

# Nota conceptual de los Capitanes de Mejoramiento Físico

El Capitán de Mejoramiento Físico es un rol del programa de Liderazgo de Atletas en un equipo deportivo que consiste en liderar al equipo en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico y hábitos saludables. Los capitanes sienten pasión por el mejoramiento físico, el ejercicio y los comportamientos saludables, y pueden transmitir esta mentalidad a sus compañeros de equipo.

## Contexto

Las personas con discapacidad intelectual (DI) tienen dos veces más probabilidades de ser obesas, tener enfermedades del corazón,<sup>1</sup> y morir 16 años antes que sus pares.<sup>2</sup> La actividad física puede reducir el riesgo de obesidad, cardiopatías y mortalidad por cualquier causa; sin embargo, solo un 10 % de las personas con discapacidad intelectual cumplen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en materia de actividad física.<sup>3,4</sup> Para que nuestros atletas estén en forma, deben practicar hábitos saludables durante todo el año y toda la vida. El cambio de comportamiento requiere tiempo y apoyo.

La integración frecuente del entrenamiento para el mejoramiento físico y la educación sobre la salud dentro de la práctica y las competencias deportivas puede crear una cultura que enfatice la salud y el buen estado físico. Por desgracia, las barreras, tales como la falta de oportunidades de mejoramiento físico, la capacidad de los voluntarios, y la falta de conocimientos y experiencia de los entrenadores deportivos dificultan los niveles de acondicionamiento físico. Por lo tanto, se necesita apoyo adicional para mejorar el estado físico a través del deporte y la competencia.



“Me siento bien dirigiendo a mis compañeros en los calentamientos del equipo, consiguiendo que se motiven y entren en calor. Me gusta ayudarlos a sentirse bien y dar ideas para que tengan un estilo de vida saludable y así predicar con el ejemplo. Me gusta liderar. Espero que mis compañeros de equipo mejoren al menos una cosa sobre su salud. Mi trabajo como Capitán de Mejoramiento Físico es muy importante”.<sup>5</sup>

En 2018, Olimpiadas Especiales Colorado (SOCO) creó el Programa Capitán de Mejoramiento Físico. “Descubrimos que, si bien la práctica semanal era muy útil para que los atletas desarrollaran las habilidades deportivas necesarias para competir, **no se puso suficiente énfasis en la mejora de la forma física general y en el desarrollo de hábitos saludables.** Por lo

tanto, el Programa para Capitán de Mejoramiento Físico se creó como una forma de (1) brindar a los atletas de SOCO más oportunidades de liderazgo dentro y fuera del campo, (2) eliminar algunas de las responsabilidades asignadas al entrenador durante las sesiones de entrenamiento semanales y (3) para aumentar la salud y el estado físico general de los atletas”, dijo Megan Scremin, CEO de SOCO.

El Programa comenzó con 39 atletas y desde entonces ha crecido a 121 Capitanes. Hoy, de 702 equipos de Colorado, casi el 21 % tiene Capitanes de Mejoramiento Físico<sup>5</sup>. El 89 % de los Capitanes de Mejoramiento Físico dicen que están dirigiendo calentamientos y estiramientos para sus equipos, y el 71 % informan que utilizan el programa Fit 5<sup>5</sup>. La entrenadora de SOCO, Marni McNeese, dice: “**los Capitanes de Mejoramiento Físico son un gran activo para los equipos que entrenamos** ya que nos permiten como entrenadores prepararnos para la práctica mientras dirigen los calentamientos. Son un gran apoyo para los atletas que puedan necesitar un poco de ayuda individual. Son de gran ayuda para recordar la hidratación y el combustible adecuado para las competiciones a los atletas, y **son grandes defensores cuando se trata de ayudarnos como entrenadores a comprender mejor a los atletas y cuáles son sus objetivos**”.

Otros tres estados ya han adoptado el Programa de Capitán de Mejoramiento Físico. Olimpiadas Especiales Nuevo México señaló que “**El Programa de Capitán de Mejoramiento Físico nos brinda la oportunidad de capacitar a nuevos atletas líderes a los que normalmente no se recurre, y de adoptar un enfoque de base para la programación**”. A menudo, los atletas que más necesitan intervenciones de mejoramiento físico y salud son los más difíciles de alcanzar. Los Capitanes de Mejoramiento Físico es un modelo atractivo del Liderazgo de Atletas dadas las responsabilidades claramente definidas y el camino para la activación de los Programas que desean extender sus planes de salud y mejoramiento físico a todos los atletas.

## Visión

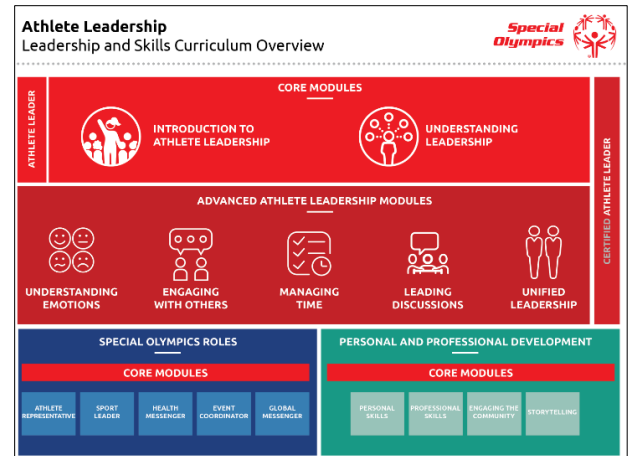
Los capitanes de Mejoramiento Físico motivarán y capacitarán a sus compañeros atletas para que estén saludables y en forma en todos los equipos de Olimpiadas Especiales.

Gracias a su capacidad de liderazgo y a sus conocimientos de Mejoramiento Físico, los capitanes se asegurarán de que cada entrenamiento deportivo sea un escenario clave para la puesta en práctica de los Programas de Mejoramiento Físico.

Los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden influir en las normas de su equipo, lo que a su vez puede afectar el comportamiento. Los equipos que tienen capitanes de mejoramiento físico podrán:

- Realizar el calentamiento y el enfriamiento apropiados en cada práctica o sesión de entrenamiento.
- Aprender consejos o lecciones de educación para la salud
- Recibir apoyo para practicar comportamientos saludables y motivarlos a participar en otros programas de salud/mejoramiento físico

Los módulos de Roles de Olimpiadas Especiales se han diseñado para proporcionar a los atletas una visión general de lo que pueden esperar de cada uno de los roles de liderazgo y aprender los conocimientos y habilidades asociados a ese rol. **Los Capitanes de Mejoramiento Físico tendrán un rol dentro de los Líderes Deportivos**, que apoyan a los atletas a medida que alcanzan su máximo potencial. El módulo de Capitán de Mejoramiento Físico proporcionará a los atletas información que les ayudará a introducir el acondicionamiento físico en su Programa deportivo. Incluirá contenido sobre liderazgo en mejoramiento físico, componentes de acondicionamiento físico, sus beneficios, cómo dirigir ejercicios de calentamiento y enfriamiento específicos para el deporte, y compartir consejos sobre educación para la salud.



El rol de Capitán de Mejoramiento Físico tiene responsabilidades muy definidas, lo que brinda la oportunidad a los atletas de desarrollar sus habilidades de liderazgo y explorar más a fondo sus intereses sin el requisito de un compromiso mayor. Su función en Olimpiadas Especiales puede que cambie con el tiempo dependiendo de sus intereses, objetivos y compromisos de tiempo. Por ejemplo, un camino que los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden tomar en su proceso es el completar capacitaciones adicionales para convertirse en Entrenadores Deportivos o Mensajeros de Salud. En el caso del Capitán James Kropp de Mejoramiento Físico de SOCO, **"He querido trabajar en la industria del Mejoramiento Físico desde hace un tiempo. Ser un Capitán de Mejoramiento Físico es un paso hacia esa meta.** Espero con ansia completar mi formación en la Universidad de Programas de Liderazgo de Atletas: Health and Fitness training and continuing to work with our athletes in the area of fitness and nutrition" (Capacitación en salud y Mejoramiento Físico y continuación del trabajo con nuestros atletas en el ámbito del acondicionamiento físico y la nutrición.)<sup>5</sup>

### Alineación con Mensajeros de Salud

En la actualidad, el mejoramiento físico es un componente del Programa de capacitación Mensajeros de Salud. Esta capacitación proporciona una visión general de alto nivel del mejoramiento físico; sin embargo, no se incluye el mejoramiento físico en relación con la experiencia deportiva. Después de completar la capacitación, los Mensajeros de Salud pueden elegir un área de enfoque para ejercer su función. No hay garantía de que elegirán el mejoramiento físico o tendrán un rol en el campo de juego. En el informe final de la subvención para el impacto en la salud de 2021, **el 21 % de los encuestados del Programa en todas las Regiones indicaron que los Mensajeros de Salud lideran actividades relacionadas con la salud y el mejoramiento físico en una práctica deportiva**<sup>6</sup>. Los Mensajeros de Salud no son Capitanes de Mejoramiento Físico, pero están invitados a completar este módulo básico.

Como alternativa, el Programa de Capitán de Mejoramiento Físico puede ser un trampolín para convertirse en Mensajero de Salud. Los Capitanes del Mejoramiento Físico pueden sentirse inspirados y listos para asumir otros roles en la salud, como por ejemplo abogar para que los proveedores de atención médica y los gobiernos adopten políticas inclusivas.

## Progresión del Capitán de Mejoramiento Físico

Además de los Roles de Olimpiadas Especiales, existen otras vías de progresión para los Capitanes de Mejoramiento Físico. Los atletas deben asistir a un entrenamiento cada año para mantenerse activos como capitanes. Sin embargo, en cada año de capacitación, los Capitanes de mejoramiento físico reciben nuevas habilidades, roles y responsabilidades, según lo determine su Programa. En SOCO, los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden trabajar para obtener el estatus de Capitán Regional de Mejoramiento Físico utilizando el enfoque progresivo que se muestra a continuación:

- **Segundo año:** capacitación de perfeccionamiento sobre ejercicios de calentamiento y educación para la salud; capacitación en contenido específico para la educación sanitaria; qué hacer cuando hay varios Capitanes de Mejoramiento Físico en un equipo; qué hacer si su entrenador no apoya a los Capitanes de Mejoramiento Físico
- **Tercer año:** capacitación en contenido específico para la educación para la salud; ayudar a reclutar nuevos capitanes de Mejoramiento Físico
- **Capitanes Regionales de Mejoramiento Físico:** ayudan a dirigir un entrenamiento de capitán de Mejoramiento Físico de primer año; asistir al curso de la Universidad de Programas de Liderazgo de Atletas de Salud y Mejoramiento Físico y posiblemente participar en la Universidad de Programas de Liderazgo de Atletas como “maestros” una vez que completen el curso de salud y mejoramiento físico

## Los Capitanes de Mejoramiento Físico mejoran la salud y el estado físico

Los Capitanes de Mejoramiento Físico siguen un **modelo de programa dirigido por pares**. Los atletas de Olimpiadas Especiales tendrán la oportunidad de aprender información relacionada con la salud de un compañero de equipo que comparte sus experiencias como personas con discapacidad intelectual. En un estudio que examina la efectividad de un Programa de promoción de la salud dirigido por pares para personas con DI, **los participantes tuvieron cambios significativos en relación al conocimiento de la actividad física y la hidratación, el apoyo social y los comportamientos de salud total**<sup>7</sup>. Del

mismo modo, los líderes pares experimentaron cambios significativos en los conocimientos sobre actividad física e hidratación. Ambos grupos reportaron altos niveles de satisfacción<sup>7</sup>. Los Capitanes de Mejoramiento Físico trabajarán en estrecha colaboración con sus entrenadores para ayudar a garantizar que la salud y el acondicionamiento físico sean un componente clave de la experiencia deportiva.



Los Capitanes de Mejoramiento Físico utilizarán sus habilidades de liderazgo y comunicación para mejorar la salud y el estado físico de sus compañeros de equipo mediante la enseñanza de hábitos saludables que mejoren el rendimiento físico y deportivo. Con esto se podrá:

- Reducir las lesiones y mejorar el estado físico mediante la participación en ejercicios de calentamiento y enfriamiento adecuados en cada práctica.
- Aumentar el conocimiento en temas de salud.
- Aumentar la conciencia de los hábitos de salud personales.
- Mejorar los comportamientos de salud en actividad física, nutrición e hidratación.

Se espera que los Capitanes de Mejoramiento Físico compartan un consejo o una lección de educación para la salud en cada sesión de entrenamiento. También predicarán con el ejemplo en todos los puntos de la experiencia deportiva.

## Los Capitanes de Mejoramiento Físico apoyan una experiencia deportiva saludable y segura

El Mejoramiento Físico es un elemento importante del deporte. **El entrenamiento deportivo adecuado, el acondicionamiento físico y un estilo de vida saludable y activo pueden ayudar a los atletas a reducir el riesgo de lesiones, recuperarse de forma más rápida y mejorar el rendimiento deportivo**. Además, centrarse en el mejoramiento físico a través del deporte puede ayudar a tomar decisiones positivas en la vida diaria que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar general.

Los entrenadores de Olimpiadas Especiales promueven y valoran la salud y el Mejoramiento Físico, pero es posible que necesiten apoyo adicional para hacerlo. Los capitanes de este programa pueden asumir la responsabilidad de dirigir calentamientos y enfriamientos. Una rutina de calentamiento ayuda a los atletas a alcanzar un estado óptimo de preparación física y mental. Cuando los atletas preparan tanto el cuerpo como la mente, es menos probable que sufran una lesión y rendirán mejor en cada práctica, entrenamiento y competencia. **Los calentamientos dinámicos se asocian**

con una mayor mejora del rendimiento y protección contra las distensiones musculares<sup>8</sup>.

Cada práctica o competencia también debe terminar con una rutina de enfriamiento. Una buena rutina de enfriamiento permite que el cuerpo regrese a un estado de reposo de forma gradual y aumenta la velocidad de recuperación tras el ejercicio.

*Es importante tener en cuenta que los Capitanes de Mejoramiento Físico no son entrenadores deportivos.* Un entrenador deportivo enseña habilidades, estrategias y tácticas específicas del deporte a través de una variedad de ejercicios, juegos y actividades. El entrenador deportivo lidera cada práctica y es el responsable de coordinar las diferentes partes de la sesión. El Capitán de Mejoramiento Físico trabajará en estrecha colaboración con el entrenador para decidir qué actividades son las más apropiadas para el calentamiento y el enfriamiento de cada sesión.

## Resultados esperados

Los Capitanes de Mejoramiento Físico apoyan de forma directa dos estrategias clave del [Plan Estratégico Global de Olimpiadas Especiales 2021-2024](#)<sup>9</sup>:

- S1. Mejorar la calidad y el alcance del Programa Local
- S2. Empoderar a los Atletas Líderes y otros agentes de cambio

Esto será posible a través de estos resultados esperados:

- Rendimiento deportivo mejorado
- Aumento de los comportamientos saludables.
- Aumento de la actividad física durante y fuera de las prácticas.
- Mayores oportunidades de promoción de comportamientos saludables para los atletas
- Mayor cantidad de Capitanes de Mejoramiento Físico

## Próximos pasos

[Para fines de 2024, capacitaremos a 750 capitanes de Mejoramiento Físico en 7 Regiones de Olimpiadas Especiales.](#)

Durante el próximo año, se tomarán los siguientes pasos para tener éxito:

- **En curso:** colaboración con SOCO (Special Olympics Colorado) para aprender mejores prácticas, éxitos y desafíos
- **Verano 2022 – invierno 2022:** desarrollo del kit de herramientas de Capitán de Mejoramiento Físico
- **Marzo 2023:** se lanzará el Programa piloto Capitán de Mejoramiento Físico en Programas seleccionados en todas las Regiones
- **Junio 2023:** se lanzará el Programa de Capitanes de Mejoramiento Físico a nivel mundial

## Referencias

1. Información de Atletas Saludables de Olimpiadas Especiales (2019). Washington DC: Olimpiadas Especiales Internacional
2. Heslop, P., Blair, PS, Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A. y Russ, L. (2013). The Confidential Inquiry into premature deaths of people with intellectual disabilities in the UK (La Investigación confidencial sobre las muertes prematuras de personas con discapacidad intelectual en el Reino Unido): un estudio basado en la población. *Lancet*. 383 (9920), 889-95.
3. Dairo, YM, Collett, J., Dawes, H y Oskrochi, G.R. (2016). Niveles de actividad física en adultos con discapacidad intelectual: Una revisión sistemática. *Informe de Medicina Preventiva* 8(4), 209-19. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. Oviedo GR, Travier N. y Guerra-Balic M. (2017). Patrones de sedentarismo y actividad física en adultos con discapacidad intelectual. *La Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 7;14(9), 1027. doi: 10.3390/ijerph14091027.
5. [Olimpiadas Especiales Colorado, Datos del Capitán de Mejoramiento Físico](#)
6. Datos de subvenciones de impacto en la salud de 2021, informe de fin de año
7. Marks B, Sisirak J, Magallanes R, Krok K y Donohue-Chase D. Effectiveness of a *HealthMessages* Peer-to-Peer Program for People With Intellectual and Developmental Disabilities (Eficacia de un programa de mensajes de salud entre iguales para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo). *Discapacidad Intelectual y del Desarrollo*. Junio 2019;57(3):242-258. doi: 10.1352/1934-9556-57.3.242. PMID: 31120402; PMCID: PMC8118146.
8. McMillian D, Moore J, Hatler B y Taylor D. Rutina de calentamiento dinámico frente a estiramiento estático: El efecto en el rendimiento de la potencia y agilidad. *Revista de investigación de fuerza y acondicionamiento*. 2006, 20(3):492-499.
9. [Plan Estratégico Mundial de Olimpiadas Especiales 2021-2024](#)