nutrición.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar asociaciones globales con empresas y ONG en el ámbito del deporte, el mejoramiento físico y la actividad física. • Integrar la capacitación y las oportunidades de defensa de la actividad física y nutrición en la capacitación de defensa del mensajero de salud. • 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.
Indicadores clave	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de asociaciones de mejoramiento físico creadas. • Cantidad de atletas que informan su participación en al menos una iniciativa de defensa de la actividad física.
Fuentes de datos	<ul style="list-style-type: none"> • Informes de las subvenciones de impacto en la salud. • Informes de asociaciones de mejoramiento físico del equipo de salud regional y Special Olympics, Inc. • Informes del mensajero de salud.
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.

Le agradecemos su apoyo constante al movimiento de Special Olympics.

Contacto

Mejoramiento Físico de Special Olympics
fitness@specialolympics.org