

UAM

UNIVERSIDAD AUTONOMA
DE MADRID

Campus Internacional
excelencia UAM
CSIC+



UAM
EDICIONES

MÁSTERES de la UAM

Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 16-17

Actividad Físico-Deportiva,
Personas con Discapacidad
e Integración Social

**Programa
de actividad física
adaptada en silla,
para centros de día
y residencias
en Belfast**

*Marina Bolaños
Urruela*



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
MOTRICIDAD HUMANA

MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA,
PERSONAS CON DISCAPACIDAD E
INTEGRACIÓN SOCIAL

Programa de actividad física adaptada en silla, para centros de día y residencias en Belfast

Autora: Marina Bolaños Urruela

Tutor: Mario Díaz del Cueto

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Curso 2016-2017

Resumen

En este documento se presenta una propuesta de cambio para la entidad deportiva Live Active NI, en la que he realizado mi estancia de prácticas correspondientes al Máster en Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social.

Esta propuesta está basada en las conclusiones del análisis cualitativo que también se incluye en el documento. Dicho análisis se realizó a partir de información obtenida mediante análisis documental, observación registrada a través del diario de campo, entrevistas a trabajadores de la entidad y cuestionarios a participantes. Una vez recogida y categorizada la información, se han triangulado las fuentes, concluyendo con un informe sobre la entidad, en el que se plasman los puntos fuertes y posibles aspectos de mejora de la entidad.

Entre estos aspectos de mejora destaca el programa de actividad física para centros de día y residencias, en los que el espacio es reducido y los participantes presentan discapacidad de distintos tipos. Por ello, se proponen diferentes modificaciones para el programa, como, por ejemplo, introducir distintas de actividades en silla, cambiar la estructura de las sesiones, variar los contenidos y evaluar los resultados de forma cualitativa. Esta propuesta se apoya en un marco teórico y conceptual que se encuentra también incluido en el documento.

Palabras clave

Discapacidad, programa, análisis cualitativo, espacio reducido.

Abstract

This paper includes a proposal for Live Active NI, the sports entity in which I performed my internship during the Master's Degree in Physical-Sports Activity, People with Disabilities and Social Integration.

This proposal is based on the conclusions of the qualitative analysis carried out with the information achieved through documentary analysis, observation and field diary, interviews with employees of the entity and questionnaires to participants. Once the information has been collected and categorized, the sources have been triangulated, concluding with a report on the entity, which reflects the strengths and improvement aspects of it.

One of these aspects of improvement is the physical activity program for day centers and residences, where space is reduced and participants present disabilities of several types. Therefore, different modifications are proposed for the program, such as introducing different activities in a chair, changing the structure of the sessions, varying contents and evaluating the result in a qualitative way.

This proposal is based on a theoretical and conceptual framework also included in the document.

Keywords

Disability, program, qualitative analysis, reduced space.

Agradecimientos

Considero importante agradecer de forma general la labor de quienes con su ayuda han hecho posible la realización de este trabajo.

A los participantes de las actividades de Live Active NI, por acoger en sus clases a una chica que hablaba muy poco inglés, y que sólo hacía preguntas. Gracias por rellenar el cuestionario, por responder mis dudas, y por reírse y disfrutar tanto de todo.

A los trabajadores de Live Active NI. En especial a Anita por su café y sus buenos días, a Vicki por su comprensión y su cercanía, a Davy por su sentido del humor. Y a Pablo, mi tutor, por estar siempre para todo desde el primer momento, por ser capaz de responder en la misma conversación dudas sobre la estructura de las sesiones, sobre las normas del New Age Curling y sobre el clima siempre gris de Belfast.

A mi tutor académico, Mario. Por confiar -quizás demasiado- en mí, por aconsejarme y guiarme, pero, sobre todo por su paciencia y su tranquilidad. Por enseñarme que, a veces, las cosas salen mejor cuando las haces con calma.

A mis profesores y compañeros de clase, por enseñarme a disfrutar de mi ámbito, de mi formación y de la que, espero, será algún día mi profesión. Por disfrutar y compartir el placer de aprender sobre lo que te interesa.

Al personal de la Biblioteca de la Facultad de Formación de Profesorado, por encontrar los artículos y los libros que yo no había sido capaz de ver. Y al servicio de préstamo de portátiles, sin el que este trabajo habría sido del todo imposible.

Contenido

1.	Introducción	6
2.	Análisis de la entidad.....	7
2.1.	Instrumentos empleados para obtener la información	7
2.1.1.	Análisis documental	7
2.1.2.	Entrevistas	8
2.1.3.	Cuestionarios.....	8
2.1.4.	Observación y diario.....	9
2.2.	Informe de la entidad.....	12
2.2.1.	Contexto	12
2.2.2.	Entidad	18
2.2.3.	Evaluación	32
2.2.4.	Recursos Humanos.....	34
2.2.5.	Participantes.....	42
2.2.6.	Infraestructuras.....	47
2.2.7.	Ocio Activo	51
2.3.	Conclusiones.....	57
2.3.1.	Líneas de mejora	59
3.	Descripción de la situación reto y propuesta de mejora	60
3.1.	Fundamentación de la propuesta: Marco teórico	61
4.	Propuesta de programa de actividad física adaptada en silla, para centros de día y residencias en Belfast.....	67
4.1.	Introducción	67
4.2.	Características de los participantes.....	67
4.3.	Objetivos	67
4.4.	Contenidos	68
4.5.	Actividades de enseñanza-aprendizaje.....	69
4.5.1.	Secuenciación.....	70
4.6.	Sesión	71
4.7.	Evaluación	73
5.	Referencias Bibliográficas	75
5.1.	Otros documentos utilizados	77

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Documentos analizados y código para su citación</i>	7
Tabla 2. <i>Categorías de análisis</i>	11
Tabla 3. <i>Secuenciación de contenidos de la propuesta</i>	70
Tabla 4. <i>Ejemplo de sesión (5)</i>	71
Tabla 5. <i>Ejemplo de sesión (6)</i>	72
Tabla 6. <i>Ficha de observación</i>	74

Índice de acrónimos y códigos

An	Análisis Documental
Cu	Cuestionario
Di	Diario
DSNI	Disability Sport Northern Ireland
En	Entrevista
KPI	<i>Key Performance Indicators</i> (Indicadores Clave de Rendimiento)
Mng	Mánager de Live Active NI
Tec1	Técnico o Monitor de Actividad Física de Live Active NI en el programa Every Body Active en el Norte y Oeste de Belfast.
Tec2	Técnico o Monitor de Actividad Física de Live Active NI en el programa Every Body Active en el Sur y Este de Belfast.

Los códigos empleados para identificar las categorías y subcategorías, así como los identificativos de los distintos documentos del análisis documental se encuentran en el apartado correspondiente del análisis de la entidad.

1. Introducción

El centro en el que he realizado las prácticas es Live Active NI. Live Active NI es una organización fundada por Disability Sport Northern Ireland, una compañía con fines sociales encargada de promover la práctica de actividad física y deporte entre las personas con discapacidad de Irlanda del Norte (Reino Unido).

Elegí esta entidad para realizar mis prácticas por el valor añadido que considero que ofrece a mi formación aprovechar la oportunidad de conocer la visión que tienen en otros lugares de la actividad física adaptada y la discapacidad. Realizar mis prácticas en Live Active NI me ha permitido ver soluciones distintas a los problemas que tenemos en común, como la falta de financiación o la sensación de que aún queda mucho por trabajar. He aprendido inglés y he practicado lo aprendido durante en el máster. Pero sobre todo he comprendido lo importante que puede ser mi trabajo para otros, la necesidad de hacerlo bien, el impacto que tienen el esfuerzo y la ilusión en la sociedad. Porque Live Active NI es, además de una entidad deportiva y recreativa, una entidad social.

Basándose en la importancia que el deporte recreativo tiene en la mejora de la calidad de vida de personas en riesgo de exclusión social, Disability Sport Northern Ireland (DSNI) fundó a finales de 2016 esta entidad, que no sólo realiza actividades con personas con discapacidad, si no también con adultos mayores, adolescentes de áreas de exclusión social, mujeres y niñas, o personas con enfermedades crónicas. La duración de su proyecto es de 4 años, hasta 2020.

Live Active NI participa en un programa específico para Belfast, la capital de Irlanda del Norte, llamado Every Body Active, cuyo lema "More Active, More Often" resume muy bien el objetivo de la organización. Hacer que sus participantes sean más activos, más a menudo. Comparten oficinas y cargos directivos con DSNI, pero los trabajadores encargados de llevar a cabo las actividades son Pablo y Davy (Tec1 y Tec2), ambos trabajan exclusivamente para este proyecto. Ellos realizan sesiones de entre 1 y 2 horas, en residencias, centros de día, escuelas y centros de ocio de la ciudad.

Yo los he acompañado a ambos en las sesiones que realizan con personas con discapacidad dentro de este programa, durante mi periodo de prácticas. Durante ese periodo, y con el fin de conocer mejor la asociación, he realizado un diario de campo basado en la observación de las actividades, además de cuestionarios, entrevistas y un análisis documental.

Toda la información recogida durante este periodo se presenta en la primera parte de este documento, en un informe que concluye con un análisis de la entidad, en el que se recogen los que son, en mi opinión sus principales aspectos de mejora.

Una vez definidas las características de la entidad, se efectúa una propuesta de cambio para el programa de actividad física que se realiza en centros de día y residencias, incorporando en el programa ya existente distintas actividades, estructuración de las sesiones y un método de evaluación cualitativo. Todo ello basado en un marco teórico y conceptual que se encuentra también recogido en el documento. La propuesta de mejora ha sido entregada a Live Active NI, con la esperanza de que pueda serles de utilidad.

2. Análisis de la entidad

El análisis de la entidad deportiva Live Active NI, y de su actuación en el programa Every Body Active se realizará a través de la información recogida por los instrumentos detallados a continuación.

2.1. Instrumentos empleados para obtener la información

2.1.1. Análisis documental

Se realiza un análisis documental (Ad) en dos partes. En primer lugar, con el objetivo de alcanzar un conocimiento general de la entidad, se analizan los principales medios de comunicación online de los que Live Active NI dispone. Se revisa por tanto la información en la web de la entidad y en webs afines (Disability Sport NI, Sport NI y Ayuntamiento de Belfast), así como en la cuenta de Facebook de Live Active NI.

Esta primera aproximación a la entidad se realizó antes de acudir al centro de prácticas, permitiendo así que la observación fuera más fructífera desde el inicio, pues partía de una base de conocimiento general sobre los principios de la entidad, sus líneas de actuación y su funcionamiento en general.

En segundo lugar, se realiza un análisis de los documentos internos de la entidad, que fueron siempre proporcionados por el propio personal de la misma. Debido a que algunos de estos documentos son de carácter estrictamente interno, se solicita permiso a la entidad para la publicación de fragmentos de los mismos en este trabajo. Y una vez que este permiso ha sido concedido (de forma verbal) se prosigue con el análisis documental. Además, se ha analizado también la legislación vigente referente a las personas con discapacidad y el deporte en Irlanda del Norte, por su implicación en las actividades de la entidad.

Todos estos documentos se han analizado varias veces. Inicialmente se ha realizado una lectura general con el fin de obtener información básica sobre la entidad, para posteriormente realizar nuevas lecturas, una vez clarificadas las categorías de análisis, con el fin de categorizar la información que recogía cada texto. Para facilitar su citación en el informe final, se ha asignado un código a cada uno de los documentos analizados, como se observa en la tabla que sigue a continuación:

Código	Documento
DDA	Disability Discrimination Act
EA	Equality Act
SM	“Sport Matters” Estrategia por el deporte y el Ocio Activo en Irlanda del Norte
ME	Manual de Estilo la Marca, de Live Active NI
EST	Estatutos de Live Active NI.
PWS	Página Web de Sport NI
PWD	Página Web de DSNI
PWL	Página Web de Live Active NI
PWB	Página Web del Ayuntamiento de Belfast
PFL	Página de Facebook de Live Active NI

Tabla 1. *Documentos analizados y código para su citación.* Elaboración propia

Con el fin de obtener información de fuentes primarias, es decir, en contacto directo con la realidad que se estaba analizando, se realizan entrevistas y cuestionarios a los protagonistas de la misma.

2.1.2. Entrevistas

La entrevista (En) es, como recoge Vargas-Jiménez (2012) una conversación pautada, en la que uno de los participantes escucha con la intención de obtener información sobre el otro.

En este caso, se realizan dos entrevistas a trabajadores de Live Active NI, con la intención de obtener información sobre las distintas áreas de investigación del estudio. Estas áreas estaban definidas por el proceso de categorización de la información recogida en el diario hasta el momento.

La primera entrevista realizada es la de Pablo, técnico de actividad física en Live Active NI para el programa Every Body Active (Tec1). A él se le pregunta principalmente por las categorías de las que él tiene información directa, como son los participantes, el resto de recursos humanos de la entidad, y el programa de ocio activo que ésta realiza en Belfast. Aunque también se habla sobre el resto de categorías, pero sin profundizar demasiado. La entrevista a Vicki, mánager de Live Active NI (Mng), es complementaria a la de Tec1, por realizarse después. Ella responde sobre las categorías de contexto, entidad y objetivos, por ser aquellas sobre las que tiene más información. Del mismo modo, se tratan también temas relacionados al resto de categorías, pero con menor profundidad.

Son en ambos casos entrevistas semi estructuradas, técnica recomendada por Vargas-Jiménez (2012) por ser aquella que más información y más variada permite obtener. Para realizarlas, se procura seguir las pautas que esta autora recoge; crear un clima agradable y cordial para el entrevistado, escuchar sus respuestas mostrando interés y evitar realizar juicios de valor.

Como también recomienda Vargas-Jiménez (2012) hay un guion previo a cada entrevista, en el que las preguntas se agrupan por temas (o categorías), pero durante la conversación no se sigue un orden pautado, incluyendo nuevas preguntas y suprimiendo otras por haber sido ya respondidas. Es, por lo tanto, una conversación abierta y flexible.

Las entrevistas son grabadas, transcritas, y traducidas al castellano en el caso de la mánager de Live Active NI. Después, se categoriza la información que hay en ellas, utilizando las mismas categorías de análisis que se emplean con el resto de instrumentos y buscando si emerge alguna categoría nueva. Las transcripciones se recogen en los Anexos.

2.1.3. Cuestionarios

Soler y Vilanova (2010) definen el cuestionario (Cu) como una serie de preguntas que se plantean a un conjunto de personas para obtener información sobre un área con el que estas personas están relacionadas.

Es decir, el cuestionario, para estas autoras, es una forma sencilla de obtener la misma información de muchas personas distintas. Se diferencia de la entrevista en que en este

caso las preguntas están prefijadas y no son flexibles. Las autoras recogen también varios métodos para la entrega de estos cuestionarios (en persona, por teléfono, individualmente). En este caso se ha optado por una encuesta en grupo, repartiendo el cuestionario a los participantes antes de las sesiones, permitiéndoles que lo completaran en el tiempo que necesitaran y contestando a sus preguntas.

Al entregar cada cuestionario se revisaba que se hubieran contestado todas las preguntas y entonces se le asignaba un número, garantizando así el anonimato de las respuestas.

Considerando que la información sobre el grado de satisfacción de los participantes que se podía obtener a través de la observación no era suficiente para poder extraer conclusiones, y teniendo en cuenta la dificultad de organizar grupos de discusión suficientes para recopilar esta información, se optó por utilizar los cuestionarios exclusivamente para este fin. Por lo que el cuestionario empleado es un modelo organizado por categorías, planteado para ser rellenado por los usuarios del programa Every Body Active de Live Active NI. Al ser más sencillo obtener información fiable sobre el resto de temas a través de otros medios como la observación o la entrevista, los cuestionarios se centran en los participantes, permitiéndonos obtener información sobre sus características y su grado de satisfacción con la actividad, además de los motivos de éste.

El cuestionario utilizado ha sido elaborado expresamente para este trabajo, siguiendo las recomendaciones de Hernández-López (1995), quien propone el uso de cuestionarios para conocer la opinión de los usuarios de un servicio de forma sencilla y rápida. Una vez redactado el borrador inicial, éste ha sido revisado por el tutor académico del trabajo y Mng, mánager de Live Active NI, hasta llegar al cuestionario empleado, del que hay una copia en el apartado de Anexos.

Los cuestionarios se aplicaron durante las dos últimas semanas de mayo, a un total de 30 participantes. Con el objetivo de obtener una información lo más global posible, se acudió a distintas actividades y grupos de la entidad, priorizando que los participantes fueran capaces de comprender y responder a las preguntas por sí mismos, para garantizar la veracidad y honestidad de las respuestas dentro de lo posible. Por el mismo motivo, todos fueron informados de la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. En cualquier caso, la información recogida en estos cuestionarios se complementa con la obtenida a través de la observación.

2.1.4. Observación y diario

Al hablar sobre el papel del observador, Flores (2010) remarca que el observador no solo debe registrar lo que ve, si no que también reflexionará sobre ello.

En este caso, la observación es por tanto un proceso en el que se registran los hechos ocurridos durante el periodo de prácticas, pero también las reflexiones e impresiones que estos causan en la persona que observa. Entre los tipos de observación existentes, se ha optado por la observación participante, siempre que ha sido posible. Flores (2010) considera que este tipo de observación es más efectiva porque permite al observador compartir la realidad que observa con los participantes de la misma, obteniendo así una información más completa.

Sin embargo, en algunos casos, especialmente al inicio del periodo de observación, ha sido necesario optar por una observación no participante debido a barreras como el hecho de ser una persona ajena a la entidad, el manejo insuficiente del idioma, o el desconocimiento de las tareas de los participantes, que podrían haber alterado la información obtenida, en el caso de haber participado en las actividades de la entidad.

Así, la observación se ha realizado en dos etapas, como recomienda Flores (2010), una primera etapa de observación no participante, que permite obtener información sobre el sistema y el contexto que rodean a la entidad, y una segunda etapa de observación participante, en la que la persona que observa se incorpora al sistema.

A través de la observación se han seleccionado también a lo que este autor denomina informantes claves, es decir, las personas a las que se les ha realizado las encuestas, por considerarse que poseen información de especial interés.

El registro de esta observación se ha realizado en forma de diario (Di), como recomiendan Pedraz et al. (2014). Estos autores inciden en la importancia de registrar la información obtenida mediante observación en un diario de campo, que será pieza fundamental en el análisis cualitativo. Según estos autores, es necesario mantener una sistematicidad en el registro que garantice que no se pierde ninguna información. Por ello, se ha registrado la observación del 24 de marzo al 3 de junio de 2017, secuenciada en días.

Para la redacción del diario se ha optado por partir de un formato no estructurado, como también recomiendan Pedraz et al. (2014) e ir estructurando la información en temas o categorías a medida que se avanza en la observación, procurando en todo momento recoger tanto lo corriente como lo llamativo, evitando centrarse en lo anecdótico, como proponen Martín y Porlán (1997). El diario completo se encuentra en el apartado de Anexos.

Durante este tiempo se ha realizado un proceso de categorización de la información, que finaliza con las categorías que se presentan en el informe que sigue a este apartado. Pedraz et al. (2014) entienden la categorización como el proceso por el cual se clasifica, conceptualiza y codifica la información que se ha recogido mediante el resto de instrumentos. Este debe ser un proceso inductivo, según estos autores, lo que quiere decir que, partiendo de gran cantidad de información individual y heterogénea, se llegará a un número cerrado de categorías, dentro de las que se puede agrupar la información que trate el mismo tema.

Anguera (1986) recomienda que sea un proceso dinámico, que comience al inicio de la recogida de información y continúe hasta que las categorías estén bien definidas y sean excluyentes entre ellas.

En este trabajo, el proceso de categorización comenzó dos semanas después del inicio del periodo de prácticas, tras haber realizado además gran parte del análisis documental anteriormente mencionado, considerando que entonces disponía de la suficiente información general como para establecer unas categorías orientativas. Se ha trabajado sobre esas categorías hasta alcanzar las que a continuación se presentan conceptualizadas y codificadas como Pedraz et al (2014) indican.

Categoría	Subcategoría	Código	Definición
Contexto		CTX	Características del momento y lugar en el que se sitúa Live Active NI.
Entidad		ENT	Funcionamiento, filosofía e imagen de Live Active NI
	Objetivos	OBJ	Metas a corto, medio y largo plazo de Live Active NI
	Futuro del programa	FUT	Posibilidades de sostenibilidad y continuidad de las acciones del programa, una vez que este ha finalizado.
Evaluación		EVA	Métodos utilizados para el seguimiento del programa Every Body Active
Recursos Humanos		RRHH	Colaboradores de la entidad
	Monitores	MNT	Encargados de llevar a cabo el programa deportivo de Live Active para Every Body Active.
Participantes		PAR	Personas que toman parte en las actividades
Infraestructuras		INF	Recursos materiales de la entidad.
	Instalaciones con espacio reducido	ESP	Espacios que, por su tamaño o por la distribución de su mobiliario, pueden ser inadecuados para la práctica de actividad física.
Ocio Activo		OCA	Proyecto de actividades físico-deportivas de carácter lúdico, que la entidad realiza en Belfast.
	Programa	PROG	Planificación de actividades físico-deportivas.
	Sesión	SES	Unidad elemental del programa
	Actividades	ACT	Tareas que se realizan en cada sesión.

Tabla 2. *Categorías de análisis*. Elaboración propia.

Estas categorías se han utilizado en todos los instrumentos empleados para la recogida de la información, por lo que en el informe se muestra también el resultado del proceso de triangulación de la información referente a cada categoría.

2.2. Informe de la entidad

Se presenta a continuación un informe completo de la entidad, realizado a través de la triangulación entre la información obtenida mediante los distintos instrumentos expuestos en el apartado anterior. Para su organización se han utilizado las categorías obtenidas tras el proceso de redacción del diario de campo.

2.2.1. Contexto

En la categoría de contexto (CTX) se recoge la información, principalmente obtenida a través del análisis documental, sobre las características del momento y lugar en el que se sitúa Live Active NI. Se recoge así información sobre la población con discapacidad de Irlanda del Norte, la legislación vigente, las entidades similares en el área, etc., con el objetivo de conocer y comprender el máximo de variables posibles antes de comenzar a analizar la entidad en sí misma.

Respecto a la legislación relacionada a la discapacidad y el deporte encontramos tres documentos importantes, *Disability Discrimination Act*, *Equality Act* y *Sport Matters*. Los analizaremos a continuación.

En primer lugar, *Disability Discrimination Act* (DDA), aprobado en 1995 por el Parlamento de Reino Unido, constituye el marco legislativo vigente sobre personas con discapacidad. En él se recogen sus derechos, remarcando especialmente la igualdad de oportunidades y de acceso a la participación en las actividades de la comunidad, y señalando por tanto las situaciones que podrían ser discriminatorias. Así mismo, se insta a las entidades que ofrecen servicios a propiciar la participación de las personas con discapacidad en los mismos.

La actividad física o el deporte no se encuentran especificados entre las áreas a las que afecta esta legislación -que sí que menciona de forma específica el transporte, la educación y el empleo- por lo que para saber de qué manera afecta el DDA al campo de la actividad física es necesario remitirse al apartado de "Bienes, infraestructuras y servicios".

En este apartado se define en primer lugar qué actos no están permitidos a las entidades que ofrecen bienes o servicios. De esta manera, en Reino Unido, no está permitido que ninguna entidad pública o privada "se niegue a proporcionar, no proporcione de forma deliberada, o no esté preparada para proporcionar (a personas con discapacidad), los servicios que proporciona al público general" (CTXAdDDA)

Además, el acto especifica que este servicio deberá ser proporcionado manteniendo los términos y estándares con los que se proporciona al resto de población.

Entre los servicios citados se encuentra el acceso y disfrute de entretenimiento, recreación y ocio, entre los que, aunque no están especificadas, podemos situar las actividades físicas.

Por lo tanto, para evitar incumplir este acto, cualquier entidad que ofrezca servicios de entretenimiento, recreación y ocio, deberá "seguir los pasos razonables, en cualquier circunstancia, para cambiar sus prácticas, políticas o procedimientos hasta que esa

situación -en referencia a la discriminación de personas con discapacidad- no ocurra de nuevo” (CTXAdDDA). Este requerimiento se aplica sobre las instalaciones de la entidad, sus prácticas, políticas y procedimientos. Además, se remarca que en el caso de que haya algún método auxiliar o adaptación que pueda facilitar la participación de personas con discapacidad en sus actividades es también deber de la entidad garantizar su disponibilidad.

Finalmente, destaca del DDA que espera de las entidades que se anticipen a las necesidades de la persona con discapacidad, para asegurar que están siendo tratados en igualdad con el resto de usuarios que puedan acudir a su entidad.

El DDA se encuentra a su vez recogido en su versión actualizada de 2010 en el *Equality Act* (EA) aprobado también por el Parlamento de Reino Unido en 2010. En este acto se agrupan todos los documentos legislativos vigentes hasta el momento en relación con la discriminación de cualquier tipo, por lo que además del DDA se incluye también legislación contra la discriminación por sexo y raza, y el *Equal Pay Act*, que hace referencia a los salarios.

En el *Equality Act* se suscribe lo citado en los anteriores, y se añade el concepto de discriminación por asociación, que afecta a aquellas personas que son discriminadas por su relación con otras personas cuyas características se protegen en esta ley. Es decir, esta ley ampara no solamente a personas con discapacidad, sino también a sus familiares y acompañantes.

Ambos Actos; DDA y EA, tienen vigencia actualmente sobre todo Reino Unido y se pueden aplicar directamente sobre cualquier actividad deportiva o relacionada con la actividad física, como hemos visto. Sin embargo, podemos encontrar aún otro documento, no legislativo en este caso, pero aún oficial, que afecta directamente al deporte y la actividad física en Irlanda del Norte.

Sport Matters (SM), traducido como “el deporte importa”, es la Estrategia por el Deporte y el Ocio activo en Irlanda del Norte. Un proyecto que, en palabras de Nelson McCausland, Ministro de Cultura, Artes y Ocio en Irlanda del Norte, “establece las pautas para una inversión continua y creciente en deporte y ocio activo, para ofrecer una gama de resultados deportivos y apoyar la agenda social más amplia en áreas como la educación, la salud, la economía y el desarrollo de las comunidades durante el período 2009-2019.” (CTXAdSM)

Esta estrategia, aprobada por el Gobierno Ejecutivo y el Parlamento de Irlanda del Norte, supone el primer compromiso del Gobierno por el deporte y el ocio activo. Un compromiso, que tal y como se recoge en las primeras páginas del documento “se extiende más allá de cualquier departamento u organización e impregna los procesos de toma de decisiones e inversiones del Gobierno de Irlanda del Norte.” (CTXAdSM)

El motivo de la creación de esta estrategia es el bajo nivel de participación en actividad física que presentan los habitantes de Irlanda del Norte. De nuevo en palabras de McCausland; “las evidencias disponibles sugieren que las tasas de participación en Irlanda del Norte están entre las más bajas de Reino Unido, y continúan

disminuyendo.(CTXAdSM)". Sin embargo, en el mismo documento se recoge que "la población de Irlanda del Norte valora el deporte y el ocio activo como una dimensión importante de la cultura". (CTXAdSM)

En vista de ambas evidencias, esta estrategia se centra en buscar facilitar la participación en actividad física de aquellos grupos que menos posibilidades tienen de acceder a su práctica. Entre estos grupos encontramos las personas con discapacidad. En el documento se recoge la tasa de participación en actividad física de esta población.

Las tasas de participación de las personas con discapacidad son aproximadamente la mitad de las de la población adulta total: en 2005/06 el 13% de los adultos con discapacidad manifestaron haber realizado algún tipo de ocio activo o deporte en la última semana, comparados con el 29% de la población adulta general. (CTXAdSM)

También encontramos una información similar en la web de DSNI:

Pese a los enormes beneficios de mantenerse en forma y activos, el 85% de las personas con discapacidad en Irlanda del Norte nunca participan en ninguna forma de deporte o recreación activa. Debido a una compleja gama de barreras sociales, actitudinales y físicas, la realidad en Irlanda del Norte es que la mayoría de las personas con discapacidad simplemente no tienen la oportunidad de participar y disfrutar del deporte y la recreación activa. (CTXAdPWD)

Por ello, la población con discapacidad se fija como uno de los targets (objetivos) de esta estrategia, entre los que también se encuentran mujeres y niñas, minorías étnicas o población en riesgo de exclusión social, entre otros. El objetivo final de la estrategia está definido de forma sencilla pero muy clara en el apartado "¿Cómo será el éxito?"

En 2019, el estilo de vida físicamente activo será la norma, independientemente de la edad, género, discapacidad, etnia o procedencia social. El valor del deporte y la actividad física para el mantenimiento de la salud y la cohesión de la comunidad será comprendido, aceptado y apoyado. (CTXAdSM)

Este objetivo general se desglosa en 26 objetivos en total, de los cuales el 10, referente a la participación, es específico para las personas con discapacidad: "Para el año 2019, lograr al menos un aumento de 6 puntos (sobre los valores de 2010) en las tasas de participación en deporte y ocio activo entre las personas con discapacidad". (CTXAdSM) Para lograr este fin en la estrategia se marcan algunas pautas. A continuación, se recogen las que afectan directamente a las personas con discapacidad de Irlanda del Norte:

- Proveer mayores oportunidades de participación a los grupos infrarrepresentados y, específicamente a mujeres y niñas, personas con discapacidad y personas mayores.
- Aumentar el desarrollo del talento (deportivo) a través de enfatizar la acción en grupos infrarrepresentados, y específicamente en mujeres y niñas y personas con discapacidad.

- La creación de 18 Oficinas para el Desarrollo del Deporte Adaptado, ofreciendo oportunidades cada vez mayores para que las personas con discapacidad desarrollen y mantengan su participación en deporte y ocio activo.
- Cada distrito ofrecerá un programa de desarrollo deportivo de calidad orientado específicamente para los grupos infrarrepresentados.
- Programas institucionales que identifiquen, desarrollen y seleccionen a los atletas más talentosos independientemente de su edad, género, discapacidad o procedencia social. (CTXAdSM)

Al final del documento se recogen las entidades que lo firman, entre las que encontramos a Disability Sport NI (DSNI), entidad fundadora de Live Active NI. Los procesos por los que DSNI crea Live Active NI, el papel que esta entidad tiene en el cumplimiento de la legislación anteriormente recogida y su impacto en el contexto presentado en esta categoría se definirán en la siguiente categoría; Entidad (ENT).

De este documento destaca también la aparición de los términos *physical recreation* y *active recreation*, traducidos para este trabajo como ocio activo, que se definen en la Estrategia por el Deporte como aquella actividad física “basada en las necesidades del individuo, menos orientada al rendimiento, menos restringida por normas y más espontánea que el deporte. Puede considerarse como deporte realizado en un ambiente informal de forma individual, o en un espacio no competitivo” (CTXAdSM). Como podremos observar en las categorías de Entidad (ENT) y Objetivos (OBJ), Live Active NI recoge este concepto de la Estrategia por el Deporte y centra parte de sus actividades en él.

También encontramos el concepto de ocio activo en la descripción de Every Body Active 2020 (Todo el mundo activo). Every Body Active 2020 es el proyecto que surge como respuesta de Sport NI (entidad gestora del deporte en Irlanda del Norte y subscriptora de la Estrategia por el Deporte) a la necesidad de fomentar la actividad física entre la población menos representada.

Este proyecto se alimenta de los fondos de Sport NI, pero también de la subvención de National Lottery Funding (Lotería Nacional), el principal patrocinador del programa. En la web de Sport NI (PWS) podemos encontrar información sobre el programa Every Body Active 2020:

Every Body Active 2020 es un programa de cuatro años financiado por National Lottery (Lotería Nacional) con el objetivo de lograr que la población sea más activa más a menudo, a través del deporte y la actividad física en Irlanda del Norte.

Sport Northern Ireland ha invertido 6,2 millones de libras en los 11 distritos de Irlanda del Norte, para ayudar a crear oportunidades de calidad para la participación en deporte y actividades físicas a lo largo de momentos claves de la vida (como por ejemplo niños que pasan de primaria a secundaria, jóvenes creando una familia o retirándose del trabajo...) En particular, nos centraremos en aumentar la participación entre los grupos tradicionalmente infrarrepresentados.

Cada uno de los 11 distritos trabajará en conjunto con clubs, escuelas y organizaciones comunitarias para proporcionar oportunidades de involucrarse en una amplia gama de deportes y actividades en cada área local. (CTXAdPWS)

Entre los 11 distritos que pertenecen al programa de Every Body Active 2020 encontramos Belfast City Council, representado por el Ayuntamiento de Belfast, también suscrito a la Estrategia por el Deporte. En la web del Ayuntamiento de Belfast (PWB) encontramos que este distrito cuenta con 1,5 millones de libras (de los 6,5 que National Lottery ha invertido en el programa) además de un resumen de la información que se podía leer en la web de Sport NI.

Aparece además una lista de entidades adscritas a este programa, con las formas de contacto necesarias para que los propios ciudadanos de Belfast puedan informarse sobre las actividades que este programa está desarrollando en su ciudad.

Entre estas entidades, encontramos a DSNI y a Live Active NI. Ambas colaboran con el programa Every Body Active en el distrito de Belfast, como explica la mánager de Live Active NI:

Mánager (Mng): El programa Every Body Active está dirigido por el Ayuntamiento de Belfast, pero es en realidad un programa de Sport NI y está dirigido a todo Irlanda del Norte. Nosotros simplemente trabajamos en el específico de Belfast, pero en realidad es un programa más grande. (CTXEnMng25/05/17)

Como se puede observar, en el contexto en el que surge Live Active NI, toda la comunidad está plenamente involucrada en el desarrollo del deporte, especialmente el deporte recreativo, en forma de ocio activo. Además, en la ciudad de Belfast en concreto se percibe un interés comunitario y social especial; *Todo aquí es muy familiar y muy cercano. Supongo que porque Belfast es una ciudad pequeña. En Madrid me parece inviable.* (CTXDi28/03/17). Aun teniendo en cuenta que Belfast es una ciudad más pequeña – cuenta con 333,000 habitantes según el último censo municipal- este movimiento asociativo destaca en comparación con ciudades españolas como Madrid o Córdoba, como comenta Tec1, técnico de Live Active NI, que lleva cuatro años viviendo en la ciudad:

M: A mí Belfast me parece una ciudad con mucho movimiento comunitario. Veo muchos anuncios que, bueno, lo hemos comentado alguna vez, derecho laboral, ayuda a madres jóvenes, grupos de lactancia... Es una cosa muy de...

Tec1: Sí, sí. Yo no sé otras ciudades de Reino Unido o Irlanda, pero en Belfast hay mucho tema de eso, de ayuda a la comunidad y de diferentes cursos y diferentes centros. De comunidades, ayudas, hay de todo y mucho. Mucho. Y, además, me da la sensación de que cada vez más, con esto de, es que tuvieron aquí guerra hasta hace cuatro días como quien dice (hace mención a The Troubles, conflictos internos entre católicos y protestantes). Entonces yo creo que ahora en casi todos sitios están por la integración, por trabajar mucho unidos y en conjunto. Y se nota y me sorprende mucho, la verdad. (CTXEnTec119/04/17)

Este interés por lo social se manifiesta en forma de multitud de asociaciones sociales, centros comunitarios e iniciativas vecinales que trabajan para la población menos favorecida de la ciudad. Profundizaremos más sobre los centros comunitarios (*community center*) en el apartado de Infraestructuras (INF), al ser uno de los espacios que Live Active suele utilizar para sus actividades.

Finalmente, es importante resaltar de nuevo el apoyo que, desde las instituciones y las asociaciones locales y nacionales, recibe la actividad física para personas con discapacidad. Este impulso del deporte adaptado encuentra sus bases en el denominado Espíritu de 2012 (*Spirit of 2012*) la obra social de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, dedicada a la promoción del deporte adaptado en Reino Unido.

Para asegurar la asimilación de este apartado, y facilitar la comprensión del resto, recogemos adjunto un esquema del proceso de fundación de Live Active NI. En él se incluyen también los dos programas principales de la entidad; GOGA y Every Body Active 2020, así como las entidades colaboradoras y principales apoyos financieros de los mismos.

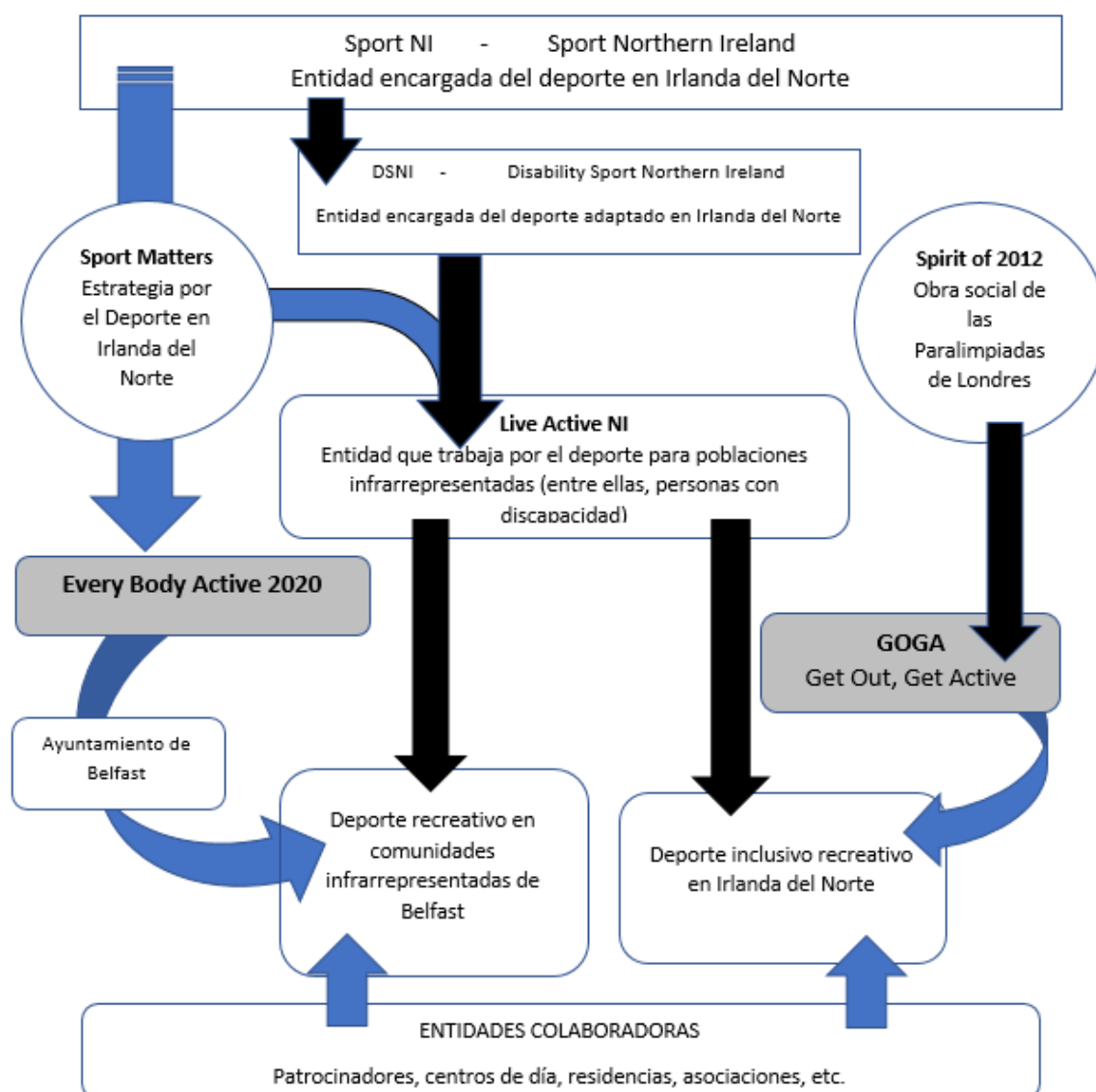


Imagen. Esquema del contexto de Live Active NI. Elaboración propia.

2.2.2. Entidad

Una vez determinado el contexto en el que se desarrolla Live Active NI, aparece la categoría de entidad (ENT). En esta categoría se recoge la información relativa al funcionamiento, filosofía e imagen de Live Active NI. Es decir, toda aquella información que no pertenece a otras categorías al ser exclusiva de la entidad.

En primer lugar, analizando los Estatutos de Formación de Live Active NI (EST) encontramos que es una compañía establecida como *community interest company*. Esto quiere decir que sus objetivos son principalmente sociales, y que sus beneficios serán reinvertidos en la entidad, y por tanto en la comunidad, de forma indirecta. Así está establecido en los estatutos: “La Compañía no será establecida ni conducida por intereses privados: cualquier bien o beneficio será usado principalmente para el beneficio de la comunidad.” (ENTAdEST)

Es, además, según los estatutos, el equivalente a una Sociedad Anónima, por lo que tiene socios accionistas y juntas de socios de forma habitual, dirigidas por la mesa de directores, o el director general. En ellas se decide qué rumbo tomará la entidad.

También en los estatutos se recoge que Live Active NI fue fundada por DSNI bajo el nombre de Live Active Enterprises NI C.IC. Los estatutos fueron firmados y aprobados el 29 de febrero de 2016, aunque en el documento interno de Manual de Estilo de la Marca (ME), se determina que “Live Active NI es una compañía de interés comunitario establecida por DSNI en Julio de 2016.” (ENTAdME). Por lo que, apoyándonos además en la información obtenida por entrevistas (*M. Pero Live Active NI lleva más tiempo, ¿no? P: Lleva... desde noviembre. Es que es muy nueva, es de 2016.*) (ENTEnPa19/04/17) podemos suponer que el primer año se dedicó a su fundación y puesta en marcha, y que ha sido a finales de 2016 cuando ha empezado su actividad.

Parece importante para los trabajadores de ambas entidades diferenciar entre Live Active NI y DSNI, la entidad fundadora.

Ella (Mng) me cuenta la organización de Live Active NI, y su relación con DSNI. Remarca mucho la importancia de comprender que Live Active NI no es parte de DSNI, si no un proyecto a parte. Medio entiendo esto, pero no del todo. De todas formas, me dice, me mandará un documento corporativo en el que se explica esto. (ENTDi27/03/17)

El documento corporativo al que se hace mención en este fragmento del diario de campo es el ME, en el que simplemente se menciona que “Live Active NI es una compañía de interés comunitario establecida por DSNI en Julio de 2016” (ENTAdME). Tec1 desarrolla más este aspecto en su entrevista.

Tec1: La diferencia entre Live Active NI y Disability Sport NI (DSNI), que también puede ser un poco confusa. Vamos a ver. Disability Sport NI es la compañía que se encarga, de hecho la principal compañía que se encarga de desarrollar diferentes actividades y programas para personas con discapacidad en Irlanda del Norte [...] Live Active NI, es... aquí lo llaman Community Interest Company, o sea, como una compañía de interés común, que DSNI crea con el objetivo de fomentar la participación en actividad física especialmente en aquellas personas

o en aquellos grupos que son inactivos o que tienen menos posibilidades de practicar deporte. (ENTEnTec119/04/17)

Es decir, mientras que Live Active NI trabaja con poblaciones diversas, Disability Sport Northern Ireland se encarga exclusivamente del deporte adaptado para personas con discapacidad. Esto lo encontramos reflejado en su web.

Disability Sport NI es la mayor fundación de Irlanda del Norte trabajando con niños, jóvenes y adultos con discapacidad que quieren involucrarse y tomar parte en deporte recreativo y de competición. (ENTAdPWD)

En este párrafo observamos que DSNi cubre, como decía Tec1, todo el rango de edad y rendimiento del deporte adaptado. Para ello, trabaja en 5 grandes áreas: (ENTAdPWD)

1. Deporte comunitario. Mejorando la salud y el bienestar.
2. Deporte de competición. Desarrollando el talento deportivo.
3. Educación, formación y voluntarios. Apoyando la inclusión.
4. Instalaciones deportivas. Desarrollando instalaciones inclusivas.
5. Política, comunicación, gobierno y generaciones futuras. Haciéndolo posible.

El área en el que se encuentra inmerso el trabajo de Live Active NI es la primera; Deporte Comunitario. El objetivo de este área es, como podremos ver en el apartado de Objetivos de Live Active NI, muy similar al objetivo general de esta entidad.

Desarrollar oportunidades deportivas y de ocio que permitan a las personas con discapacidad llevar un estilo de vida saludable y activo en su comunidad. (ENTAdPWD)

Además, coincide también con las propuestas de la Estrategia por el deporte, a la que DSNi está adscrita, como hemos visto en el apartado de Contexto (CTX). Para cumplir con este objetivo DSNi llevaba un programa denominado Active Communities, en el que se realizaban actividades de deporte recreativo para personas con discapacidad.

Mng: El año pasado, antes de Every Body Active, estaba Active Communities, un programa en el que estaba Tec2n [y otros] y ellos hacían programas para grupos grandes. (ENTEnMng25/05/17)

Desde el año pasado es Live Active NI la entidad que se hace cargo de este programa, habiéndolo modificado para incluir en él a las poblaciones con las que esta entidad trabaja.

Esto nos lleva a la razón por la que Live Active NI fue creada, que, como Mng explica en su entrevista, es la intención de incluir en sus programas a otras poblaciones que tampoco suelen tener acceso a la actividad física.

Mng: Sí, todo esto viene de un estudio que se hizo antes para ver qué grupos eran los que menos estaban participando en actividad física en la comunidad y dirigirnos así directamente a ellos. Y aunque nosotros nos centremos más en la

discapacidad, porque, bueno, somos de DSNI y es más fácil para nosotros, intentamos llegar a todos los targets. (ENTEnMng25/05/17)

El estudio al que Mng hace mención es también el propulsor de la Estrategia por el Deporte en Irlanda del Norte (SM), analizado en el apartado anterior. El concepto de target se explica en el apartado de Objetivos (OBJ) de la entidad.

La acción de Live Active NI está dividida actualmente en tres grandes proyectos, todos ellos coordinados por Mng.

Mng: [...]podemos unirnos a distintos programas. Every Body Active y el programa Get Out, Get Active en el que están K y R. [dos técnicos], son los dos programas que Live Active NI está llevando a cabo.

El programa Every Body Active está dirigido por el Ayuntamiento de Belfast, pero es en realidad un programa de Sport NI y está dirigido a todo Irlanda del Norte. Nosotros simplemente trabajamos en el específico de Belfast, pero en realidad es un programa más grande. Y luego Get Out, Get Active es de Reino Unido, por lo que hay hasta 18 entidades en Irlanda del Norte, y Live Active es una de ellas.

Así que eso es lo que Live Active NI es. Además, estamos trabajando por desarrollar cursos de formación propios, para que la gente de la comunidad pueda formarse. (ENTEnMng25/05/17)

En la página de Facebook de la entidad encontramos también un breve resumen sobre Get Out Get Active y Every Body Active, los actuales proyectos de Live Active NI.

Financiadas por *Spirit of 2012*, se han desarrollado dos áreas de proyectos en Irlanda del Norte. Estos proyectos son conocidos como las iniciativas 'Get Out Get Active' (GOGA); incluyen el área del consejo de Strabane / L'Derry y las áreas del Consejo de Armagh / Banbridge / Craigavon.

La segunda iniciativa incluirá el Programa de Every Body Active, vinculado con el Ayuntamiento de Belfast en Belfast. (ENTAdPFL)

Sin embargo, para profundizar más en ambos proyectos es necesario buscar en la web de Live Active NI. Ahí encontramos información sobre Get Out Get Active (que podría traducirse como Sal fuera, sé activo), un programa que se desarrolla en todo Reino Unido, con el objetivo de aumentar las oportunidades de actividad física inclusivas, para personas con o sin discapacidad.

Get Out Get Active (GOGA) es un emocionante nuevo programa de tres años con base en dieciocho localidades en todo Reino Unido, apoyando a las personas con y sin discapacidad para disfrutar juntos de forma activa. La inversión de £ 4,5 millones, financiada por Spirit of 2012, se centra en conseguir que algunos de los menos activos del Reino Unido se muevan más a través de actividades divertidas e inclusivas. [...]

Haciendo esto, podemos ayudar activamente a construir comunidades más fuertes, más saludables y más unificadas. Hay otras tres organizaciones

benéficas que apoyarán a Live Active NI durante el programa GOGA en Irlanda del Norte; Age NI, Disability Action y Volunteer Now. (ENTAdPWL)

Por su parte, el programa Every Body Active, sobre el que centraremos este análisis, ha sido fundado por el Ayuntamiento de Belfast, siendo Live Active NI una de las empresas colaboradoras del mismo como especifican en su web.

Live Active NI es una empresa colaboradora con el programa del Ayuntamiento de Belfast, Every Body Active. (ENTAdPWL)

Ambos proyectos tienen en común que no son propios de Live Active NI, por lo que la financiación proviene de otras fuentes -el Ayuntamiento de Belfast y Sport NI en el caso de Every Body Active, y Spirit of 2012 en el de GOGA. Además, comparten objetivos y principios fundamentales (que se desarrollarán en el apartado de Objetivos(OBJ) de la entidad), aunque trabajen en zonas distintas de Irlanda del Norte. Por ello, parece necesario cuidar especialmente la imagen de la marca, para lograr así que esta gane presencia, se haga conocida y se distinga de DSNI.

Mng: De momento no es muy grande, no hay mucha gente que sepa lo que es Live Active NI, pero sí que hay gente que conoce DSNI por lo que para los cursos de discapacidad probablemente nos mantengamos bajo el paraguas DSNI. Hasta que cojamos fuerza como Live Active NI. (ENTEnMng25/05/17)

Para ello, está el Manual de Estilo de la Marca (ME), del que ya se han comentado algunos apartados. En él se recoge también el logo oficial, el eslogan e incluso el tipo de fuente que se deberá utilizar en los documentos internos y externos. El logo oficial es especialmente importante, porque está en el uniforme de los trabajadores. Todos los trabajadores llevan uniforme en Live Active NI, tanto dentro de la oficina como en las sesiones prácticas.

Mng me da una camiseta y una sudadera con las marcas patrocinadoras y el logo de la empresa. Es para que lo lleve cuando vayamos a las sesiones. Me sorprende que me den un uniforme tan rápido, y tan completo, cada vez más empresas tienen uniformados a sus trabajadores. Quizás sea una forma de hacer marketing. Tenernos a nosotros haciendo actividades con el uniforme puesto es más barato que grabar un video y difundirlo con el logo de la empresa. Es la publicidad más directa y la más real. Además, hace un poco de cohesión de grupo. (ENTDi28/03/17)

También la actividad de Live Active NI está claramente definida en el ME de forma que el mensaje que cada trabajador emita a sus receptores sea siempre el mismo.

Mejoramos la salud y el bienestar de las personas en Irlanda del Norte a través del ocio activo y el deporte.

Desarrollamos programas e iniciativas de ocio activo, animando a toda la comunidad a disfrutar de un estilo de vida más activo y saludable

Desarrollamos oportunidades de ocio activo nuevas e inclusivas para que personas de todas las edades y habilidades disfruten juntos.

Live Active NI desarrolla un abanico de servicios para apoyar el trabajo de su fundador DSNI.

En Live Active NI creamos una diferencia positiva en la salud y el bienestar de los niños y adultos en Irlanda del Norte a través del ocio activo.

(ENTAdME)

Este trabajo de cohesión de grupo se hace siempre desde un clima de positividad y de acogimiento (sobre el que se hablará en más profundidad en el apartado de RRHH) que, aunque no está implícito en el ME, es común en todos los espacios de la entidad, y está destinado a hacer que todos los trabajadores estén y se sientan incluidos en el equipo.

Tec1 me habla en inglés. Hablaremos en inglés, aunque sea entre nosotros, siempre que haya personas delante. Es un ejemplo muy bueno de cómo crear un ambiente universal. (ENTDi27/03/17)

Meeting entre todo el personal de Live Active NI. Hacemos primero algunos juegos para relacionarnos entre nosotros, reírnos un poco, romper el hielo y tal. Me parece una forma genial de empezar una reunión, sobre todo teniendo en cuenta que después se nos pedirá que hablemos sobre Live Active NI, que expongamos problemas y propongamos soluciones, así que está muy bien crear un ambiente agradable antes de empezar. (ENTDi15/05/17)

También se observa un interés común en la entidad por el cuidado de aspectos como la accesibilidad de las instalaciones y la seguridad, lo que cumple plenamente las premisas marcadas por el *Disability Discrimination Act* (DDA) y el *Equality Act* (EA), que ya se han comentado en el apartado anterior.

Me gusta que digan accesible en lugar de adaptado, que remarquen lo positivo que tiene el baño en lugar de lo negativo que tiene la persona que necesita que se lo adapten. (ENTDi27/03/17)

Me da una libreta sobre *Disability Inclusion Training* en la que se incluye vocabulario que evitar y vocabulario para sustituirlo. Me sorprende que ellos no utilicen el término de “necesidades especiales”. Le digo que en España sí que se utiliza. Dice “bueno, decir que alguien tiene necesidades especiales quiere decir que el resto somos normales, y eso es excluyente”. Tiene razón. [...] La idea es que salga de aquí sabiendo al menos relacionarme con personas con discapacidad. Hemos tratado esto antes que la jerarquía de la organización, mi horario, y el papeleo de firmar. (ENTDi27/03/17)

Este interés por hacer las cosas bien, por crear un ambiente agradable en el que trabajar de forma segura, se manifiesta también en la abundante formación que la entidad ofrece a sus trabajadores. Y que, en general, todos ellos valoran y aprovechan.

La semana pasada hicieron un curso de deportes de equipo, la que viene tienen otro de juegos inclusivos, el 29 de abril hay uno de goalball en el que yo estoy en la lista de espera. Veo mucho interés por la formación por ambas partes, empresa y trabajadores (ENTDi31/03/17)

Voy con Tec1 al curso de Monitor de Goal Ball. Es fuera de Belfast, así que quedamos a medio camino y él me recoge y vamos juntos. Me cuenta por el camino que le pagan la gasolina del viaje, y las horas del curso como horas de trabajo. Y por supuesto, el curso. Está muy bien. (ENTDi29/04/17)

Curso de formación sobre cómo reclutar y gestionar voluntariado. (ENTDi11/05/17)

En el siguiente extracto de la entrevista con Tec1 se observa la importancia de la formación continua para Live Active NI, ya que no sólo organizan cursos de formación si no que además procuran que sus trabajadores vayan a los cursos que ofrecen otras entidades.

M: Sí, sí. Yo el primer día que llegué lo primero que me dijo Mng fue “tenemos estos cursos y estos talleres”.

Tec1: Sí, mira. Yo llevo aquí, tres meses. Pues en tres meses yo he hecho 7 cursos, y tengo uno el sábado que viene. Entonces, yo tengo el curso de Guide Running, que estuvo chulísimo, que es para hacer de guía a personas ciegas, uno de niños, running fitness, chair fitness, boccia leader también, el de primeros auxilios... Y ahora voy a hacer uno de GoalBall. Me perdí el de Wheelchair Basketball, porque tenía otro curso el mismo fin de semana. Y sí, hay muchos cursos, muchísima formación y es la caña.

M: Y en general la gente los hace, no es una cosa de que a ti te esté dando por formarte muchísimo.

Tec1: No, no. Es que aquí si alguien no lo hace es porque lo tiene ya. Todo el mundo ha hecho todos estos cursos que hecho yo, o conmigo o antes.

M: Sí, si es que el de GoalBall cuando yo me quise apuntar estaba lleno.

Tec1: Sí, GoalBall está lleno. Pero es que además ese no es solamente para nosotros, ese no es que Disability Sport NI haga un curso para sus trabajadores. Este por ejemplo de Goal Ball lo hace GoalBall UK creo que se llaman. Entonces, claro, reservan plazas para la gente de distintas organizaciones. [...] Entonces tienes muchísimas oportunidades de formarte aquí, todo te lo facilitan y te lo pagan y eso, es increíble. Es uno de los puntos fuertes. (ENTEnTec119/04/17)

La formación, como dice Tec1, es uno de los puntos fuertes de esta entidad, ya que consideran que es clave para mantener sus programas, como se explica en la web.

Para asegurar la sostenibilidad de los programas, Live Active NI formará al personal y a los voluntarios en la ejecución de programas seguros y eficaces, al tiempo que desarrollará canales de comunicación y compartirá información para informar a las personas de las oportunidades y educar a las personas en los beneficios de mejorar la salud y el bienestar. (ENTAdPWL)

Como se observa en las dos últimas frases del párrafo, uno de los objetivos de Live Active NI es, de hecho, convertirse en un espacio de educación e información sobre

salud y bienestar. La información sobre el resto de objetivos de la entidad -de nuevo, centrada en el programa Every Body Active- se encuentra en el próximo apartado.

Finalmente, antes de cerrar el apartado relacionado con el funcionamiento de Live Active NI como entidad, es interesante tratar la organización que la entidad tiene en cuanto a planificación de actividades y horarios. Especialmente es destacable el hecho de que los monitores, tanto los que trabajan en Every Body Active como los de GOGA, organizan sus propios horarios, que además son flexibles y cambian con frecuencia.

El horario que tienen es muy flexible y cambiante, de una semana a otra es posible que salga un proyecto nuevo y entonces cambie el horario. Los proyectos los busca él, así que en cierto modo él decide su horario. (ENTDi24/03/17)

Decidimos el horario un poco de un día para otro. Me explican que allí funcionan bastante así, la gente cancela o contrata programas con muy poca antelación, y ellos son flexibles porque la idea es llegar al máximo de gente posible. (ENTDi27/03/17)

Esto es así porque son ellos los encargados de buscar los grupos para hacer las actividades y los espacios en los que realizarlas. Para ello se reúnen con las distintas asociaciones y centros de la ciudad.

Esta semana tienen bastantes reuniones para preparar los proyectos que empezarán después de semana santa. (ENTDi01/04/17)

Tec1 tiene una gran demanda de grupos. Lo que no entiendo es por qué tiene que andar él buscando a los grupos de las actividades, si ofrece un servicio que todo el mundo quiere. Sería más lógico que fueran los centros y los colegios a él. (ENTDi02/04/17)

Además, son ellos también los que inscriben a los participantes en la base de datos de la entidad y los que redactan los informes de seguimiento. Todo ello anualmente, empezando y acabando en abril, que es cuando acaba el año fiscal.

Ahora en abril acabará el año fiscal, así que la mayoría de los proyectos acaban y están pendientes de confirmación para continuar después de pascua. La confirmación depende de la financiación y de que la entidad que haya tenido el proyecto lo quiera continuar. Sin embargo, son Tec1 y Tec2 quienes buscan las entidades. Está bien eso, porque ellos son quienes conocen lo que hacen y quienes mejor pueden saber qué pueden ofrecer a cada sitio. (ENTDi27/03/17)

2.2.2.1. Objetivos

Entendemos por Objetivos (OBJ) las razones por las que Live Active NI fue fundada, las metas que esta entidad tiene a corto, medio y largo plazo, especialmente para el área de Belfast a través del proyecto Every Body Active.

Hay un concepto general que se ha repetido varias veces en entrevistas y conversaciones con trabajadores de la entidad que es que Live Active es una empresa nueva.

Tec1: Es que (Live Active NI) es muy nueva, es de 2016 (OBJEnTec119/04/17)

Mng: El tema es que esto acaba de empezar, así que... el programa empezó en diciembre. Así que aún estamos empezando. (OBJEnMng25/05/17)

Live Active es una entidad nueva y aún está tratando de darse a conocer en Irlanda del Norte, y en concreto en la ciudad de Belfast. Por ello, uno de los objetivos de esta entidad, y de DSNI como empresa fundadora, es difundir la marca. Darse a conocer. El ejemplo más directo es el trabajo de A. (Com), encargada de comunicación y márketing de DSNI, que actualmente está volcada en la imagen de Live Active NI.

A. (Com) nos cuenta que los jefes (que supongo que son DSNI en este caso), le han pedido que escriba un tweet al día, y que para eso necesita que le mande fotografías de las sesiones que hagamos. Dice que con el tiempo puedo encargarme yo directamente de escribir el tweet, que será más rápido (OBJDi07/04/17)

Otra de las acciones planificadas para dar a conocer a Live Active NI es un proyecto de divulgación en las escuelas de primaria, que empezaría en septiembre de este año.

Mng: El programa será un poco como 5stars de DSNI, que es para escuelas de primaria, pero para secundaria. Esto será a partir de septiembre, entonces a lo mejor una vez al mes van a una escuela, dan la charla a todo el colegio y después las clases van pasando para hacer la práctica. Y así también se va conociendo más el programa poco a poco, porque incluso ayer había gente que decía “¿Live Active?”, entonces aún no se conoce bien lo que estamos haciendo y tienes que volver a DSNI. (OBJEnMng25/05/17)

El objetivo principal de Live Active NI, es decir, la razón por la que fue creado es, según su web, “ofrecer oportunidades de ocio activo para todo el mundo en la comunidad, para mejorar su salud y bienestar” (OBJAdPWL). Este es un objetivo que coincide prácticamente en su totalidad con el del programa Active Communities de DSNI que ya se ha mencionado anteriormente. Con la excepción de que, en este caso, Live Active NI hace mención a toda la comunidad, y no sólo a las personas con discapacidad. Unas líneas más abajo, en el mismo espacio web, Live Active concreta su objetivo general, matizando a qué población se dirige concretamente.

Los programas habituales de Live Active NI se dirigirán a proveer oportunidades continuadas de un estilo de vida más saludable para todo el mundo, incluyendo; personas con discapacidad incluyendo personas con problemas de salud mental, personas con enfermedades crónicas, mujeres y niñas, personas pertenecientes a minorías étnicas y personas en riesgo de exclusión social. (Live Active NI₃)

Podemos observar entonces que, aunque no haga mención explícita a este documento, Live Active NI ha marcado como objetivos aquellas poblaciones que la Estrategia por el Deporte (SM) señalaba como infrarrepresentadas en el deporte en Irlanda del Norte.

Este es el motivo por el que DSNI (adscrita a la estrategia) crea Live Active NI; dar oportunidades a aquellas personas que habitualmente no tienen un acceso fácil al deporte.

Estos grupos de personas, estas poblaciones concretas, se denominan a efectos organizativos *targets*, que, traducido literalmente, significa diana, es decir, objetivo. Queda claro, por tanto, que el objetivo principal de esta entidad es llegar a estas personas. Este término se utiliza también en la evaluación del programa, como veremos en el apartado correspondiente.

Tec1: Live Active NI es [...] una compañía de interés común, que DSNI crea con el objetivo de fomentar la participación en actividad física especialmente en aquellas personas o en aquellos grupos que son inactivos o que tienen menos posibilidades de practicar deporte. Nuestros targets son; personas con discapacidad, también, aunque DSNI hace eso Live Active NI no deja de lado a ese grupo porque no deja de ser un grupo que tiene menos recursos, digamos, para practicar actividad física y deporte. Entonces, ese es uno de nuestros grupos, niñas y mujeres es otro de nuestros grupos, personas con enfermedades crónicas, personas que viven en áreas de riesgo de exclusión social y personas, o niños o adolescentes, que están en ese momento de su vida en el que van a cambiar, que van a pasar de primaria a secundaria. (OBJEnTec119/04/17)

Por supuesto, estos targets no son exclusivos de Live Active NI, si no que, especialmente en el caso del proyecto Every Body Active, se encuentran en perfecta concordancia con los que el Ayuntamiento de Belfast y Sport NI establecen, respectivamente. Por su parte, el Ayuntamiento de Belfast añade, además, un pequeño párrafo, matizando el objetivo de esta actividad física.

Queremos ayudar a la gente a disfrutar, involucrarse y sobresalir en el deporte. Esperamos ver cómo la gente prueba nuevas actividades, desarrolla un nuevo amor por el deporte y la actividad física, y provoca un aumento en las inscripciones a clubs deportivos y en nuevos grupos y clubes a lo largo de la ciudad en todos los deportes. (OBJAdPWB)

En cualquier caso, pese a que sí que se pretende crear un hábito deportivo y fomentar un estilo de vida saludable, el objetivo al que se dirige Live Active en el programa Every Body Active no es, en general, el rendimiento y la mejora física, si no el ocio y la recreación. Ambos monitores del programa tienen claro este aspecto.

Tec1: Cuando escuchas también Special Olympics a lo mejor te piensas “jo, tengo que ser muy bueno para participar ahí”. Y esto ya no, esto es más normal, esto tu vienes y haces deporte y te vamos a dar la posibilidad de hacer deporte cuando a lo mejor tú creías que no podías. [...] Para mí la idea es simplemente trabajar más el aspecto social, que se sientan integrados, que se sientan bien durante un rato, que se muevan, y no hay tal progresión digamos deportiva, si no que es más venga que esté el grupo aquí y jugamos y tal. (OBJEnTec119/04/17)

El objetivo (de Tec2) de nuevo es tan sencillo y tan básico como ese. Que se diviertan, que se sientan mejor y que quieran volver. (OBJDi28/03/2017)

Esta actividad física recreativa, sin intención competitiva, es lo que hemos ido viendo a lo largo de este trabajo identificado como ocio activo.

Tec1: Esto es lo que ellos llaman active recreation, que es como recreación u ocio con deporte. (OBJEnPa19/04/17)

Desarrollaremos más la información sobre este aspecto en el apartado denominado Ocio Activo.

Es importante remarcar además que el objetivo no es ofrecer una actividad individual, aislada, si no crear un hábito, por eso uno de los objetivos es el de la sostenibilidad del ejercicio. Continuar con la actividad una vez que los monitores han acabado su programa, o que el proyecto ha terminado. De ahí que el eslogan de Live Active NI sea *More Active. More Often*. Es decir, más activo, más a menudo. Así es como Tec1 presenta este concepto en su entrevista:

Tec1: La idea es que Live Active NI sea una organización que a esos grupos les pueda ofrecer actividades físicas y deportivas que de otra manera les costaría mucho más obtener e intentar, o sea, la idea no es solamente “vamos al sitio, hacemos actividad física y nos vamos”, o sea, la idea es de alguna manera intentar que ellos tengan el hábito y puedan ir. (OBJEnTec119/04/17)

Al ser este un objetivo a largo plazo, diferente a los anteriores, la información al respecto se agrupa en una subcategoría propia, relativa al futuro del programa.

2.2.2.2. Futuro del programa

Tanto el programa de Every Body Active como GOGA son proyectos de cuatro años de duración, sin embargo, Live Active NI considera especialmente importante plantearse las posibilidades de sostenibilidad y continuidad de las acciones del programa, una vez que este haya finalizado, es decir, el futuro del mismo (FUT)

Tec1: Yo por mí volvería a todos los grupos, pero yo imagino que dentro de un par de año diría, o espero decir, “vale genial, porque este, este y este otro grupo con los que empecé ya van por su cuenta haciendo sus propias sesiones con sus propios monitores formados” (FUTEnTec119/04/17)

Para lograr esa continuidad del programa se han propuesto distintas medidas a corto, medio y largo plazo. En primer lugar, se busca provocar la adherencia al ejercicio en los participantes de los distintos grupos, fomentando así el interés por continuar con la actividad una vez que esta ha terminado.

Tec1: Uno de los objetivos que tenemos, es que para crear esta *sustainability*, que las personas sigan viniendo a eso... Para eso nosotros tenemos un mínimo de 12 sesiones, o sea, que las personas vengan a un mínimo de 12 sesiones nuestras, para poder coger el hábito, para saber dónde está el sitio... (FUTEnTec119/04/17)

En general, este objetivo se trabaja de dos formas. La primera es la repetición de sesiones, como explica Tec1, procurar que los participantes no acudan a una sesión solamente, si no que repitan varias veces a lo largo del programa. Así, antes y después

del programa se comunica a los centros la posibilidad de continuar con el mismo o con uno similar, para así fomentar la continuidad en la práctica de actividad física.

Tec1: Por ahora a nosotros nos interesa volver a estos sitios y seguir teniendo participantes. Y yo siempre estoy encantado [...], cuando acaba el programa hablo y si están contentos vuelvo.

M: Tú cuando hablas con un centro para ofrecerles una actividad también les ofreces luego el tema de que... vamos, ellos cuentan con que no es sólo una actividad de seis semanas, si no que luego pueden seguir.

Tec1: Exacto. (FUTEnTec119/04/17)

La segunda variable utilizada para facilitar la adherencia a la actividad está relacionada con el tipo de actividades utilizadas en las sesiones, buscando siempre fomentar el aspecto recreativo y social, para que los participantes se sientan a gusto y quieran volver. Este aspecto se desarrollará con más profundidad en el apartado correspondiente al Ocio Activo.

Estas dos acciones son, en cualquier caso, medidas a corto plazo que tienen efecto mientras dura la actividad. Sin embargo, es necesario buscar una forma de mantener el estilo de vida activo de los participantes, una vez que estos han terminado sus 12 sesiones. En este aspecto se observan diferencias entre los objetivos de GOGA y Every Body Active.

GOGA tiene como uno de sus objetivos a medio plazo facilitar la creación de clubes deportivos, en los que se continúe realizando actividad física (generalmente boccia o goalball) una vez que el proyecto haya terminado.

M: Me dijo Mng que en lo que sería Live Active NI, pero fuera de Belfast, que es GOGA... [...] me dijo que, por ejemplo, cuando se acaba el proyecto, facilitan la creación de clubes.

Tec1: Claro, exacto. (FUTEnTec119/04/17)

Sin embargo, pese a que el Ayuntamiento de Belfast menciona la creación de grupos y clubes entre los objetivos de Every Body Active, este no es un objetivo que Live Active NI trabaje, como empresa colaboradora.

Tec1: Nosotros no tenemos ese objetivo de crear clubes, digo mi programa, Every Body Active. (FUTEnTec119/04/17)

Por ello para Every Body Active es especialmente importante trabajar en colaboración con otras asociaciones y clubes deportivos de Belfast, ya existentes, a los que los participantes puedan acudir si continúan interesados en realizar actividad física.

M: Y en el caso de que alguna persona tenga un nivel muy bueno, o que le guste mucho la actividad que estás haciendo, ¿hay alguna forma de que tú le puedas decir “mira, hay un club de yo qué sé, baloncesto”?

Tec1: Sí. Si hay una persona muy interesada que quiere pues eso, jugar al baloncesto en silla de ruedas, yo hablo con P., que es de DSNI, y se lo comento, que es el que se encarga del baloncesto en silla de ruedas. Y ya se pone en contacto con él. Y si no se pueden poner en contacto pues le digo a P. que me de la información y yo se la doy a esa persona, sobre los equipos que hay cerca de su casa y tal. [...]

M. Claro, entonces también vosotros servís de puente.

Tec1: Claro, es que eso es super importante. [...]

M. Y que tampoco sea necesario que el centro en el que está haga su propio club porque puede ir a otro él.

Tec1: Sí, claro, eso es muy importante. Hacer de puente para la continuidad es básico. (FUTEnTec119/04/17)

Como dice Tec1, esta es una de las medidas que Live Active NI toma para mantener la adherencia al ejercicio; hacer de puente. Unir personas que nunca habían practicado actividad física y que ahora están interesadas en llevar una vida más activa con clubes o asociaciones que ofrecen este servicio. Para ello, es crucial conocer las asociaciones que hay en la ciudad, estar en contacto con ellas y mantener una comunicación constante.

Mng: Estamos en contacto con Stroke Association, Multiple Sclerosis Association, los monitores están en contacto con los Centros Comunitarios, pero además con las Health Trust (Asociaciones comunitarias destinadas al cuidado de la salud). Y hay aún muchas organizaciones con las que no hemos tenido tiempo de ponernos en contacto. Ayer, por ejemplo, había muchas asociaciones de las que pudimos coger números para después ponernos en contacto. (FUTEnMng25/05/17)

Aprovechando el contacto con estas instituciones (centros comunitarios, asociaciones, etc.) se puede trabajar en el objetivo a largo plazo que Live Active NI tiene en Belfast, la formación de personal cualificado en el área de la actividad física y la discapacidad, que pueda desarrollar sesiones propias de actividad física adaptada en su espacio de trabajo. Así, Live Active NI se convierte en un centro formativo, a través del que se impulsa el crecimiento del deporte adaptado en la ciudad.

Tec1: Pues ese tipo de cosas por ejemplo ayudan un montón a que se expanda esto, porque ellos podrían ser también contratados por estas asociaciones para ir allí y hacer deporte. [...] Yo creo que con los voluntarios y los trabajadores que vayan pasando por aquí, eso siempre ayudará luego ¿Sabes? Que ellos desarrollen actividades o un programa y esas cosas. Entonces bueno, eso es la idea de cómo funciona esto y los programas, [...] intentar en ese tiempo poder formar a alguien con nosotros que pueda después desarrollar esas actividades. (FUTEnTec119/04/17)

Mng: si podemos identificar gente a la que podamos entrenar, gente del equipo del Centro Comunitario. Uno o dos, a los que les apetezca hacerlo. Ese es el

plan que tenemos, para el programa que es un programa de cuatro años.
(FUTEnMng25/05/17)

Pero esto no siempre es posible, el personal de los centros y las asociaciones no siempre está dispuesto a involucrarse en las actividades de Live Active NI, como veremos en el apartado de RRHH.

Tec1: Yo voy a algunos centros, en los que yo tengo a lo mejor a 10 personas con discapacidad y hay una persona ahí. Que es, pues yo qué sé lo que será. A lo mejor trabajadora social o algo así. Entonces a mí hay veces que me resulta difícil encontrar gente a la que decirle “oye, fórmate, que después tú le darás la actividad a estos chavales” porque esa persona su trabajo no tiene nada que ver con el deporte ni la actividad ni el boccia. [...] A veces viene una muchacha que se sienta ahí, mira, y que es muy buena gente y no tengo ningún problema con ella, pero ella no va a coger al grupo y se va a poner ahí... porque no es su trabajo. Y no hay nadie más en el centro. Entonces ¿qué hago?
(FUTEnTec119/04/17)

Aquí es donde entran en juego los voluntarios, personas involucradas en Live Active NI o en otra asociación, que sí que tienen interés por formarse y por colaborar con los objetivos de la entidad. El trabajo con voluntarios es un objetivo a largo plazo importante para esta entidad.

Mng: Lo que vamos a hacer es primero conseguir los voluntarios también para Belfast –no es uno de nuestros KPI tener voluntarios pero los necesitamos- así que para tener el programa sostenible, [...] sólo hace falta alguien que vaya frecuentemente para que hagan algo y no solo se junten para tomar el desayuno y hablar. (FUTEnMng25/05/17)

Tec1: Yo espero que, no sé cómo irá lo de los voluntarios. Pero espero que con los voluntarios que salgan de aquí y que se vayan formando, que de alguna manera puedan ser contratados como monitores por estos centros, ¿sabes? [...] (Por ejemplo,) hay un grupo de 3 o 4 jóvenes que han hecho un montón de cursos con DSNI, y que están deseando tener grupos para poder trabajar. Ahí es donde yo digo, en estos grupos, en los que viene gente con ellos, ahí vamos a calar.
(FUTEnTec119/04/17)

Sin embargo, el trabajo con voluntarios supone un problema y es que no garantizan la independencia de las actividades, ya que los voluntarios siempre deberán estar acompañados por un monitor de la entidad.

Mng saca el problema de cómo lograr la continuidad del programa una vez que este ha terminado. Se ofrecen distintas soluciones como buscar voluntarios que puedan formarse y encargarse de las sesiones, pero pronto comprenden que no se puede dejar solo a un voluntario con un grupo. Y que si lo haces tienes que pagarle, y eso no es sostenible. (FUTDi15/05/17)

Por tanto, se opta por buscar que los voluntarios o los trabajadores de las distintas asociaciones continúen con las actividades deportivas dentro de estas, trabajando así para la asociación correspondiente y no para Live Active NI.

Mng: Sí, están trabajando para *Solas* (su asociación) con su propio grupo, así que eso es realmente lo que hace sostenible el programa. Que haya personas llevando a cabo sus propias sesiones con sus propios grupos. (FUTEnMng25/05/17)

En cualquier caso, mientras todo esto avanza y se desarrolla, se continúan buscando otras formas de asegurar la continuidad de la actividad. Una de las posibilidades es, por supuesto, que los participantes continúen el proyecto de forma autónoma.

La intención es crear el hábito del ocio activo, así que son actividades sencillas que ellos puedan recordar y repetir cuando acabe el programa que durará seis semanas. (FUTDi27/03/17)

Le digo que creo que sería buena idea que todos los centros de ocio tuvieran un juego de boccia, o uno de petanca, que es parecido y más barato. De esta manera podrían jugar autónomamente. Tec1 está de acuerdo. (FUTDi29/03/17)

Tec2 dice que él tuvo un grupo de mujeres que salían a andar y ahora siguen saliendo por su cuenta, pero añade que ahora lo está intentando con otro grupo y que no hay manera. (FUTDi15/05/17)

Otra opción es mantener una relación con los grupos que han participado en el programa, realizando actividades abiertas con frecuencia, a las que puedan acudir libremente. Al ser actividades abiertas se puede alcanzar más población, trabajando con voluntarios para la organización, y se mantiene el componente lúdico de la propuesta de Live Active NI.

Pienso ahora mientras escribo esto que a lo mejor se pueden mantener actividades concretas, uniendo grupos, o realizarlas de forma más espaciada (quizás cada dos o tres semanas) de forma que al menos haya una cierta continuidad durante los 4 años que durará Live Active NI. (FUTDi16/05/17)

M: Bueno, también he pensado que a lo mejor cuando se acabe la actividad, si hay encuentros a menudo [...] No estás continuando la actividad, pero al menos, sí que a veces.

Mng: Sí, sí. Y mantienes así la relación... sí. Sí, además, vamos a hacer actividades grandes de caminar o de ciclismo así que estos grupos pueden ir también a esto. (FUTEnMng25/05/17)

Todas estas propuestas son aún objetivos a largo y medio plazo, por lo que actualmente tanto monitores como directores de la entidad encuentran complicado asegurar que se lograrán conseguir al final del programa, como manifiesta Tec1.

Tec1: Yo sí que veo por ejemplo el hecho de que estos grupos después continúen haciendo actividad física, este objetivo que tenemos nosotros, no es que no me guste, evidentemente me gusta. Pero a veces es complicado también. [...] Si es que la intención es muy buena, pero en algunos casos va a ser complicado. Va a ser mejor que nosotros sigamos dando la actividad que intentar traer a alguien. [...] Es una pena. Porque ves que el grupo sí que está interesado pero la organización no. (FUTEnTec119/04/17)

En cualquier caso, estos objetivos se trabajarán durante los cuatro años que dura el programa, por lo que, como también dice Tec1, aún es pronto para sacar conclusiones.

Tec1: De todas formas, también es verdad que este es un proyecto que se va a llevar a cabo durante cuatro años, hasta 2020, y es un programa en el que nosotros vamos a estar desarrollando y ofreciendo actividades durante esos cuatro años, o sea que igual no tenemos por qué ver los resultados a corto plazo. (FUTEnTec119/04/17)

2.2.3. Evaluación

En esta categoría se analizan los métodos utilizados para el seguimiento del programa Every Body Active. Se pretende con ello obtener una idea concisa de las posibilidades de evaluación que tiene el programa para poder comprender si el método que se está utilizando actualmente es o no el más adecuado.

La evaluación (EVA) del programa Every Body Active se hace por varias vías distintas, todas ellas dirigidas hacia el Ayuntamiento de Belfast. No parece haber una evaluación interna, si no que el seguimiento que se realiza por parte de la institución está dirigido siempre a informar al Ayuntamiento, el principal financiador de este proyecto, de los progresos realizados por la entidad.

Tec1: Yo también entiendo que a nosotros nos dan dinero, que es una subvención y que quien subvenciona quiere ver resultados. (EVAEnTec119/04/17)

Mng: Los targets se envían cada trimestre al Ayuntamiento para que ellos mantengan la subvención. (EVAEnMng25/05/17)

El método de evaluación más utilizado es el conteo de los KPI (*Key Performance Indicators*, Indicadores Clave de Rendimiento). Estos KPI se corresponden con los distintos targets del programa, y son solicitados por el Ayuntamiento de Belfast. Hay además un número de KPI relativo a los participantes que continúan realizando la actividad durante un tiempo determinado. De forma que cada KPI se corresponde con un objetivo del programa.

Tec1: Nosotros tenemos de objetivo que cierto número de personas, no sé ahora cuántas, tengo por ahí los números (eran 600) que queremos que estén haciendo actividad física durante un largo periodo de tiempo, ellos estipulan -esto nos viene de arriba evidentemente- que por lo menos sean 12 participaciones durante el año. [...] Yo ahora para el nuevo año tengo 708 mujeres durante el año. Si divides 708 entre 12 meses, me salen 59, vamos a decir 60. 60 mujeres nuevas cada mes. Eso son vamos a decir, 6 grupos de 10 mujeres, cada mes. Eso es muy complicado. Porque luego, yo tengo 708 mujeres, 708 personas con discapacidad, (que si encuentro una mujer con discapacidad me cuenta como las dos, pero vamos) luego tengo 600 y pico de sustainability (o sea que se mantengan 12 sesiones conmigo). (EVAEntTec119/04/17)

Tanto los monitores como la dirección de la entidad coinciden en que estos números son muy elevados y complejos de alcanzar y que, además, dificultan la consecución de otros objetivos como el de la continuidad del programa.

Tec1: Tengo que averiguarme grupos grandes, no sé si podré repetir con grupos con los que ya he hecho...Entonces eso de alguna manera, condiciona. Condiciona. [...] ... yo entiendo que el tema de los targets sea necesario, pero eso no me gusta. Porque si tienes unos targets que son medianamente altos, de alguna manera puede darse la circunstancia de que tu priorices llegar a los targets que llegar verdaderamente a esas personas, no sé si me entiendes. Son números [...]. Sería una pena decir que no porque es que hay números a los que tengo que llegar y entonces voy a coger a otro grupo al que le importa tres pimientos, entonces, ahí veo el problema de los números. (EVAEnTec119/04/17)

Por ello, este tema se ha tratado varias veces en reuniones de personal de Live Active NI, buscando una solución al problema.

Mng hace un repaso de los targets que se han conseguido en este periodo y de los que tienen que alcanzar en el que ahora comienza. Todos coinciden en que son muy altos, en que dan problemas porque priorizan la cantidad de participantes sobre la implicación en la actividad y que dificultan la continuidad del programa. Mng está de acuerdo, ha hablado con el City Council, que es quien marca los targets, y ellos le han dicho que se centren en cumplir los relativos a personas con discapacidad y continuidad del programa (personas que realizan al menos 12 sesiones). (EVADi15/05/17)

Mng, además, ha llegado a hablar con el Ayuntamiento, solicitando que estos números se adapten a las situaciones reales de la entidad.

Mng: Yo no decido eso. Yo he hablado con el Ayuntamiento y les he dicho que esos números son muy altos y que, honestamente, son imposibles de cumplir. Porque tenemos 700 mujeres y 700 personas con discapacidad para este año. [...] De hecho yo les he enseñado el horario de Tec1 y Tec2 y, no hay tiempo. (EVAEnMng25/05/17)

De todas formas, la evaluación por KPI no es el único medio de evaluación que se utiliza en esta entidad. El Ayuntamiento también solicita informes sobre "Historias Clave"

Tec1: Tengo que rellenar un informe en el que haya tres historias por ejemplo de personas que por ejemplo se han beneficiado muchísimo de nuestro programa, o que han hecho el programa y han continuado haciendo actividad. (EVAEnTec119/04/17)

Mng: En el Ayuntamiento nos piden tres *Key Stories*, que son historias de personas que están siguiendo el programa y que a lo mejor antes no hacían nada y ahora hacen actividad. Es una foto de la persona y un pequeño párrafo explicándolo. Y bueno, tienen que hacer eso cada trimestre. (EVAEnMng25/05/17)

Además, en GOGA realizan encuestas de satisfacción a los usuarios.

Mng: Además tenemos que hacer encuestas de satisfacción para el patrocinador. [...]Son más o menos aleatorias. (EVAEnMng25/05/17)

Como se puede observar, y como menciona Tec1 en su entrevista, aunque haya otros métodos de evaluación el más utilizado sigue siendo el cuantitativo. Siendo además de este del que depende la financiación y por tanto la continuidad del programa.

M. Y, ¿en cuánto a la evaluación del programa?

Tec1: Yo creo que aquí mucho va por los números que tienes. [...] Ese es el problema. Que le damos más importancia a la cantidad que a la calidad. Que tú vas y dices mira, 1300 personas han hecho el programa y otras 300 lo han mantenido y hala, pues qué bien y qué bonito.

M. Ya, y qué has estado haciendo y cuánto les ha gustado...

Tec1: Eso les da igual. Porque todo es muy cuantitativo y muy poco cualitativo y no me gusta. Pero es lo que hay. Me da un poco de pena. Me gustaría más que fueran y dijieran "Bueno, ¿qué te ha parecido el programa?" a que digan "¡300!"

M. Bueno, eso, buscar otra manera de evaluar. (EVAEnTec119/04/17)

Al tratar el tema de la posibilidad de encontrar otra forma de evaluar, Mng me dice que sí, que en el futuro se harán encuestas también a los participantes de Every Body Active. Tec1 confiesa que está haciendo su propia evaluación cualitativa personal.

Tec1: Yo personalmente siempre pregunto qué les ha parecido a ellos, a los participantes, ya me han dicho varios grupos que les ha gustado un montón, que esperan tenerme de vuelta otra vez. (EVAEnTec119/04/17)

Además, propone otros aspectos que podrían ser evaluables a medio o largo plazo.

Tec1: También lo que hemos hablado antes, a lo largo de los años ver si ciertos grupos se han mantenido y han continuado por ellos mismos, si hay gente voluntaria que se ha formado... (EVAEnTec119/04/17)

2.2.4. Recursos Humanos

Abreviado como RRHH, es el conjunto de personas que colaboran con Live Active NI, ya sea de forma directa en el programa Every Body Active, o de forma indirecta a través de otros programas de Live Active NI o DSNI. Se ha incluido también a los trabajadores de los espacios o asociaciones con las que Live Active NI colabora en Belfast.

Para el análisis de los Recursos Humanos (RRHH) de la entidad se utilizará como base el esquema que se entrega a cada nuevo trabajador o voluntario, y que yo recibí de Mng el primer día. Este esquema se encuentra en el apartado de Anexos.

Como podemos ver más detallado en el apartado de Entidad, Live Active NI es una entidad que deriva de DSNI y, por lo tanto, comparte con ella parte de sus Recursos Humanos.

Son parte de Live Active NI y de DSNI Admin. y Com. Admin. es la Administradora, se encarga de la recepción, organiza los calendarios, hace fotocopias, envía correos y me recibió a mí en mi primer día de prácticas.

Me recibe Admin. Es encantadora. Me ofrece café (todo el mundo bebe café todo el rato aquí) y me enseña el edificio. Los baños, los distintos puestos de trabajo,

la cocina, las salidas de emergencia. Me gusta que me explique las salidas de emergencia. Nunca me habían enseñado eso, y oye, es importante. Es todo sonrisas y palabras amables. Tenía apuntado en la agenda que hoy iba yo “Welcoming Marina Bolaños”. Es muy agradable que te tengan tanto en cuenta desde el primer momento. (RRHHDi27/03/17)

Com. se encarga del apartado de comunicación, ella lleva la página web de ambas entidades (Live Active NI y DSNI) y sus cuentas de *twitter* y *facebook*. Al principio de mi estancia tuve una reunión con ella, en la que me entregó el Manual de Estilo de la Marca, y me explicó cuáles eran las acciones de comunicación de la entidad y cómo podía colaborar con ella.

Hoy tenemos una reunión con Com, la chica que se encarga de comunicación y marketing. Es una reunión de 5 minutos, pero usamos la sala de reuniones y todo. Com. nos cuenta que los jefes (que supongo que son DSNI en este caso), le han pedido que escriba un tweet al día, y que para eso necesita que le mande fotografías de las sesiones que hagamos. Dice que con el tiempo puedo encargarme yo directamente de escribir el tweet, que será más rápido. Me parece bien. Nos pide además que elijamos el logo para el equipo de baloncesto en silla de ruedas de Irlanda del Norte. Tienen varios modelos, la idea es ver cuál le gusta a cada uno y luego decidir. Me gusta, muy asambleario. (RRHHDi07/04/17)

Por lo demás, DSNI cuenta con una estructura jerarquizada, en la que hay un Director Ejecutivo, (DEj) y tres *mánagers*. Estas cuatro figuras directivas se comparten con Live Active NI. Cada *mánager* está encargado de coordinar un área de trabajo, uno o varios programas y un equipo de RRHH propio, excepto en el caso de la *mánager* del área de Finanzas, que no tiene equipo a su cargo.

E. es la *mánager* del área de Rendimiento Deportivo. El cometido de esta área está definido en la web de DSNI:

Disability Sport NI trabaja en estrecha colaboración con Sport NI y los principales órganos rectores del deporte para garantizar que nuestros deportistas más talentosos con discapacidad tengan las mismas oportunidades que los deportistas no discapacitados para entrenar, competir y sobresalir en su deporte elegido.

Actualmente, se están desarrollando vías de actuación en cada uno de los doce deportes “de enfoque” en asociación con los órganos rectores pertinentes del deporte, con competiciones clave y programas de desarrollo de escuadra ya en marcha en algunos deportes.

DSNI también representa a Irlanda del Norte en las principales organizaciones deportivas de alto rendimiento del Reino Unido, incluida la Asociación Paralímpica Británica. También mantenemos estrechos vínculos con organizaciones irlandesas clave de deportes adaptados. (RRHHAAdPWD)

De esta información podemos extraer que DSNI funciona como el equivalente a una federación deportiva para personas con discapacidad, en colaboración con Sport NI,

que sería la federación general. Con relación a Live Active NI, Tec1 describe el trabajo de E. como la forma de crear puentes entre el deporte recreativo y el de rendimiento:

Tec1: [...]También está E., que es la *Performance Manager*, y si hay algo que yo veo que destaque muchísimo, pues yo podría hablar con ella y decirle mira, hay aquí esta persona que puede llegar, bueno igual no a profesional, pero a alto rendimiento por lo menos. (RRHHEntec119/04/17)

Finalmente, Au., es el mánager del área de Deporte Comunitario, en la que se encuentra Live Active NI, además de otros programas de deporte comunitario como el equipo de boccia o el programa de deporte adaptado y escuelas, al que pertenece el proyecto *5stars*, dirigido por M.

En el periodo previo a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres 2012 Disability Sport NI desarrolló un innovador proyecto educativo; The 5 Star Disability Sports Challenge. Dirigido a niños de escuelas primarias de toda Irlanda del Norte, el proyecto tiene como objetivo aumentar la conciencia y la comprensión de los niños sobre el deporte con discapacidad. (RRHHAdPWD)

Hoy voy con M. (M. trabaja en DSNI, no en Live Active, es el que contestaba a mis correos al principio porque se encarga del departamento de personal) a una actividad del proyecto 5 stars. Es un proyecto de DSNI, la asociación grande a la que pertenece Live Active NI. El lema del proyecto es "Sport is for everyone", el deporte es para todos. Consiste en visitar colegios de primaria de Irlanda del Norte (principalmente los alrededores de Belfast), y llevar deporte adaptado, para que lo conozcan, conozcan a los deportistas que lo practican y normalicen la existencia de deportistas con discapacidad. Además, se remarca la idea de que todo el mundo puede practicar deporte, y si no te gusta probablemente es porque aún no has encontrado el tuyo. Me gusta ese concepto. (RRHHDi30/03/17)

A. (mánager de Deporte Comunitario) dirige a tres personas más además de a M. Entre ellas está Mng. Mng es la mánager de Live Active NI, y actúa como puente entre ambas entidades, aunque ella suele decir que sólo trabaja para Live Active NI ([...] *porque yo no trabajo para DSNI, yo trabajo para Live Active NI.* (RRHHEntec125/05/17)).

Mng se encarga del proceso de iniciación de los trabajadores en la entidad. Este es un proceso importante y todos los trabajadores pasan por él. Este proceso dura unas dos horas, y está descrito en mi diario de prácticas:

Al poco tiempo viene Mng. También es todo sonrisas, pero es más seria. Ella me cuenta la organización de Live Active NI, y su relación con DSNI. Remarca mucho la importancia de comprender que Live Active NI no es parte de DSNI, si no un proyecto a parte. Medio entiendo esto, pero no del todo. De todas formas, me dice, me mandará un documento corporativo en el que se explica esto.

Entonces empieza mi *induction*. Todo el mundo que viene a Live Active NI pasa por este proceso, que dura unas dos horas. Está muy bien, porque se aseguran de que todo el mundo hace las cosas como ellos quieren, que todos saben la información básica y que nadie va a cometer errores en los aspectos concretos

que más les preocupan. Me gusta que lo haga todo el mundo, desde el que entra a trabajar en financiación hasta yo, que solo vengo para dos meses.

En resumen, Mng me explica los tipos básicos de discapacidad, las cosas para tener en cuenta cuando se trabaja con personas con discapacidad, las peculiaridades del colectivo. Además, me explica cómo ayudar a personas con visión reducida o movilidad reducida. [...] Me da una libreta sobre “Disability Inclusion Training” en la que se incluye vocabulario que evitar y vocabulario para sustituirlo. [...] El libro incluye ejercicios inclusivos para hacer en las sesiones, muy interesantes y muy bien explicados. [...] Me da todo el material para mí para que lo revise con tiempo, y me envía las presentaciones que hemos usado, y me deja con Tec1, que me enseña a guiar personas con visión reducida. La idea es que salga de aquí sabiendo al menos relacionarme con personas con discapacidad. Hemos tratado esto antes que la jerarquía de la organización, mi horario, y el papeleo de firmar. Eso está muy bien. Se nota qué es lo importante para ellos. Me gusta. (RRHHDi27/03/17)

Mng se encarga también de la comunicación con las entidades que financian los dos programas de Live Active NI (Every Body Active y Get Out, Get Active). En el caso de Every Body Active, esta entidad es, como hemos visto en el apartado de Contexto, el Ayuntamiento de Belfast. Así, Mng se encarga de hablar con el Ayuntamiento sobre el desarrollo del programa. (*Yo he hablado con el Ayuntamiento y les he dicho que [...], Hicimos en abril un informe para el Ayuntamiento.* (PAREnVi25/05/17)). Pero su función principal es la de coordinar la acción de los monitores de ambos programas, a través de la revisión de calendarios, las reuniones y la redacción de informes.

Además, coordina los cursos de formación que Live Active NI ofrece (Mng me invita a participar en unas jornadas de formación a las que irá todo el equipo. (RRHHDi31/03/17), y convoca y dirige las reuniones de equipo de Live Active NI. (Mng, que es quien dirige la reunión porque es la manager de Live Active NI, RRHHDi15/05/17)

En Live Active NI trabajan actualmente cuatro monitores, dos en el programa Get Out, Get Active, y dos en el programa de Every Body Active. Dado que mi estancia ha sido en el programa Every Body Active, nos centraremos en sus dos monitores. Además, considerando que los monitores deportivos tienen una especial importancia en el desarrollo de la actividad de Live Active NI, la información al respecto se incluye en una subcategoría propia; Monitores.

2.2.4.1. Monitores

En la categoría de Monitores (MNT), se recoge la información relativa a las dos personas encargadas de llevar a cabo el programa deportivo de Live Active NI para Every Body Active; Tec1 y Tec2. Se aporta información sobre su rol en la entidad, su formación e implicación en el proyecto, y su relación con otros miembros colaboradores.

Tec1 y Tec2 aparecen identificados, en todas las publicaciones de la entidad y en el cuadrante de personal que Mng me proporcionó como *Active Recreation Officers* (que podríamos traducir como Monitores de Ocio Activo). Aunque en este documento vamos a mantener la denominación de monitor o monitor deportivo para referirnos a ellos, se ha utilizado Tec1 y Tec2 (proveniente de técnico) en la codificación de sus

intervenciones, para evitar la confusión con Mng (Mánager de Live Active NI), o MNT, código de la subcategoría.

En la web de Live Active NI se define brevemente la función de los monitores:

Su papel incluirá la entrega directa de oportunidades de recreación activa con funciones más amplias relacionadas con las oportunidades de comunicación, la supervisión de voluntarios y la organización de eventos. (MNTAdPWL)

De nuevo, se puede observar que no se habla de deporte, ni de actividad física, si no de ocio activo. Este enfoque basado en lo recreativo refleja de nuevo el objetivo de la entidad, tal y como se describe en el apartado Objetivo (OBJ).

Desglosando la información que proporciona la web vemos que el papel de los monitores no se limita a llevar a cabo las sesiones, si no que también tienen funciones de comunicación y organización de eventos. La de supervisión de voluntarios aún no se ha llevado a cabo en el programa Every Body Active, pero sí en GOGA. La información sobre la organización de eventos se encuentra en el apartado de Objetivos del programa, al ser algo que está planificado, pero no ha ocurrido aún.

Respecto a las funciones de comunicación, Tec1 y Tec2 son quienes deben buscar los grupos con los que trabajan, procurando alcanzar los números que les ha marcado el Ayuntamiento (targets y KPI, explicados en el apartado de Objetivos (OBJ) y en el de Evaluación(OBJ)). El proceso es el que sigue, según Tec1:

Tec1: [...]Contactos. Esto todo funciona por contactos, y bueno, claro, también buscas en internet. Nosotros trabajamos para el Belfast City Council, entonces todos estos centros, vamos la mayoría, están registrados en el City Council. Hay una lista de centros, de Community Center, que trabajan para el City Council. Esa lista está en internet. Así que yo voy a internet y miro, y hay una lista inmensa de centros. Yo miro los que son de mi área y me pongo en contacto con ellos. Yo, la mayoría de ellos, lo he conseguido yendo. Porque un email, bueno, a veces lo leen y a veces no. Una llamada, bueno, sí, también llamo mucho. Pero ir es lo mejor. Porque tú vas y ya estás ahí, ya te tienen delante y ya es distinto.

Entonces, yo las dos primeras semanas [...]ya visité centros, explicando quién soy, explicando qué hacer y a ver si les interesa. Piensa que es un servicio gratuito, entonces en general lo acogen bien. Siempre puede ser que te digan que no, porque tienen otras cosas que hacer o porque por su calendario no les va bien, pero bueno, eso es. Es la forma de hacerlo, y pasa igual con los colegios. [...]O sea que en realidad una primera parte de mi trabajo es esa, búsqueda y research, vamos. Ver a dónde puedo ir, y qué grupo. [...]A mí me van llegando también emails o de aquí o de DSNI, porque lo han visto en la página web, o alguien les ha hablado de nosotros. [...] Entonces bueno, yo voy al grupo, les digo que todo es gratis, que no tiene coste, que eso es muy importante porque a la gente le gusta. Y nada, cuando se llega al acuerdo acuerdas cuántas semanas vas a estar yendo y desarrollas el programa. (MNTEnTec119/04/17)

Ambos monitores tienen repartida el área de Belfast en dos; Norte y Oeste para Tec1 y Sur y Este para Tec2. De todas formas, colaboran entre ellos y con Mng para contactar con los distintos grupos y lograr así alcanzar el máximo número de participantes posible.

Tec1: A veces Mng también me manda información de un grupo que ha visto, yo le he pasado mucha información a Tec2, y Tec2 me la ha pasado a mí. Vamos trabajando juntos. A lo mejor, por ejemplo, me ha pasado últimamente, yo he ido a un grupo a hacer una actividad, y una persona que está ahí con ese grupo conoce a otro y le habla de mí y yo me entero de que ese otro grupo es de la zona del sur y este de Belfast. (MNTEncTec119/04/17)

También está entre las funciones de los monitores la creación del programa de actividades que Live Active NI ofrece. Este programa se creó en conjunto entre Tec1, Tec2, Mng y A., mánager del área de Deporte Comunitario, a principios del año 2017. Sobre este programa hablaremos más adelante, en el apartado de Ocio Activo. Una vez definidas las funciones de los monitores, se presenta a continuación la información recogida sobre cada uno.

Tec2 lleva trabajando en Live Active NI desde el inicio, pero antes era parte también de DSNI, en el programa denominado *Active Communities* (Comunidades Activas)

Mng: El año pasado, antes de *Every Body Active*, estaba *Active Communities*, un programa en el que estaba Tec2, y ellos hacían programas para grupos grandes. (MNTEncMng25/05/17)

Tec2 llega a DSNI a través de la enseñanza, ya que trabajaba como profesor de Educación Física en una escuela de Educación Especial. Además, tiene experiencia en el bádminton de competición.

Hablo con Tec2 mientras esperamos para entrar porque hemos llegado antes. Me explica que él estudió educación, especializado en Educación Física. Que ha trabajado en colegios, con muchos de los niños que ve ahora cuando va a dar sesiones. (MNTDi12/05/17)

Hacemos bádminton. Tec2 mete muchas veces bádminton en las sesiones, porque él fue jugador de joven. Ha sido también entrenador en clubes y en la selección de Irlanda del Norte. Actualmente, entrena un grupo de mujeres algunas tardes. (MNTDi03/05/17)

Tec2 es un señor de mediana edad, muy simpático (MNTDi27/03/17). Muestra mucho interés por su trabajo, y por los participantes de sus sesiones, involucrándose incluso más allá de lo estrictamente necesario.

Paseamos por el parque Victoria. Es una actividad de ocio. Al acabar hacen picnic, cada uno lleva algo de comer, con café, té y todo. Nos invitan y nos quedamos casi una hora. Hace un día agradable, Tec2 bromea “esto también es parte del trabajo”. (MNTDi05/05/17)

Tec2 me cuenta que un niño del grupo de infantil irá el año que viene a una escuela ordinaria. Esta tarde va a reunirse con su madre y su futuro profesor de Educación Física, para ayudarlo a programar el curso de forma que sea inclusivo para él. Le pregunto si eso es parte de su trabajo, porque me parece una idea muy buena. Responde; “no, pero ya sabes”. (MNTDi16/05/17)

Sin embargo, no muestra demasiado interés por la formación que la entidad ofrece, considerando que es una pérdida de tiempo que le aleja del trabajo importante, que, para él, es desarrollar las sesiones de actividad física.

Tenemos un curso de formación sobre cómo reclutar y gestionar voluntariado. Tec2 está enfadado porque le parece inútil y ha tenido que cancelar cuatro sesiones para venir. (MNTDi11/05/17)

Tec1 es más joven que Tec2, pero también tiene experiencia previa en el ámbito de la discapacidad, aunque no tanta como Tec2, como él explica.

Tec1: Tengo experiencia en España trabajando con personas con discapacidad, luego aquí a Irlanda a través de una beca y bueno, empiezo a trabajar. Siempre en el ámbito de la Educación Física y luego me voy a un instituto a trabajar de Classroom Assistant, enseño deporte allí, y luego ya veo la oferta de trabajo de Disability Sport NI, que era parecido a lo que había hecho antes, aunque lo que había hecho yo era muy básico en una empresa pequeña que mis amigos montaron y bueno, no tenía muchísima experiencia, pero sí la suficiente para poder solicitar este trabajo y entonces ya empezar a trabajar aquí. (MNTEntec119/04/17)

Esta carencia de experiencia se compensa con un interés notable por la formación, destacando su formación previa, pero también aquella que ha realizado desde que trabaja en Live Active NI.

Tec1: [...] He estudiado INEF y todo eso. También tengo la diplomatura en Educación Física y Magisterio y bueno, también el Máster de Alto Rendimiento de Deportes de Equipo de Barcelona. (MNTEntec119/04/17)

Tec1: [...] Pues en tres meses yo he hecho 7 cursos, y tengo uno el sábado que viene. Entonces, yo tengo el curso de Guide Running, que estuvo chulísimo, que es para hacer de guía a personas ciegas, uno de niños, running fitness, chair fitness, boccia leader también, el de primeros auxilios... Y ahora voy a hacer uno de GoalBall. Me perdí el de Wheelchair Basketball, porque tenía otro curso el mismo fin de semana. (MNTEntec119/04/17)

Por ello, debido a la abundante formación que ha recibido, se muestra confiado y seguro a la hora de desarrollar las distintas sesiones.

Tec1: Para ese tipo de deporte yo me siento capaz de dar todo. Vamos todo, enténdeme, baloncesto, fútbol, bádminton... Boccia y curling, que son cosas que he aprendido aquí, pero que por la práctica que tiene nuevos juegos y nuevos ejercicios te salen así. (MNTEntec119/04/17)

De él destaca especialmente, y es fácil percibirlo en sus sesiones y en su forma de relacionarse con el resto de participantes, el deseo y la preocupación por hacer bien su trabajo, para mejorar la calidad de vida de las personas con las que trabaja. Él mismo manifiesta disfrutar con el trabajo que hace, lo que también puede percibirse por sus acciones.

Tec1: El trabajo me parece super interesante, estoy aprendiendo un montón. (MNTEntec119/04/17)

(Tec1) es un chico muy formado [...], preocupado por hacer lo mejor posible su trabajo, que disfruta con el proyecto que está llevando a cabo. [...] Todos (los grupos de los que me habla) son “*un grupo muy majo, muy divertidos, lo pasamos muy bien*” (MNTDi24/03/17)

Lo hablo con Tec1 en el coche, antes de que yo diga nada él me dice “la verdad es que la residencia me ha dado mucha pena al entrar, pero mira qué cambio que han dado después de la actividad”. Está contento. Hacer que la gente esté feliz es un trabajo bonito. (MNTDi25/04/17)

Ellos le dan las gracias y él les dice que todos han estado increíbles y que tiene ganas de verles el próximo día (MNTDi27/04/17)

Entre todo el personal de Live Active NI y DSNi se observa una muy buena cohesión, lo que potencia el buen ambiente de trabajo y facilita la colaboración. Todos se interesan por hacer que el resto se sientan cómodos y parte del proyecto desde el principio, algo que he podido notar especialmente al llegar nueva a la entidad.

Tec1: Me ayudaron un montón. La verdad es que me facilitaron ese trabajo un montón al principio. (MNTEnTec119/04/17)

Otra cosa que hace mucha cohesión de grupo es el café que toman todos los días, nada más llegar a la oficina. (MNTDi28/03/17)

Esta buena relación y buen ambiente de trabajo se puede observar también entre los monitores y los trabajadores de los centros y asociaciones con los que colaboran en las sesiones. Tec1 explica muy bien el motivo en su entrevista:

Tec1: La gente, tanto los compañeros como cuando voy a hacer una sesión fuera, son super amables y agradables. [...] Las reuniones que tengo yo con la gente de los centros a los que voy son también super placenteras. Porque, claro, es gente que está ahí pues porque le gusta y para ayudar, y tú también vas a ayudar a la comunidad, entonces las conexiones son super sanas y están muy bien, la verdad. Yo estoy muy bien. (MNTEnTec119/04/17)

Sin embargo, sí que se observan a menudo fallos de comunicación entre el personal colaborador (de los centros o las asociaciones) y los monitores de Live Active NI. En todos los casos que yo he observado, ha sido por parte de los colaboradores.

Esta carencia de comunicación deriva principalmente en dos problemas. En primer lugar, a menudo se cancelan sesiones sin informar a los monitores, que se desplazan hasta el centro para encontrar que no hay nadie allí. Esto lleva a tener que cambiar horarios, y en algunos casos a la cancelación del programa para esa entidad.

Por la tarde tenía otra actividad, pero se la han cancelado así que no vamos. (MNTDi01/04/17)

Hoy no hago nada. Cuando llego a la oficina me encuentro a Tec2 que dice “justo te iba a llamar ahora, me han cancelado la sesión de las 12:00”. Tec1 me propone ir con él a Everton, donde ya fui la semana pasada. Vamos, al llegar Tec1 recibe un mensaje de la coordinadora del centro que dice “Cancelamos la sesión de hoy, yo estoy de vacaciones y mi compañero se ha roto los

ligamentos". Es un mensaje respuesta a otro que Tec1 ha escrito hace media hora para confirmar la sesión. Se enfada y es normal. Es un jaleo trabajar así, dice. Yo ya no vuelvo a trabajar con este grupo, vamos, no lo cojo más, dice. Le digo que de todas formas esto es bastante frecuente, por lo que he visto estos días. Él al principio dice que no, luego piensa "bueno, este grupo ya me canceló una sesión hace dos semanas". (MNTDi05/04/17)

Otro fallo de comunicación observable se produce a la hora de describir las características del grupo. Esta información, que es muy importante para la correcta planificación de las sesiones, a menudo no es facilitada por el personal, por lo que los monitores llegan al centro sin saber cuánta gente encontrarán y qué tipo de población será, en muchos casos.

Por ejemplo, nadie nos dijo que había dos ciegos en el grupo. (MNTDi26/04/17)

Creo que falta un poco de comunicación entre el equipo de la residencia y Tec1 en estos casos. Y que es una pena, porque si por ejemplo hoy supiéramos por qué hoy (un participante) está tan bien, o si supiéramos cómo comunicarnos con el hombre que no quiere participar, podríamos sacarle mucho más partido a la sesión. Hay un trabajador del centro con nosotros, pero no sirve de demasiado en ese aspecto. (MNTDi28/04/17)

Sin embargo, sí que hay personal que colabora de forma muy activa en las sesiones, y cuando esto ocurre se nota que tanto los participantes como el monitor disfrutan más de la actividad. Son casos como el de L., monitora en un centro comunitario, o las enfermeras que trabajan en Beech Hall, centro de día.

Hay una enfermera con ellos, que también está en prácticas, y me ayuda mucho. No es la primera vez que hay alguien de personal del centro con nosotros, pero es la primera vez que participan activamente en la sesión. Y la verdad es que se agradece mucho. (MNTDi26/04/17)

Las monitoras que los acompañan, especialmente L., son muy participativas, juegan con ellos, animan, los acompañan en la actividad. (MNTDi12/05/17)

Este tipo de RRHH es especialmente importante para Live Active NI, porque es en ellos en quien se basa la posibilidad de continuidad de sus programas, como hemos visto en el apartado correspondiente.

Esto está más desarrollado en el apartado de Futuro del programa, en el que también se habla del papel que se espera que tengan los voluntarios.

2.2.5. Participantes

Los participantes (PAR) son las personas que toman parte en las actividades de Every Body Active. En esta categoría se analizarán exclusivamente las características individuales y generales de los participantes actuales en las distintas actividades del programa. La información sobre los participantes deseados o ideales se encuentra recogida dentro de la categoría Objetivos. En el apartado de Conclusiones de este documento se puede encontrar el resultado del análisis comparativo entre ambas categorías.

Los participantes de las actividades de Live Active NI en Belfast son bastante variados, al tratarse de un programa que intenta alcanzar el máximo número de personas pertenecientes al máximo de colectivos posibles.

Haciendo un análisis de los distintos grupos que he podido observar durante mi periodo de prácticas, destaca especialmente la abundancia de participantes con discapacidad, por encima del resto de colectivos. Esto se debe a que, al ser Live Active NI una compañía fundada por Disability Sport NI, el Ayuntamiento ha considerado conveniente que se centren especialmente en la población con discapacidad

Mng: Los del Ayuntamiento de Belfast quieren que logremos unos targets muy elevados en personas con discapacidad. [...] Y aunque nosotros nos centremos más en la discapacidad, porque, bueno, somos de DSNI y es más fácil para nosotros, intentamos llegar a todos los targets. (PAREnMng25/05/17)

También se observan abundantes grupos de mujeres, y personas mayores. Sin embargo, no he observado ningún grupo perteneciente a áreas de exclusión social o minorías étnicas.

En general, utilizando la edad como criterio, podemos diferenciar los participantes en dos grupos; niños y adultos. Los niños pertenecen a escuelas de primaria o grupos de actividades extraescolares, por lo que tienen edades comprendidas entre los 3 y los 10 años. Estos son algunos ejemplos.

Hoy vamos a Currie Primary School. Es una escuela de primaria ordinaria, en la que hay dos unidades de "Speech and language", que creo que en España es Audición y lenguaje. Grupos de 6 niños, de 7 años unos y de 9 otros, que tienen dificultades en la comunicación oral. Pueden o no tener alguna dificultad coordinativa o de movilidad añadida. (PARDi27/04/17)

Wheelie Active. Se realiza durante 8 semanas cada trimestre, y busca que los niños en silla de ruedas que no pueden hacer actividad física por sí mismos (ya sea porque no pueden acceder a un club deportivo en su zona, o porque físicamente o intelectualmente no tienen las capacidades necesarias), puedan disfrutar de deportes adaptados como la boccia, el baloncesto, o de otras actividades recreativas. (PARDi02/05/17)

Actividades para niños con autismo después del cole. (PARDi05/05/17)

Estos niños suelen tener una movilidad muy buena, gran interés por la actividad física y participan de forma activa en la clase. Es especialmente reseñable el grupo de Wheelie Active, porque pese a desplazarse todos en silla de ruedas, mantienen el dinamismo de las actividades, la participación y el interés en las mismas.

En el caso de los adultos destaca que la gran mayoría se encuentran en la franja de edad de entre los 40 y 60 años. (PARCu). Entre los adultos podemos diferenciar dos grupos; aquellos que acuden libremente a la actividad, en centros comunitarios generalmente, y aquellos que están en centros de día o residencias.

En Stroke Association encuentro un grupo de adultos muy jóvenes, hay de hecho un chico que fácilmente puede tener mi edad. Muchos de ellos es la primera vez

que juegan a boccia. El grupo es muy variado, y en este caso el chico de mi edad se aburre. Pasa la sesión pegado al móvil, sólo lo deja para tirar su bola y volver a mirarlo. No hace caso ni al resultado de cada ronda. (PARDi07/04/17)

Otro grupo, de esclerosis múltiple. El grupo es muy muy pequeño (4 participantes). (PARDi03/05/17)

Beech Hall es una residencia [...]En este caso es un grupo de 6 participantes, con grados de discapacidad muy distintos. Dos de ellos son ciegos. (PARDi26/04/17)

Concorde [...], un grupo de adultos con discapacidad intelectual, que vienen en autobús desde su centro de día. Este es un grupo muy activo, con un nivel motor variado, pero en general bastante bueno, al que le gusta mucho participar en todas las actividades que Tec1 propone. Él mismo me dice que con este grupo se puede trabajar mucho y muy bien. Cuando somos 6 empezamos la sesión. Normalmente son unos 4, así que 6 es un buen número. (PARDi02/04/17)

Entre los grupos de adultos que acuden a centros comunitarios destaca que la mayoría presentan un estilo de vida sedentario, asegurando que si no fuera por las actividades que realizan con Live Active NI, no realizarían actividad “casi nunca” (PARCu).

En cuanto a los centros de día y residencias, se puede observar la misma tónica, dejando al margen Concorde, que es una excepción. En general, estos grupos se caracterizan por su heterogeneidad en cuanto al nivel de afectación de la discapacidad, de implicación en la actividad y de interés por la misma.

Tec1: Hay grupos con discapacidad que tú has visto que muchos utilizan las rampas, otros no quieren... (PAREnTec119/04/17)

(En Everton), adultos con discapacidad intelectual de distintos niveles. [...] El nivel de implicación con la actividad es muy variado. (PARDi31/03/17)

De estos grupos destaca además que a menudo hay personas que no participan activamente en la actividad, si no que se limitan a observar y a comentar con el resto, disfrutando así del componente social de la misma.

Algunos llegan un poco más tarde, otros vienen con el desayuno en la mano, uno de ellos no juega, sólo mira. (PARDi29/303/17)

Esta vez la actividad se parece a una animación de hotel de Benidorm. Están todos peinados y bien vestidos, sentados en sofás. 6 juegan mientras el resto mira. Alguno duerme. (PARDi31/03/17)

Respecto a la edad, es destacable también que hay muy poca participación de adultos jóvenes y adolescentes. Siendo estos además grupos interesantes porque pueden disponer del tiempo y la energía suficientes para involucrarse como voluntarios en otros proyectos.

Otro aspecto reseñable respecto a los participantes de las actividades es la ausencia de actividades inclusivas a las que acuden personas con y sin discapacidad. Este es uno

de los objetivos de GOGA, el otro proyecto de Live Active NI, pero no de Every Body Active.

Los monitores de GoGa, nos explican cómo organizan los eventos inclusivos de los que me habló Tec1 en la entrevista. Nos ponen un video de una marcha de superhéroes en la que la inscripción era familiar y también el de unas jornadas multideportivas también de carácter inclusivo. (PARDi15/05/17)

M. Las actividades inclusivas ¿cómo lo veis? [...] No sé, la posibilidad de mezclar grupos.

Tec1: Eso estaría genial, claro. De hecho, GoGa, la otra parte de nosotros, su objetivo es integrar a gente con discapacidad y sin discapacidad. (PAREnTec119/04/17)

Pese a ello, tanto Tec1 como Mng muestran interés en desarrollar en un futuro este tipo de actividades.

Tec1: A mí por ejemplo me da pena. De hecho, me da envidia, más que pena. Me da envidia que el objetivo de los de GoGa sea personas con discapacidad y sin discapacidad juntos. (PAREnTec119/04/17)

Mng: Claro, en GOGA sí que el objetivo es personas con discapacidad y sin discapacidad juntas. Es un poco distinto, pero estamos intentando realizar nosotros también actividades inclusivas. (PAREnMng25/05/17)

A modo de ejemplo de cómo esta propuesta puede beneficiar a los participantes, los profesores y los monitores, se recoge la información sobre una sesión en la que se juntaron dos grupos de niños, ambos con discapacidades diversas.

Hemos juntado los niños de un instituto con los del centro juvenil que venían a HighField y ha sido muy guay. Muy muy guay. Se han relacionado muy bien entre ellos, han hecho actividad física, las profes han hablado. Han disfrutado de instalaciones guays. Se promueve la inclusión y la tolerancia y de todo. Está muy bien. Más cosas como estas, si las organizaran los propios coles, serían un ejemplo de continuidad del proyecto. Se puede empezar y que luego los centros se pongan en contacto entre ellos. No necesariamente una vez a la semana, pero si se hace una vez cada trimestre, se crean lazos entre centros. Queda un poso en cada uno. (PARDi19/05/17)

Otro aspecto relativo a los participantes que es interesante mencionar es la participación de las familias y amigos de los usuarios de la entidad en algunas de las actividades. Esto se observa especialmente en el caso de niños con discapacidad que acuden a actividades extraescolares, como en Wheelie Active, por ejemplo. Aunque no es algo frecuente aún en las actividades de Every Body Active, sí que lo es en otros proyectos de Live Active NI.

M: Tengo también una pregunta sobre Wheelie Active [...] estuve allí hace dos días y los chicos iban con sus hermanos y hermanas y es la primera vez que veo en Live Active NI que vaya la familia a las actividades, no sé si es porque el programa era de DSNI o...

Mng: Oh, no, no. Nosotros hacemos eso a menudo. Sí, por ejemplo, pasa mucho en los grupos de pérdida de visión con los que hacemos Goalball, tenemos hermanos, padres, amigos... al final tenemos por ejemplo un grupo en el que cada uno vine con su hermano o su padre, y todos son bienvenidos. (PAREnMng25/05/17)

Al comentarle esta posibilidad a Tec1, él reconoce que, en su caso, le parece algo complicado de lograr, debido a que él trabaja mayoritariamente con escuelas o centros de día, en los que no están las familias de los participantes.

Tec1: Nosotros de hecho, de alguna manera, en los eventos que organicemos, yo creo que sí. La gente sí que será bienvenida a venir con sus familiares y sus amigos y tal. Pero en las actividades no tanto porque nosotros vamos a los centros. [...]. Entonces, ese es el problema que nosotros tenemos, o que yo veo. Si organizamos eventos y en ese evento no promocionamos, no ayudamos a que las familias vengan, eso me parecería mal. Pero para el día a día no. Porque si voy a un colegio, no pueden venir niños, ni los padres... (PAREnTec119/04/17)

Finalmente, es interesante también remarcar que, pese a la heterogeneidad de capacidades, motivaciones e implicación de los participantes en las actividades, se observa una gran satisfacción con el programa en la gran mayoría de ellos.

Se lo pasan bien, se ríen mucho. (PARDi31/03/17)

Mientras recogemos una mujer de mediana edad se acerca y le pregunta a Tec2 si va a volver después de semana santa. Él dice que sí, es un programa de seis semanas. Ella sonríe “no sabes todo o que te hemos echado de menos”. (PARDi07/04/17)

Vuelvo a Stroke a pasar cuestionarios. El chico de mi edad que a principio de primavera se aburría entre tanto adulto ahora es el líder de la actividad. Bromea, se ríe, y además se le da bien. (PARDi03/06/17)

Esta satisfacción con la actividad, que se puede observar fácilmente, ha sido corroborada también por los comentarios encontrados en los cuestionarios realizados a los participantes. (PARCu)

Cuestionario 1: “Me encanta haber hecho nuevos amigos”

Cuestionario 13: “Por favor, seguid viniendo”

Cuestionario 26: “Ojalá la actividad durara todo el año”

Al preguntar a los participantes por las razones por las que les gusta la actividad, los aspectos más valorados fueron los monitores, los otros participantes y la diversión como concepto.

Cuestionario 18: “El monitor es una gran persona, siempre quiere ayudarnos”

Cuestionario 8: “Ir con los amigos”

Cuestionario 16: “Me divierto mucho”

Este es un aspecto remarcable, ya que estos son los objetivos con los que Live Active NI trabaja, la actividad física con fines recreativos y sociales, con el objetivo de incluir en la comunidad a las personas con discapacidad, fomentando nuevos vínculos amistosos.

2.2.6. Infraestructuras

En la categoría de infraestructuras (INF) se recoge la información relativa a los recursos materiales de la entidad. Aunque se incluye información sobre la oficina central de la entidad y el material, esta categoría se centra sobre todo en el espacio en el que se llevan a cabo las sesiones de actividad física.

Live Active NI comparte oficina con DSNI, encontrándose ambos espacios en el mismo edificio, pero en plantas diferentes. Ambas plantas son espacios diáfanos, en los que todos los trabajadores comparten un despacho común.

Las oficinas de Live Active NI están en un polígono a las afueras de Belfast, al que se puede llegar fácilmente en autobús. No hay un espacio adaptado para cruzar la carretera, ni semáforo ni paso de peatones, ni siquiera el bordillo está rebajado. De todas formas, pasan pocos coches y dejan pasar a los peatones. Las puertas de la entrada tampoco son automáticas, pero el espacio es amplio y diáfano, sin escalones. (INFDi27/03/17)

Admin. me dice que han comprado un ascensor hace poco. Le pregunto por las puertas y parece no haber caído en ello, él las abre bien (Au., el mánager del área de Deporte Comunitario), dice. Tienen un baño accesible también. (INFDi27/03/17)

Otro espacio utilizado habitualmente por Live Active NI es el Leisure Forum de Antrim, una ciudad cercana a Belfast, en el centro de Irlanda del Norte. Este es un polideportivo grande, que Live Active NI utiliza para las reuniones de personal y para los cursos de formación.

El curso se imparte en el Leisure Forum de Antrim, que es básicamente un complejo deportivo. En el cartel del complejo hay un hombre en silla de ruedas, una niña, una chica de mediana edad y un abuelo jugando a bolos. No hay cuerpos atléticos ni gente levantando pesos desorbitados. Es un gimnasio para gente normal y tiene gente normal en el cartel. Me gusta mucho eso. (INFDi29/04/17)

Aunque utilice este espacio a menudo, Live Active NI no cuenta con instalaciones deportivas propias. Por lo que las actividades de sus programas (tanto Every Body Active como GoGa) se realizan siempre en espacios cedidos.

Tec1: Tú piensa que nosotros tenemos el espacio que tenemos. Nosotros no podemos andar alquilando instalaciones, porque no tenemos dinero. Entonces, yo veo las instalaciones que tienen y en función de eso hago la actividad que pueda. (INFEnTec119/04/17)

Centrándonos en los espacios utilizados en el programa Every Body Active, podemos diferenciar las instalaciones en tres grupos; colegios, centros comunitarios y centros de día. En los colegios las instalaciones están bastante bien. En la mayoría de colegios de

primaria hay un gimnasio, siempre cubierto, con espalderas y canastas. Las porterías por lo general están pintadas en la pared. Los institutos también tienen instalaciones deportivas adecuadas.

Además, cuando se va a un centro educativo, se utiliza el horario de Educación Física, por lo que los espacios están disponibles y siempre hay un profesor de Educación Física acompañando al grupo. Son normalmente grupos pequeños, al tratarse de centros de educación especial, por lo que el desarrollo de la sesión es sencillo. Destaca especialmente Michell House School;

Es una escuela especial para niños con discapacidad física o intelectual, incluye todas las etapas educativas, desde 3 años hasta los 18. Aun así, es una escuela pequeña, con un patio, un huerto y un jardín. Y un gimnasio con el suelo de madera. En el gimnasio hay un póster que dice "Nunca dejes de intentarlo". En él han pegado fotografías de los mejores deportistas paralímpicos de Irlanda del Norte. No son muchos, pero ahí están. (INFDi02/05/17)

También es habitual el uso de Community Centers, centros comunitarios construidos y dirigidos por el ayuntamiento en los que hay espacios destinados a diversas actividades organizadas de ocio, como música, grupos de lectura o charlas y conferencias. Pero también hay cafeterías, salas con mesas y prensa, o espacios libres, que se ceden a grupos y asociaciones. Live Active NI trabaja mucho con centros comunitarios porque estos son un gran propulsor de la vida social en Belfast, son espacios de reunión agradables, abiertos a todo el mundo y sus instalaciones, aunque generalmente no están pensadas para la práctica deportiva, son adecuadas, espaciosas, y seguras.

Después vamos al centro comunitario [...] Hay espacio suficiente para todas las actividades porque la sala es amplia, así que organizamos una especie de circuito. (INFDi03/05/17)

Voy a Rosario Youth Centre, un centro comunitario juvenil con un pabellón bastante espacioso. (INFDi05/05/17)

Además de beneficiarse de la instalación en sí, el uso de centros comunitarios facilita la gestión de espacios, al ser de uso gratuito y de gestión municipal.

Esto por lo general funciona bastante así; Tec1 [...] ofrece al *community center* su servicio de actividad física y ellos le dicen qué gente suele ir a ese centro y en qué horas. Y entonces cuadran un horario. Es una forma curiosa de trabajar, quizás un poco compleja en el apartado de gestión, pero probablemente sea la más efectiva en cuanto al aprovechamiento de las instalaciones. Los *community center* están fundados por el ayuntamiento, por lo que ninguna empresa privada tiene que poner dinero para esta actividad, no hay solapamiento de infraestructuras ni desaprovechamiento de las mismas. Además, al ser una actividad subvencionada por una fundación, es gratuita. (INFDi02/04/17)

Sin embargo, no siempre se cuenta con estas instalaciones. Normalmente, las actividades de Live Active NI, y especialmente aquellas destinadas a personas con discapacidad, se realizan en centros de día o residencias en los que no suele haber instalaciones deportivas. Es habitual realizar sesiones en espacios como la sala de manualidades, la consulta de fisioterapia, la cafetería, o salas vacías de tamaño

reducido. Esto afecta a la organización de la sesión, como se puede ver en el apartado correspondiente. Considerando que la situación de encontrar un espacio reducido, inadecuado para la práctica de actividad física se repite con frecuencia, se ha agrupado la información al respecto en una subcategoría propia.

Antes de ello, y para finalizar el apartado de infraestructuras, podemos hacer referencia al material con el que cuenta Live Active NI. Al inicio de mi periodo de prácticas, se compartía material con DSNi y los monitores tenían que coordinarse para coger el material que necesitaban para sus sesiones. Actualmente, se ha hecho una inversión en material de forma que Tec1 y Tec2, los monitores de Live Active NI, tienen cada uno una bolsa propia con pelotas, aros, conos y un juego de boccia. También hay material grande como balones de baloncesto, paracaídas o canastas, común para ambos monitores. Las sillas de ruedas se siguen compartiendo con DSNi, pero hay suficientes para todas las actividades.

En DSNi, y en consecuencia en Live Active NI, tienen un montón de material. Lo tienen todo centralizado y ellos lo llevan a las distintas actividades. Es un rollo andar cargando con el material desde la oficina cada vez, pero así no hace falta que cada club o cada polideportivo tengan material propio. A cambio, ningún centro comunitario tiene material adaptado propio. No sé qué ocurrió antes. (INFEn31/03/17)

Además del material deportivo, DSNi tiene dos furgonetas para llevar material, una de ellas está adaptada para que personas en silla de ruedas puedan conducirla. Au., mánager del área de Deporte Comunitario, la utiliza para sus desplazamientos muy a menudo. Los monitores también pueden utilizar las dos furgonetas para llevar el material a sus sesiones, para lo que hay un calendario semanal de cada furgoneta. En general, esta organización no siempre es del todo eficiente, por lo que hay veces que dos monitores se solapan y esto provoca retrasos.

Llegamos un poco tarde, porque hemos tenido que esperar a que volvieran las compañeras de Tec1. No es la primera vez que llegamos tarde a un sitio porque hemos tenido que esperar a alguien. De hecho, me dice Tec1, está pensándose si continuar con la actividad en el colegio, por todos los problemas que le da tener que pedir y esperar la furgoneta cada viernes. (INFDi02/04/17)

2.2.6.1. Instalaciones con espacio reducido

Durante mi estancia en las prácticas han sido tres los centros en los que el espacio (ESP), por su tamaño o por la distribución de su mobiliario, podía ser inadecuados para la práctica de actividad física. En esta subcategoría se agrupa la información relativa a esta situación, los pasos que tanto los monitores como la propia entidad han tomado para tratar de resolverla y los resultados que se han observado. Además, se citan y describen los centros en los que esta situación puede suponer un aspecto de mejora.

Los centros en los que la instalación supone un problema por ser demasiado pequeña son; Fortwilliam, Everton y Beech Hall.

Fortwilliam es un centro de día situado al Norte de Belfast, a él acuden adultos con discapacidad intelectual, en su mayoría en autobús o en taxi. Tiene un comedor y varias salas de talleres. Normalmente, realizan actividades como música y manualidades.

Tec1: Pues el lunes quiero que vengas conmigo a uno que vas a flipar. Que igual es más pequeño aún que esta habitación... (ESPEntec119/04/17)

Fortwilliam, centro de día pequeño. Utilizamos una sala que tienen para talleres. La sala tendrá unos 6 metros de largo, como mucho. A veces cuando tiran la bola su mano choca con las patas de la silla del de al lado y se desvía. (ESPDi24/04/17)

Everton es también un centro de día para adultos con discapacidad intelectual, aunque tiene una zona habilitada también como residencia. No dispone de salas habilitadas para la actividad física y realizamos las sesiones en la cafetería, que es grande.

Vamos a Everton, un centro de día. (La actividad) se realiza en el comedor del centro. De vez en cuando alguien cruza la sala, o vienen a llevarse o a traer a un participante. (ESPDi31/03/17)

En Everton pasa como es habitual. Un grupo muy variado en medio del comedor. (ESPDi07/04/17)

Beech Hall es también un centro de día con residencia, en el que coinciden personas con discapacidad intelectual, sensorial y enfermedades crónicas.

Beech Hall es una residencia (aquí se llaman Care Centre e incluyen a personas mayores y personas con discapacidad). Hacemos la actividad en la consulta de enfermería. (ESPDi26/04/17)

Los problemas de disponer de un espacio reducido para realizar actividad física son dos, principalmente; la seguridad de los participantes y la dificultad de realizar actividades variadas y dinámicas.

Live Active NI ha resuelto el problema de la seguridad a través de un Risk Assessment, la evaluación de riesgos que se encuentra en el apartado de Anexos.

Tec1: [...]con los espacios nosotros lo que hacemos es un Risk Assessment, que no sé cómo se dice en español.

M: Algo así como una previsión de riesgos.

Tec1: Sí. Y entonces, bueno. Tú completas y ya está. Tú piensa que nosotros tenemos el espacio que tenemos. Nosotros no podemos andar alquilando instalaciones, porque no tenemos dinero. Entonces, yo veo las instalaciones que tienen y en función de eso hago la actividad que pueda. La que considere oportuna. Para mí la seguridad es lo primero. [...] Intento minimizar los riesgos, delimito el espacio con conos, intento apartar los bancos, pero siempre hay un riesgo. (ESPEntec119/04/17)

En esta conversación se hace mención al Risk Assessment, pero también a la necesidad de adaptar la actividad al espacio. Desarrollaremos con más profundidad el tema de la selección de actividades para estos espacios en la categoría destinada al Ocio Activo

Como también se puede observar por la conversación, Tec1 conoce y comprende la situación en la que se encuentra.

Tec1: Los centros a los que vamos no son centros deportivos. Son centros cívicos en los que la gente está allí haciendo otras cosas y entonces vamos y es su hora de deporte, [...] yo siempre pienso que te tienes que adaptar a lo que tienes. Esa (un club deportivo) es una realidad y un contexto totalmente diferente de lo que nosotros hacemos, en Day Centers o en Community Centers o lo que sea. (ESPEntec119/04/17)

Este es un tema que preocupa a ambos monitores de la entidad (ya que Tec2 suele encontrarse a menudo con el mismo problema). De hecho, es un tema que aparece en la reunión de personal de Live Active NI que se realizó en Antrim Leisure Forum, el 15 de mayo de 2017.

Tec1, al hablar de sus proyectos, saca el tema del espacio reducido y poco adecuado para las actividades deportivas, con el que solemos encontrarnos a menudo. Dice que en general hace boccia y curling, pero que tiene pensado hacer alguna otra actividad distinta. No sé si lo ha pensado después de que yo se lo haya dicho, o lo había pensado ya de antes. En cualquier caso, está bien. (ESPDi15/05/17)

Sin embargo, tampoco parece buscar una forma de solucionar la situación. Si no que simplemente trata de adaptarse al espacio disponible.

Tec1: Además, aunque yo diga “venga va, nos vamos a otro sitio, que tenemos dinero, vamos a echarlo en estas instalaciones”. Es que no es así de fácil, porque al centro al que vas necesitan pedir permiso, y el transporte si no se pueden mover, el tiempo de ir, el tiempo de volver... Son muchos factores y al final dices ¿qué es lo que me viene bien? Pues mira, ir al centro y hacer lo que pueda con ellos. (ESPEntec119/04/17)

Como se ha observado a lo largo de este apartado, las infraestructuras determinan el funcionamiento del programa, modificando las actividades que se realizan. Sobre estas actividades trata el apartado siguiente.

2.2.7. Ocio Activo

Bajo el concepto de ocio activo (OCA) se agrupan las denominaciones de *physical recreation* y *active recreation*. En esta categoría, por tanto, se recoge la información relativa al proyecto de actividades físico-deportivas de carácter lúdico, que la entidad realiza en Belfast. Incluyendo la planificación del programa, las sesiones y las actividades que se realizan en ellas.

2.2.7.1. Programa (PROG)

La planificación de actividades físico-deportivas que Live Active NI ofrece en Belfast a los distintos centros y grupos a los que acude es, en principio, un programa cerrado, definido desde el inicio del proyecto.

Tec1: Primero tuvimos una reunión Tec2, Mng, Au., mánager del área de Deporte Comunitario, yo, y dijimos “bueno, vamos a ver qué podemos hacer y qué queremos ofrecer”. Porque al fin y al cabo somos Tec2 y yo los que lo vamos a hacer, [...], la idea es que somos Tec2 y yo los que damos las sesiones.

Entonces nos reunimos y pensamos en qué podemos ofrecer.
(PROGEnTec119/04/17)

De esa reunión surge la gama de actividades que Live Active NI ofrece, destinadas al ocio activo. Además, habrá actividades abiertas e inclusivas, que aún no han comenzado a realizarse.

Tec1: La idea siempre es recreación. [...] El programa que tenemos tiene multideporte, *multiskills* que es más para niños pequeños que no hacen deporte como tal, fitness para mujeres o para mujeres jóvenes [...]. Y luego tenemos también salir andar que puede ser un grupo o tener eventos que no sé si te pillarán a ti aquí en los que a lo mejor juntamos dos grupos y hacemos un grupo más grande. Y luego también se supone que habrá algo de ciclismo, ciclismo para todos. (PROGEnTec119/04/17)

También existe la posibilidad de contratar a un monitor externo y ofrecer otra actividad durante un tiempo limitado, pero ese no es el objetivo de la entidad, así que, de momento, no se ha hecho nunca.

Tec1: A mí me puede venir un grupo y decirme “nosotros estamos muy interesados en zumba” entonces nosotros tenemos algo de dinero, no mucho, pero algo, para contratar a un monitor externo que vaya a dar esa actividad al grupo como si fuera parte de nosotros. Pero claro, la idea no es esa porque no tenemos mucho dinero. (PROGEnTec119/04/17)

La duración del programa es muy breve, de entre cuatro y seis semanas. Teniendo la posibilidad de renovar para otras cuatro semanas más, en el caso de que el centro esté interesado y para Live Active NI sea viable.

Tec1: El programa consiste en normalmente una sesión a la semana durante cuatro o seis semanas. (PROGEnTec119/04/17)

En cualquier caso y durante cualquier actividad, ambos monitores tienen claro que el objetivo principal de su sesión es que los participantes disfruten, potenciando siempre la parte recreativa de la actividad. Por encima incluso del componente motor.

El objetivo de nuevo es tan sencillo y tan básico como ese. Que se diviertan, que se sientan mejor y que quieran volver. No me parece suficiente, pero igual complicar la actividad, introducir variantes, hacer más “ejercitante” el ejercicio, haría que se divirtieran menos o que participaran menos. (PROGDi28/03/17)

Se lo pasan bien, se ríen mucho, Tec2 dinamiza muy bien la actividad. Al volver, me dice “yo lo que quiero es hacerles reír”. (PROGDi31/03/17)

2.2.7.2. Sesión

Las sesiones (SES), unidades elementales del programa que los monitores de Live Active NI imparten para Every Body Active, no tienen una duración concreta, suelen estar entre los 45 minutos y las 2 horas. A continuación, se analizan las distintas variables (estructura, normas, etc.) que caracterizan la sesión, en función de cada monitor.

Partiendo del mismo objetivo, los dos monitores plantean y estructuran sus sesiones de forma distinta. Mientras que Tec2 prioriza el contenido lúdico, el juego, por encima de todo, Tec1 procura mantener una sesión en la que, sin ser demasiado estructurada, además de haber tiempo para el juego, también lo hay para el calentamiento, el aprendizaje y la vuelta a la calma.

Tec1 anima un poco menos que Tec2 y tiene la sesión más estructurada (SESDi29/03/17)

También se nota mucha diferencia entre las clases de Tec2 y las de Tec1, en cuanto a organización y planificación Tec1 trabaja mucho más, en cuanto a nivel de animación, Tec2. (SESDi02/04/17)

M: Yo vi que tú un poco más, pero Tec2 por ejemplo no tiene ninguna organización de sesión. O sea, esto que te dicen tanto de “Parte inicial, parte principal, parte final”, Tec2 llega y dice “bueno venga, vamos a hacer boccia”. Y la sesión es hacer boccia hasta que se acabe el tiempo. Y cuando se acaba el tiempo, se acabó. Y no hay nada más. Y él me decía, es que igual se aburren, y yo lo que quiero es que se lo pasen bien.

Tec1: Claro, depende también de los grupos que tengas. Yo hay grupos a los que sí les he hecho calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Especialmente cuando voy a los colegios. (SESEnTec119/04/17)

Quizás, el motivo de esta desestructuración de la sesión sea parte de nuevo del objetivo recreativo que envuelve las actividades del programa, caracterizándolas por su flexibilidad y su adaptación al grupo y al individuo. Esto puede percibirse también en la normalidad con la que ambos monitores aceptan interrupciones y cambios de programación en sus sesiones.

Es un grupo de 10 adultos que han tenido un ictus, es una sesión convocada por la Stroke Association. Debido a problemas de financiación, la asociación ha unido dos grupos y al llegar nos encontramos con unos 20 adultos. Por supuesto, antes de empezar toman un té. El té se alarga media hora, así que la sesión durará media hora menos. A Tec2 no parece preocuparle demasiado. (SESDi28/03/17)

Cuando estábamos acabando la sesión entró una mujer con un carrito ofreciendo té y pastas. Y todo se paró y bebieron té y comieron galletas. Y luego seguimos con total normalidad. (SESDi26/04/17)

Otro aspecto con el que Tec1 admite ser flexible, siempre que sea en beneficio de la actividad, es la presencia de comida y bebida en la sesión, y el vestuario no deportivo.

Hay un niño que no quiere jugar nunca y una niña que siempre viene en falda. Tec1 deja que la niña juegue y que el niño no juegue. (SESDi03/05/17)

M. Por ejemplo en el centro cívico en el que está el chico con autismo pues es que estaban merendando mientras hacían la actividad. [...] Y se salían del juego, se comían del bocadillo y volvían.

Tec1: Sí, sí, eso me ha pasado a mí y yo me he quedado también alucinado. Y centros de estos de después del colegio que dentro de su hora de extraescolares incluyen la merienda. Entonces, si yo voy y voy a desarrollar el juego a mitad me piden que por favor pare para que los niños merienden y después sigamos jugando. Claro, a mí eso me parecía como fatal. [...] Pero es lo de siempre. O eso, o no lo hago. [...] Si estás jugando y los niños tienen que parar para merendar, pues bueno ya está. Vamos a parar, merendad, tirad el batido al suelo, y yo ya intento adaptarme. Yo intento siempre priorizar que se muevan sobre todo lo demás. Yo quiero que estén moviéndose, que hagan actividad física y que se lo pasen bien. Lo ideal es que se lo pasen bien. Si tengo un grupo que para que se muevan y se lo pasen bien tengo que parar 10min para merendar, que paren, si después van a seguir conmigo y vamos a seguir haciendo cosas. Mejor eso a que diga yo “no me parece serio, no me parece bien y no voy a ese grupo”. (SESEnTec119/04/17)

2.2.7.3. Actividades (ACT)

Respecto a las tareas que se realizan en cada sesión, y siempre dentro de las posibilidades que el programa incluye, el contenido de la sesión varía según el grupo con el que se trabaje. En general, los grupos de niños realizan las actividades de multideporte y *multiskills*, y los adultos, suelen realizar boccia y new age curling. Los grupos de senderismo urbano son bastante diversos.

Hay además un grupo de adultos jóvenes con esclerosis múltiple que realiza un programa fitness con actividades de coordinación, equilibrio y readaptación, y el grupo de Concorde, con discapacidad intelectual, que hace multideporte. Pero son excepciones dentro de la tónica general de la entidad.

Es el segundo día que voy (a Concorde). Esto es otra cosa totalmente distinta. Una clase de Educación Física en un centro de día, para 6 personas con discapacidad intelectual. Hoy, hacemos habilidades con balón de baloncesto. Botes, pases, tiros a canasta. (ACTDi25/04/17)

La actividad de boccia o juegos relacionados con la boccia es la que más se utiliza, debido a lo sencillo que es adaptarla a todas las capacidades y al espacio reducido. Es una actividad, además, que permite que cada participante la adapte individualmente a sus capacidades y a su interés por la actividad.

Es una actividad muy abierta, [...] El nivel de implicación con la actividad es muy variado, pero precisamente al ser tan abierta es fácil individualizarlo. [...] Es una actividad que se adapta a por sí misma a las necesidades y las capacidades de cada participante (ACTDi31/03/17)

Tec1: Yo siempre intento adaptar la sesión al espacio que tengo, entonces hay sesiones como esta del lunes que ya vendrás. Que dices, o hago boccia (y aun así), o ... (ACTEnTec119/04/17)

Sin embargo, a menudo, esta actividad puede quedarse corta, motrizmente hablando, ya que la implicación física que requiere no siempre es motivante para los participantes, que muestran pocas mejoras físicas a lo largo del programa.

La boccia por sí misma no es un deporte apasionante. Pero permite hablar al tiempo que juegas, no te cansas, y tiene pausas. Todo el juego es de hecho una pausa muy larga, en la que de vez en cuando tiras una bola. Es un juego perfecto para pasar el rato. Igual que el dominó o las cartas. Pero claro, si el objetivo es que estas mujeres se muevan más y más a menudo (More Active, More Often), igual no es la mejor opción. (ACTDi25/04/17)

De nuevo pasa que el grupo es muy variado, y en este caso el chico de mi edad se aburre. Pasa la sesión pegado al móvil, sólo lo deja para tirar su bola y volver a mirarlo. No hace caso ni al resultado de cada ronda. Es un chico que puede caminar bien con ayuda de bastón, así que podría practicar muchos otros deportes que quizás le motivaran más. (ACTDi07/04/17)

Al comentar esta situación con los monitores de la entidad, coinciden en que la dificultad estriba, como hemos comentado previamente, en los espacios y los grupos disponibles. Es complejo encontrar una actividad que se adapte al espacio reducido y a la movilidad de los participantes como la boccia.

En Everton, vuelvo a pensar en la posibilidad de hacer otra actividad para este grupo tan variado, y la verdad es que no se me ocurre. Lo comento con Tec1 y está de acuerdo. Si acaso el New Age Curling, que es un poco lo mismo. (ACTDi07/04/17)

Creo que sería buena idea pensar sobre eso. Actividades de interior, para espacio reducido y movilidad reducida. (ACTDi24/04/17)

Vuelvo a pensar en lo de las actividades en espacio reducido. Ellas tienen una movilidad muy buena [...]. Así que podrían hacer baile, o juegos populares, o no lo sé. Alguna actividad que les implique mayor movimiento y por tanto mayor actividad física, sin perder por supuesto el componente recreativo que tiene la boccia. (ACTDi25/04/17)

La forma de enfocar esta situación es distinta en cada monitor. Tec1, por su parte, afirma ser consciente y no estar conforme con ello.

Tec1: Eso entra en lo que muchas veces hablamos en las reuniones, que son los *Challenges*, que son los retos. Y hay muchas veces que un reto puede ser “tengo un grupo muy dispar y mi forma de tratar con ellos es hacer boccia y más o menos todos pueden participar”. (ACTEnTec119/04/17)

Tec1: Hay veces que digo “Dios mío, pero si estamos haciendo el juego este que ya lo hemos hecho antes...” Pero al fin y al cabo es lo que puedo hacer y es lo que hago. (ACTEnTec119/04/17)

Tec2 opta por centrarse en el objetivo lúdico de la actividad, animando a los participantes y haciendo bromas.

Juegan varias partidas. Tec2 hace de animador y da algunos consejos de apoyo sobre cómo lanzar la bola, pero sin afectar al juego ni a los participantes. (ACTDi28/03/17)

Al final la función de Davy es de nuevo animar la actividad. Y lo hace bien, se lo pasan bien. (ACTDi01/04/17)

Un aspecto común en ambos monitores es la utilización de determinados juegos de forma frecuente. Esto es especialmente destacable en el caso de Tec2, que utiliza la misma batería de juegos para todos los grupos con niños.

La sesión es la misma para los dos grupos. Juegan a dos juegos. Primero una especie de pies quietos en la que todos juegan contra el profesor, el mismo que hicimos con Tec1 en Currie Primary School, y después un tulipán. El mismo que hicimos con Tec1 en el centro cívico, en la primera sesión a la que fui con él. Lo que me hace pensar que Tec1 aprendió de Tec2 estos dos juegos. Y que Tec2 los hace siempre que se encuentra niños en sus sesiones. Son juegos sencillos y muy divertidos. Y consiguen el objetivo que él buscaba, que es que se muevan y que se diviertan. Pero quizás no vendría mal variar un poco las actividades. (ACTDi02/05/17)

Estas actividades, además, están extraídas en su mayoría del Manual que se entrega a los monitores al llegar a Live Active NI.

El libro incluye ejercicios inclusivos para hacer en las sesiones, muy interesantes y muy bien explicados. En ellos se incluyen variantes en el espacio, la tarea, el material, los participantes y la velocidad. (ACTDi27/03/17)

También es común en Tec1 y Tec2 la utilización de la cooperación como estrategia para motivar a los participantes, facilitando además la sensación de grupo y fomentando así el componente social de la actividad.

Tec1 (igual que he visto hacer a Tec2) plantea las actividades de forma que (por el tono de voz y el objetivo final de las tareas) parecen siempre un reto de los alumnos contra el profesor. [...]Competición de forma cooperativa. Lo mejor de los dos mundos. (ACTDi27/04/17)

Tec1: Y luego a lo mejor de vuelta a la calma hago juegos cooperativos. A mí me gusta hacer [...] un juego cooperativo. [...] Entonces, para que no se lleven la sensación de haber perdido, cojo y pongo un montón de aros y digo “venga, tenéis ahora todos juntos como equipo, que dejar una bola en cada aro” [...]. Y van tirando y tirando y lo consiguen y se ríen y celebran cuando lo consiguen. Y entonces ya se acaba la sesión. (ACTEnTec119/04/17)

Esta metodología, unida a la cercanía de los monitores, hace que los participantes disfruten de las actividades, se diviertan y quieran volver, lo que significa que se cumplen los objetivos que Live Active NI se plantea para este proyecto.

2.3. Conclusiones

Live Active NI es una entidad joven, que ha comenzado su actividad a finales de 2016. Por ello, tiene aún mucho recorrido por delante y está cargada de buenas intenciones, de ganas de hacer bien su trabajo, y del deseo de producir un impacto en Irlanda del Norte, la comunidad para la que trabaja.

El objetivo principal por el que nace Live Active NI es facilitar un estilo de vida saludable y activo a través de la recreación a aquellas personas que no suelen tener acceso a la actividad física. Live Active NI cree en la necesidad de utilizar la actividad física como medio socializador, que facilite la inclusión de los colectivos infrarrepresentados -entre los que se encuentran las personas con discapacidad- en la sociedad.

Prueba de ello es su implicación en el proyecto Every Body Active, en colaboración con el Ayuntamiento de Belfast y Sport NI. Para este proyecto, aprovechando las posibilidades que le otorga el respaldo de Disability Sport NI como entidad fundadora, ha desarrollado una red de actividades que cubren todo el área de Belfast y alrededores, conectando centros de día, residencias, colegios y espacios cedidos por el propio Ayuntamiento, de forma que se aprovechan al máximo las instalaciones de las que dispone la ciudad. Movida por el espíritu del trabajo bien hecho, esta entidad destaca por la extensa formación que ofrece a sus trabajadores, un ambiente de trabajo cálido y creativo, y una disponibilidad completa al cambio y al crecimiento.

Live Active NI cuenta con dos monitores que se reparten todo el área de Belfast, y que se encargan de la programación, búsqueda de participantes, evaluación y por supuesto, ejecución de las sesiones de actividad física recreativa. Además, deben alcanzar los objetivos cuantitativos que el Ayuntamiento, entidad financiadora del programa les marca. Estos objetivos son muy altos, lo que condiciona la actividad de la entidad.

La necesidad de involucrar al mayor número de participantes posibles hace que se formen a menudo grupos con niveles de discapacidad, interés por la actividad y habilidad física muy distintos. Esto afecta a la organización de las sesiones y la elección de las actividades a desarrollar, evidentemente, derivando en ocasiones en sesiones poco estructuradas (abiertas para permitir cambios y adaptaciones constantes) y con contenidos repetitivos. Así, todos los elementos del programa de Ocio Activo (OCA) parecen supeditados a la evaluación del mismo (EVA), desde la planificación anual (PROG), a las actividades concretas (ACT), pasando también por la estructura y contenido de las sesiones (SES).

Las actividades (ACT) se realizan a menudo en espacios reducidos e inadecuados, con grupos de participantes muy heterogéneos, que los monitores acogen en el programa por la necesidad de alcanzar los KPI. Especialmente en los centros de día y residencias se abusa del uso de la boccia, por su versatilidad y fácil adaptación, aunque en la mayoría de los casos no es la actividad que mejor se adapta a las necesidades de los participantes, ya que no provoca el impacto en su estilo de vida y su condición física requerido.

Los monitores (MNT) manifiestan ser conscientes de esta situación, pero admiten no haber encontrado una solución mejor. Del mismo modo ocurre con la estructura y planteamiento de las sesiones (SES). Al tener que dedicar su tiempo y esfuerzo a buscar

grupos y a reunirse con diversas entidades, los monitores no tienen el tiempo suficiente para realizar una organización correcta de sus sesiones. Además, al centrarse solamente en el número de participantes y en que las actividades sean de carácter lúdico, no parecen sentir la necesidad de estructurar las sesiones y planificarlas en busca de un objetivo más complejo.

En cualquier caso, el programa planteado (PROG) es corto -de cuatro a seis semanas- por lo que, aunque se modificaran los dos aspectos anteriormente mencionados, probablemente no sería suficiente para crear una adherencia a la actividad y una mejora significativa en la calidad de vida de sus participantes. Por lo que es necesario modificar su duración y planteamiento.

El personal de Live Active NI, en continua formación y con un interés por el proyecto y la comunidad más que evidente, es perfectamente capaz de desarrollar programas de actividad física que, sin perder el componente recreativo por el que esta entidad destaca, puedan aportar a sus participantes mejoras en su condición física, nuevas experiencias y variedad tanto en los objetivos como en los contenidos que se desarrollan. Además, la entidad cuenta actualmente con material deportivo suficiente y de calidad, con el que llevar a cabo diversidad de actividades.

Sin embargo, esto no ocurre. Porque los monitores de Live Active NI no tienen tiempo suficiente para planificar sus sesiones de forma extensa o para buscar nuevas actividades. De hecho, ambos repiten con frecuencia las que aparecen en el manual que se entrega el primer día de trabajo. Los monitores están siempre ocupados buscando crear nuevos grupos, contactando con otras entidades y asociaciones, o rellenando documentos de evaluación y seguimiento, por lo que difícilmente pueden evolucionar en la tarea para la que están cualificados.

Esta evaluación mediante objetivos cuantitativos elevados provoca además que otros objetivos como acercar la actividad física recreativa a las poblaciones menos representadas, promover un estilo de vida saludable y activo o mejorar la calidad de vida de los participantes y su inclusión en la comunidad, quedan en segundo plano, condicionados al objetivo de superar satisfactoriamente las evaluaciones trimestrales, por lo que a que a menudo se priorizan los grupos grandes o pertenecientes a determinada población por encima de aquellos que manifiestan interés por la actividad, pero que quizás son menos numerosos.

Get Out Get Active, el otro programa en el que Live Active NI participa, realiza evaluaciones cualitativas, que complementan a las cuantitativas. Además, sus objetivos son más reducidos. Esto permite que los trabajadores; que también son dos, y también tienen que gestionar sus propias actividades, puedan organizar actividades inclusivas y abiertas, de forma más relajada. Every Body Active realiza también una evaluación cualitativa complementaria mediante estudios de casos, pero el objetivo de estos parece ser más crear contenido para canales de comunicación que aportar un valor a la entidad.

Como decíamos al inicio de este informe, Live Active NI es aún una entidad joven y tiene todo un futuro por delante. Garantizar la sostenibilidad de este futuro es una de las prioridades de la entidad, especialmente en el caso del programa Every Body Active, para el que se han movilizado numerosos recursos materiales e inmateriales.

Aún no hay una línea de actuación definida, pero sí que es claro que la sostenibilidad de los programas que Live Active NI iniciará y desarrollará en Belfast durante estos cuatro años (hasta 2020) pasa por la autogestión. Logrando que los propios grupos de participantes, los centros sociales, las residencias, las escuelas, continúen el camino que Live Active NI comienza en cada uno de ellos, se permite que la entidad pueda comenzar nuevos proyectos en otros lugares.

Para ello, se espera contar con la participación de familias y amigos de los participantes, y voluntarios involucrados con la comunidad, que quieran continuar con el proyecto. Además, es necesario fomentar la comunicación y la colaboración con los trabajadores de los centros a los que se acude a realizar las actividades, ya que cuando esta es buena, ellos son un gran apoyo para los monitores.

Los métodos para reclutar, involucrar y dirigir a estas personas son aún un aspecto por desarrollar en la entidad. Así como las actividades que se llevarán a cabo paralelamente, como soporte a la acción de los voluntarios.

2.3.1. Líneas de mejora

Teniendo en cuenta fortalezas de la entidad como su juventud, su interés por mejorar de forma significativa la calidad de vida de sus usuarios, y con el fin de aprovechar al máximo las posibilidades de las que dispone, como su personal cualificado, su material deportivo y la oportunidad de utilizar instalaciones municipales, podría ser interesante realizar una propuesta para su programa de ocio activo, aspecto en el que se encuentran la mayoría de aspectos de mejora.

Las líneas de mejora por las que pasaría esta propuesta son:

- Planificación de un programa de actividades en el que se valore especialmente la atención al participante, evaluando su calidad de forma cualitativa.
- Organización de eventos deportivos inclusivos dentro del programa, de carácter abierto y lúdico, de forma que se pueda alcanzar el objetivo de participantes fijado por el Ayuntamiento de Belfast sin perjudicar el resto de actividades diarias.
- Reclutamiento y movilización de voluntarios y personas con interés por estar involucradas en el programa, facilitando la realización de actividades más numerosas.
- Ampliación del tiempo de programa con cada grupo, de forma que se pueda percibir en los participantes mejoras físicas y psicológicas, además de las sociales.
- Planificación de las sesiones de forma semiestructurada, respetando la forma de parte inicial, parte principal y vuelta a la calma.
- Inclusión de actividades planificadas específicamente para personas con movilidad reducida en espacios reducidos, con el objetivo de ofrecer variedad de movimientos y de metas a los participantes.
- Mejora de la comunicación con los centros colaboradores, de forma que estos estén involucrados en la actividad, como pieza clave para su continuidad en el futuro.

3. Descripción de la situación reto y propuesta de mejora

Basándonos en las conclusiones del análisis realizado, y tomando como referencia las líneas de mejora propuestas, podemos enfocar la situación reto en el programa de ocio activo que se realiza en centros de día y residencias.

Encontramos que la situación descrita en las conclusiones del análisis es especialmente remarcable en el caso del programa deportivo realizado en centros de día y residencias, a los que acuden personas con discapacidades variadas pero severas, en un rango de edades entre los 40 y los 60 mayoritariamente.

En estos casos encontramos que tanto la diversidad de los participantes como las características del espacio disponible dificultan la realización de un programa de Actividad Física Adaptada que cumpla con los objetivos iniciales de Live Active NI y del programa Every Body Active, y por tanto, un programa que esté totalmente orientado a la inclusión de estas personas en sociedad, por lo que nos encontramos con una situación reto.

Además, provocadas por los motivos ya mencionados, se han observado ciertas disparidades en cuanto a lo que la literatura científica recomienda para la planificación de la actividad física para personas con discapacidad, destacando la falta de estructuración de la sesión, la monotonía de los contenidos trabajados, o la duración del programa, que no parece dar tiempo a fijar aprendizajes. Por su parte, los participantes de este programa, encuestados a través de cuestionarios, manifiestan estar muy satisfechos con el programa, destacando el papel de los monitores, el carácter lúdico de las actividades y el papel socializador de las mismas.

Por ello la propuesta de cambio que se recoge en este documento consiste en la implementación de un programa de Ocio Activo renovado para los centros de día y las residencias. Un programa que parte de las fortalezas del programa actual, como son el carácter lúdico y flexible de las actividades o la relación monitor-participante, pero que incluye elementos innovadores, que permitan alcanzar los objetivos que la entidad se propone empleando los medios materiales e inmateriales de los que disponen de manera más eficiente. El principal elemento innovador para esta propuesta es la inclusión de actividades físicas en posición de sentado (*Chair Based Activities*), que se proponen como alternativa o complemento a la boccia.

Además, se proponen nuevos métodos de evaluación para este programa, que puedan complementar -si no sustituir- a la evaluación mediante KPI, y que se basen en el seguimiento de los objetivos de la entidad, valorando la satisfacción de los usuarios, la mejora en su calidad de vida, y el desarrollo de sus capacidades físicas de forma cualitativa, preferentemente. Ya que una evaluación cuantitativa por cumplimiento de objetivos numéricos (limitándose a cuantificar los participantes de cada grupo) no sólo no parece suficiente ni veraz, si no que además dificulta el trabajo de los monitores.

Finalmente, con el objetivo de aportar una solución al problema de la continuidad del proyecto Every Body Active a corto, medio y largo plazo, se propone la realización de actividades inclusivas y abiertas de carácter recreativo, que se encuentren incluidas en

el nuevo programa, y que faciliten la práctica de actividad física a todos los sectores de la población de Belfast, fomentando además la difusión de la imagen de la entidad, y facilitando el reclutamiento de voluntarios y personas interesadas en colaborar con ella.

3.1. Fundamentación de la propuesta: Marco teórico

Encontrábamos en *Sport Matters* (2009), uno de los documentos analizados al inicio de este trabajo, que, pese a los numerosos beneficios -físicos, psicológicos, sociales, laborales, funcionales y recreativos, según Arráez (2011) - que la actividad física supone para esta población, las personas con discapacidad son uno de los colectivos que menos actividad física practican, de entre los que componen la sociedad de Reino Unido. Analizando bibliografía al respecto podemos observar que esta situación tiene también su equivalente en España, donde tan solo el 3% de las personas con discapacidad practican actividad física de forma federada, según Ríos et al. (2009), o en Estados Unidos, donde en 2010 el 56% de los adultos con discapacidad manifestaban no participar en ningún tipo de actividad física organizada, frente al 36% de los adultos sin discapacidad según el informe *Healthy People* del departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos (2000).

Observamos así una tendencia a la infrarrepresentación de las personas con discapacidad a la hora de participar en actividades deportivas en sociedad. Respecto a esta infrarrepresentación, parece interesante la reflexión que realizan Inza, Bergantiños y Rivera (2013) quienes afirman que existe una jerarquización social basada en una ideología de la normalidad, siendo la propia norma (lo común, lo general, la no discapacidad, la etnia más expandida, la clase social más acomodada) la que produce la diferencia y, por tanto, la que provoca la exclusión.

Construimos nuestras sociedades, nuestra oferta y demanda de servicios, nuestros edificios, pensando solo en el beneficio de la normalidad, provocando así una desigualdad que no es natural, aunque pueda parecerlo, sino que está provocada por la propia construcción de la sociedad. Por ello, las personas con discapacidad se ven obligadas a buscar una práctica de deporte especial, adaptada, una educación especial, una oferta de ocio propia. Porque las actividades que la sociedad propone no están pensadas para ellos.

Así, estos autores coinciden con la afirmación de Sosa (2009) quien plantea la discapacidad como un constructo social, provocada así por el conjunto de la sociedad en general, y no por el individuo particular. Este concepto coincide con el planteamiento de la actual Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), que surge en 2001 como actualización a la clasificación anterior, con un nuevo enfoque más global y más social. Por ejemplo, y en relación con el papel que la sociedad tiene en la discapacidad, encontramos en la revisión de Egea y Sarabia (2001) que en la CIF la discapacidad ya no aparece definida como consecuencia de una enfermedad, si no como resultado del contexto del individuo, englobando así su situación fisiológica y anatómica pero también sus actividades y su participación. Todo ello, en relación con un contexto ambiental y personal.

El concepto de participación es importante, porque es uno de los pilares de la inclusión social, según la UNESCO (2005). Como recogen Echeita y Ainscow (2010), la función de la inclusión social es garantizar la presencia, la participación y el éxito en sociedad

de aquellas personas que por sus características han sido privadas de ello. Así, los mismos autores afirman que la inclusión no es más que el cumplimiento del Derecho Universal de Igualdad de Oportunidades, derecho que muchas de las personas que conviven con nosotros en nuestra sociedad no tienen garantizado.

Es decir, en resumen, observamos que, en nuestra sociedad, de manera generalizada, el colectivo de personas con discapacidad tiene menos presencia, participación y éxito en la práctica de actividad física que el resto. Por lo que, siguiendo la definición de la UNESCO (2005), podemos afirmar que corren el riesgo de estar excluidos de la misma.

Considerando que las actividades que realizan y la participación en sociedad de estas personas pueden influir en su discapacidad, parece necesario encontrar la forma de poner fin a esta situación. Es por ello por lo que surge la Actividad Física Adaptada (AFA), definida por DePauw y Doll Tepper (1989) como toda aquella actividad que haya sido modificada para el interés de las personas con discapacidad, problemas de salud o envejecimiento, poblaciones estas dos últimas, para las que la presencia, la participación y el éxito en actividad física también resultan a menudo inaccesibles.

Sin embargo, es interesante remarcar que la AFA es para Reina (2014) una solución a corto plazo para el problema de la infrarrepresentación, pero no la definitiva. Para este autor, es imprescindible realizar una progresión, que comience en el deporte específico (pensado exclusivamente para las personas que por su discapacidad no pueden practicar el deporte normalizado), si es necesario, para después pasar al deporte integrado, adaptado e inclusivo. Por ello recuerda la importancia de no contentarse con la modificación o la adaptación del deporte normalizado, sino continuar trabajando hasta lograr que el deporte sea realmente una actividad unificada (deporte unificado) que no necesite de adaptaciones porque ya desde el origen ha sido planteada pensando en toda la sociedad, y no solo en la generalidad, y que por tanto es realmente inclusivo.

Echeita y Ainscow (2010) hacen la misma reflexión, concluyendo que, aunque la educación especial y el deporte recreativo específico tienen importantes beneficios para las personas con discapacidad, no podemos afirmar que sea una propuesta inclusiva, si no segregadora. Y que por tanto deberíamos usarlos como un medio, y no como un fin.

Es importante recordar esta visión de la Actividad Física Adaptada, porque es la que caracterizará los objetivos de nuestras actividades y propuestas. Así, Hernández-Vázquez (2000) recoge que los objetivos de la AFA son formar hábitos positivos de higiene y salud, mejorar las capacidades y habilidades motrices de las personas con discapacidad y favorecer las relaciones sociales, aspectos todos ellos que influyen directamente en la participación, y por tanto en la inclusión en sociedad. Por ello, los programas de Actividad Física Adaptada deberán estar pensados para favorecer la inclusión de las personas con discapacidad, porque si no, no estarán cumpliendo sus objetivos originales. Y viceversa.

Partiendo entonces de los objetivos de los programas de Actividad Física Adaptada, encontramos también literatura científica que especifica los contenidos que se recomienda incluir en estas programaciones, en función de la población a la que estén dirigidas, sus necesidades, y los recursos materiales disponibles. Así, encontramos una

amplia cantidad de bibliografía que hace referencia al empleo de actividades en posición de sentado, como propuesta de AFA para personas con movilidad reducida que realizan actividad física en espacios también reducidos.

Robinson et al. (2014) definen este tipo de ejercicio físico como aquel propuesto para adultos mayores o vulnerables, en el que se utiliza una silla para garantizar la estabilidad. Según estos autores, son programas que sirven como punto de partida para iniciar una progresión con personas que no son capaces de realizar ejercicio físico de pie, produciendo mejoras físicas, psicológicas y sociales.

En la revisión realizada por Skelton (2009) también se recoge que estas actividades tienen numerosos beneficios para las personas que, por su discapacidad, su edad, o una enfermedad prolongada, presentan dificultades en la realización de actividad física de pie. Entre los beneficios físicos destaca la mejora de la condición física en general, con un aumento de la fuerza-resistencia y la flexibilidad. Además de la mejora del equilibrio y la coordinación, lo que supone una disminución en el riesgo de caídas y un aumento en la autonomía, al ser capaces de realizar las tareas cotidianas con mayor facilidad. Todo esto conlleva un aumento de seguridad y autoestima (beneficios psicológicos), disminuyendo los niveles de depresión que las personas con discapacidad, enfermedades crónicas, o ancianas puedan sufrir.

Pero sobre todo, es destacable el papel que estas actividades puedan tener como facilitadores del ejercicio para aquellas personas que al no haber tenido un acceso fácil al mismo, no suelen realizar ejercicio físico, proporcionando un inicio al ejercicio sencillo, agradable y seguro, a partir del que se puede trabajar para lograr la adherencia al ejercicio y el interés por otros tipos de práctica de actividad física.

Además, Skelton (2009) destaca que, para personas con discapacidades físicas severas que afecten notablemente a la locomoción y el equilibrio, la posición de sentados proporciona mayor estabilidad abdominal y lumbo-pélvica, permitiéndoles utilizar los miembros superiores en un gran rango de movimientos, al estar libres, además de facilitar la movilización de los miembros inferiores sin la carga de todo el cuerpo. Esto les proporciona mayor libertad y seguridad, haciendo que el ejercicio sea agradable.

Revisando la bibliografía al respecto, encontramos que se han realizado numerosas intervenciones (en general, dirigidas al ámbito de la actividad física y la salud) en diversas poblaciones.

Headley, Ownby y John (2004) realizaron un programa de actividad física con distintos ejercicios aeróbicos y estiramientos en posición de sentado, para mujeres con cáncer avanzado, observando una disminución del dolor y de la fatiga, además de un mantenimiento de la condición física.

Por su parte, Beladev y Masharawi (2011) observaron una disminución en aquellos pacientes que presentaban dolor de espalda, al realizar un programa de ocho semanas de actividad física en silla, comprobando además que se notaba un aumento en la movilidad de los participantes, aumentando así sus capacidades percibidas.

Se han encontrado también trabajos en los que, sin hacer mención explícita al ejercicio en silla, se proponen diversas actividades para trabajar el equilibrio y la coordinación con lesionados medulares, observando que se mejora la calidad de vida (Kim, Chung y Shin, 2010). Destaca la propuesta de Betker et al (2007) quienes proponen un programa de ejercicio basado en el uso de videojuegos.

La mayor parte de la bibliografía revisada enfoca estas actividades al trabajo con personas ancianas o adultos frágiles en proceso de envejecimiento, por considerar, como habíamos mencionado anteriormente y como también recogen Anthony et al. (2013) en su revisión, que distintos programas de actividad física en posición de sentado, en los que se realice ejercicio aeróbico y estiramientos, producen mejoras en la movilidad y disminuyen el riesgo de caídas, aumentando así la calidad de vida de las personas mayores que participen en los mismos. Un ejemplo es el trabajo de Lee, Hui-Chan y Tsang (2015), que realizaron Tai Chi sentado con personas mayores durante 3 meses, observando notables mejoras en el equilibrio y la coordinación. Bean et al (2004) por su parte realizaron un programa de fuerza-resistencia, observando que se mejoraba la movilidad y se producía una transferencia positiva hacia la autonomía general de los participantes.

Dentro de las personas mayores, destacan Rosenberg, Bombardier, Hoffman y Belza (2011) y de Vries et al. (2012) en sus revisiones, que es especialmente importante prestar atención a las personas con discapacidad física (tenga o no asociado otro tipo de discapacidad) durante su proceso de envejecimiento, ya que son personas que parten de una historia de sedentarismo previa, y que durante el proceso de envejecimiento encontrarán aún más difícil realizar actividad física. Por ello, estos autores proponen la realización de actividades físicas sentados, que además pueden fácilmente ser adaptadas al espacio del que dispongan en residencias, centros de días y sus propios hogares.

Esta idea aparece también mencionada en la guía para la programación de actividad física para afectados por ICTUS, de Best et al. (2010) en la que se recomienda este tipo de ejercicios por su fácil adaptación a las capacidades del participante y al espacio del que se dispone. Además, encontramos en la propuesta de entrenamiento para personas recientemente afectadas por un ICTUS de Mead et al. (2007) varios ejemplos de ejercicios en silla para fortalecer, movilizar y estirar diversos grupos musculares.

Otro de los aspectos remarcables de este tipo de actividades lo recogen Robinson et al. (2015) al mencionar las numerosas ventajas que supone para los centros de día y las residencias de personas mayores o con discapacidad, observando que son actividades accesibles para personas con discapacidades variadas, seguras, divertidas y estimulantes al poderse adaptar al nivel de cada participante. Recogen también como principales inconvenientes la necesidad de contar con un personal formado, capaz de percibir las necesidades y la cantidad de esfuerzo que los participantes puedan realizar, personal del que Live Active NI dispone, como hemos visto en el análisis de la entidad.

Robinson, Masud y Hawley-Hague (2016) recogieron también la opinión de los monitores al respecto, quienes reconocían el valor que este tipo de actividades suponía, permitiéndoles trabajar de forma progresiva con personas mayores o con discapacidad física, mediante el trabajo de estiramientos, capacidad aeróbica y movilidad general.

Además, los monitores reflejaron que estos programas suponían una oportunidad para utilizar material variado en espacios reducidos.

Por lo que, una vez justificado el uso de estas actividades en el programa deportivo, es importante justificar también el resto de su estructura, para lo que seguiremos en primer lugar las recomendaciones del American College of Sports Medicine, ACSM (2010). Esta entidad recomienda que los adultos realicen 150 minutos a la semana de ejercicio moderado, priorizando en el caso de no poder alcanzar estos valores, la realización de estiramientos de la mayoría de grupos musculares y evitando la inactividad todo lo posible. Además, recogen que, para personas sedentarias con discapacidad física producida por un ICTUS, esclerosis múltiple, parálisis cerebral o lesiones medulares, un entrenamiento con ejercicios aeróbicos de resistencia puede suponer también un aumento de la fuerza. Por lo que no sería necesario hacer una planificación específica de fuerza en estos casos.

En la misma línea están las recomendaciones recogidas por Skelton y McLaughlin (1996) quienes proponen realizar 3 sesiones a la semana (2 autónomas y una dirigida) durante al menos 8 semanas. También se propone este tipo de formato en la propuesta de Beladev y Masharawi (2011) y en la guía de Best et al. (2010).

Respecto a la estructura de la sesión, hay consenso entre los diversos autores revisados; ACSM (2010), Best et al. (2010), Robinson et al. (2014), en cuanto a la importancia de respetar la estructura de parte inicial (que incluya un calentamiento articular y general), parte principal, y parte final (en la que se realice una vuelta a la calma). Estos autores inciden en la importancia de respetar esta estructura para obtener el máximo rendimiento físico en las actividades, evitar lesiones, y establecer hábitos correctos de salud e higiene en los participantes. De nuevo, estos son objetivos que se identifican con los que Hernández-Vazquez (2000) propone para la actividad física adaptada que trabaje por la inclusión.

Finalmente, retomando la propuesta de Reina (2014), que recomendaba plantear la actividad física adaptada de forma que fuera inclusiva para todas las personas, y no específica, parece interesante plantear en los programas de actividad física específicos (como los realizados en residencias o en centros de día) la posibilidad de realizar actividades abiertas e inclusivas de carácter recreativo, sobre las que Reina (2009) destaca su papel como escuela no formal de valores y actitudes, lo que, empleado de forma positiva, puede suponer un trabajo importante hacia la inclusión de las personas con discapacidad.

Sobre este aspecto, sirve como ejemplo el trabajo realizado por Santana y Garoz (2013) en el que observaron cómo la práctica de deporte adaptado por adolescentes sin discapacidad tenía un impacto muy positivo en su concienciación y sensibilización y en las actitudes que desarrollaban hacia la discapacidad. El valor del deporte adaptado como concienciador de la sociedad no-d discapacitada resulta un aspecto importante ya que, siguiendo con el paradigma propuesto por Inza, Bergantiños y Rivera (2013), es la sociedad la que excluye a las personas con discapacidad y, por tanto, es también la sociedad la que debe modificar sus valores y actitudes.

Finalmente, teniendo en cuenta que el planteamiento de este programa de actividad física se realiza partiendo de la intención de realizar un impacto social que Live Active NI manifiesta de forma implícita y explícita en sus objetivos, y que también se refleja en los objetivos del programa Every Body Active, y apoyándonos en la reflexión realizada por Hernández-Mendo (2001), quien recogía que los programas de actividad física deben considerarse como programas de intervención social, podemos seguir las pautas que Fernández-Ballesteros (1995) propone para la evaluación de estos programas. Es decir, realizar una evaluación cualitativa durante el programa, llevada a cabo por el personal de la propia entidad, con el objetivo de mejorarlo de forma proactiva.

Este tipo de evaluación se recoge también en el artículo de Morales, Hernández-Mendo y Blanco (2005), quienes proponen utilizar un cuestionario elaborado y validado por ellos mismos.

4. Propuesta de programa de actividad física adaptada en silla, para centros de día y residencias en Belfast.

4.1. Introducción

Se presenta a continuación la propuesta de un programa de actividad física, pensado y adaptado para personas con discapacidades variadas que realizan actividad física de carácter recreativo en espacios reducidos. Esta propuesta está centrada en el caso de tres residencias y centros de día, analizados en la ciudad de Belfast, durante el periodo de prácticas del Máster en Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración social, de la Universidad Autónoma de Madrid.

Aunque la propuesta y las actividades que la componen están pensadas para un colectivo de personas en una situación concreta, puede también adaptarse y servir como base para otras propuestas de características similares, al haberse realizado desde un planteamiento inclusivo y universal de la actividad física adaptada.

4.2. Características de los participantes

Aunque la intención de esta propuesta es que sea fácilmente adaptable a personas con diversas capacidades, está planteada en origen para los grupos de los centros de día observados y descritos en el apartado de Instalaciones con Espacio Reducido (ESP), del análisis de la entidad.

Son grupos de adultos, entre los que se encuentran personas mayores, aunque la mayoría son personas de entre 40 y 60 años. En la mayoría de los casos, el monitor no conoce las causas concretas de la discapacidad de cada participante, por lo que en la planificación de la propuesta y sus posibles adaptaciones nos basaremos en las capacidades que se han observado durante el proceso de análisis.

Así, se observa que, debido a su discapacidad, a su edad, o a enfermedades derivadas de la misma, la mayoría de los participantes presentan dificultad para mantenerse en pie, por lo que suelen caminar ayudados por bastones o andadores, dificultando así la realización de actividad física de pie, al tener ocupados los brazos en todo momento. Encontramos también usuarios de silla de ruedas, y en determinadas ocasiones, participantes ciegos. Algunos de los participantes tienen discapacidad intelectual, en las áreas del lenguaje y el aprendizaje, presentando a menudo dificultad para comprender los ejercicios o para recordarlos. En ningún caso hay problemas graves de comportamiento. Además, en general, la movilidad de los miembros superiores (o de uno de los dos, en el caso de personas con hemiparesia), es buena.

En cuanto a la motivación por la actividad, la amplia mayoría muestra interés en todas las sesiones y los juegos, aunque hay determinados participantes que no suelen tomar parte en las sesiones, especialmente al inicio, incorporándose una vez ha comenzado la sesión. Es también frecuente que haya participantes que abandonan la sesión a la mitad, volviendo generalmente a los pocos minutos.

4.3. Objetivos

Como marco general en el que basar los objetivos de esta propuesta de actividad física adaptada, utilizaremos los objetivos de Sport Matters para las personas con discapacidad, el objetivo general de Live Active NI y el de Every Body Active, que coinciden en su parte principal, combinados como sigue:

Proveer oportunidades de calidad de actividad física adaptada recreativa para todo el mundo, y en especial, para personas con discapacidad.

Retomamos este objetivo por considerarlo la base en la que se apoyan todos los programas de la entidad, recogéndolo desde la propuesta en el siguiente objetivo general:

Aumentar la participación en actividad física adaptada, desde un enfoque recreativo e inclusivo, desarrollando adherencia al ejercicio e interés por el ocio activo.

Este objetivo no se trabajará de forma específica en las sesiones de la propuesta, pero es el hilo transversal que la fundamenta. Es decir, se propone realizar una actividad física adaptada de estas características para cumplir en la mayor medida posible con el objetivo citado.

Consecuentemente, los objetivos específicos de la propuesta son los siguientes:

1. Adquirir hábitos positivos de higiene física y salud, mediante el aprendizaje de nociones básicas sobre la actividad física adaptada como los estiramientos, y su papel en el cuidado de la salud.
2. Mejorar las relaciones sociales, a través de la actividad física recreativa de carácter abierto y flexible, colectivo y cooperativo.
3. Desarrollar capacidades y habilidades motrices básicas, mediante la práctica de actividad física recreativa.
4. Comprender los aspectos reglamentarios y técnico-tácticos básicos de las actividades deportivas específicas Boccia y New Age Curling, participando en situaciones cercanas a las reales del juego y apreciando las posibilidades que ofrece el deporte adaptado para personas con discapacidad.

Es importante destacar, también como parte de la fundamentación teórica de la propuesta, que los primeros tres objetivos (1, 2 y 3) han sido adaptados del artículo de Hernández-Vázquez (2000) mencionado en el marco teórico. Los objetivos propios de cada sesión se explicarán en el apartado correspondiente.

4.4. Contenidos

Al tratarse de una propuesta de carácter recreativo, se han seleccionado contenidos variados y globales, buscando que los participantes realicen actividades variadas, con el mayor componente de práctica posible, y siempre desde un enfoque lúdico. Se proponen contenidos de carácter motor, destinados a mejorar las capacidades y habilidades de los participantes de forma lúdica, pero también con la intención de fomentar el aprendizaje de hábitos de vida saludable, tanto en los participantes como en los colaboradores de la entidad.

Se incluyen también fundamentos básicos de boccia y New Age Curling, modalidades deportivas pensadas para personas con discapacidad, que se juegan (o se pueden jugar) desde posición de sentado, con la intención de aportar a los participantes opciones de ocio activo, con las que puedan continuar al finalizar el programa. Se ha mantenido la boccia como contenido principal, por ser una actividad valorada entre los participantes.

Los contenidos a tratar durante la propuesta son los siguientes:

- Higiene postural
- Estiramientos desde posición de sentado
- Equilibrio y propiocepción
- Ritmo y movimiento
- Coordinación óculo-manual: Lanzamientos y recepciones
- Fundamentos básicos de boccia
- Fundamentos básicos de New Age Curling

4.5. Actividades de enseñanza-aprendizaje

Para trabajar los contenidos citados en el apartado anterior proponemos un continuo de actividades de enseñanza-aprendizaje mediante las que los participantes podrán vivenciar los contenidos de forma guiada por el monitor a lo largo de las doce sesiones que dura la propuesta.

El orden de las actividades responde a la intención de realizar una progresión en la complejidad de las habilidades y los contenidos trabajados. De esta manera, se comienza con habilidades individuales, continuando con la interacción con otros móviles y compañeros, para finalizar introduciendo habilidades específicas de dos deportes adaptados.

En todo momento, se opta por una organización colectiva de la clase, en la que se realizan actividades globales para facilitar la adaptación de las mismas a las necesidades de los participantes, de forma cooperativa, principalmente.

Las actividades de enseñanza-aprendizaje son las siguientes:

- Socialización de los participantes y trabajo de cohesión del grupo mediante actividades lúdicas en la que se trabaja la movilidad general de forma colectiva y no competitiva.
- Actividades grupales en las que se movilizan los distintos segmentos corporales siguiendo un ritmo.
- Trabajo de propiocepción y mejora de la higiene postural mediante el estiramiento de los principales grupos musculares.
- Actividades colectivas en las que se trabaja la fuerza-resistencia del tren superior de forma lúdica, mediante el uso de un paracaídas.
- Actividades en las que de forma colectiva se realizan distintos golpes de un balón con los diferentes segmentos corporales, trabajando la coordinación y el equilibrio.
- Trabajo de propiocepción, equilibrio y control postural mediante actividades de equilibrio con objetos blandos sobre distintas partes del cuerpo, de forma individual o por parejas.
- Actividades de familiarización con el material deportivo mediante el trabajo de habilidades individuales como el bote, los lanzamientos o el manejo del móvil.
- Lanzamientos y recepciones de distintos móviles con diferentes segmentos corporales, en parejas o grupos, de forma cooperativa y competitiva.
- Actividades que simulan aspectos técnicos del juego de boccia de forma simplificada y no competitiva, empleando elementos ajenos al juego como aros o bolos.

- Situaciones de juego de boccia simplificadas en las que se focaliza la atención sobre determinados aspectos técnico-tácticos del juego.
- Situaciones de juego de New Age Curling simplificadas en las que se focaliza la atención sobre determinados aspectos técnico-tácticos del juego.

4.5.1. Secuenciación

El programa tiene una duración de 12 sesiones, repartidas a lo largo de dos meses y medio, se realizará una a la semana. Además, los monitores enseñarán a los participantes determinados ejercicios al inicio del programa, invitándoles a repetirlos una vez al día, o cada dos días, de forma autónoma o ayudados por los voluntarios o trabajadores del centro en el que se realice el programa. De esta manera, se fomenta el desarrollo de adherencia a una rutina de actividad física sencilla, destinada a mejorar la movilidad de los participantes, y a acercar el máximo posible su participación en actividad física a las recomendaciones de los expertos. En la secuenciación de contenidos y actividades no se ha incluido el trabajo autónomo de los participantes.

La última sesión será una actividad abierta que se realizará en el centro comunitario más cercano, o en el propio centro de día o residencia, invitando a participar a otros grupos de la zona que hayan participado o se encuentren participando actualmente en programas de Live Active NI o de Every Body Active, además de a amigos y familiares de los participantes. De esta manera, se fomenta la interacción entre distintas asociaciones y centros fomentando la creación de lazos y con ello la continuidad autogestionada del programa, aumentando además la difusión de la entidad y el número de participantes en las actividades. También estas actividades abiertas pueden servir para mantener la adherencia al ejercicio de los participantes de programas anteriores, al funcionar como estímulo para continuar participando en programas de ocio activo.

Aunque en el apartado de anexos se encuentran las sesiones desarrolladas, a continuación, se mencionan los contenidos principales de cada sesión:

Bloque	Sesiones	Contenidos
Condición física	1, 2, 3	Estiramientos, higiene postural, ritmo y movimiento
Habilidades	4, 5, 6	Lanzamientos y recepciones, equilibrio y propiocepción
Boccia	7, 8, 9	Fundamentos de la boccia
New Age Curling	10	Fundamentos de New Age Curling

Tabla 3. *Secuenciación de contenidos de la propuesta.* Elaboración propia.

Las sesiones 11 y 12 están fuera de la secuenciación de contenidos debido a que en la sesión 11 se repetirán las actividades que más hayan gustado a los participantes (a los que se les preguntará sobre ello al finalizar la sesión 10), y la sesión 12 es la destinada a la actividad abierta, en la que también se repiten actividades de sesiones anteriores.

4.6. Sesión

Las sesiones del programa Every Body Active duran de media una hora, de la que, teniendo en cuenta el planteamiento flexible y relajado que caracteriza a la entidad, y que hemos decidido respetar al considerarlo un aspecto positivo, quedan en torno a 50min de práctica de actividad física. Para la organización de la sesión se propone la siguiente estructura:

Parte inicial: 15min. Se realiza una introducción a la sesión, con un calentamiento en el que se movilizan los principales grupos musculares a través de ejercicio aeróbico en posición de sentado. En las tres primeras sesiones el calentamiento será una rutina de ejercicios (que puede hacerse siguiendo un ritmo, en orden descendente o ascendente, o de cualquier otra manera que facilite su aprendizaje). A partir de la cuarta sesión se invita a los participantes a calentar de forma autónoma -supervisada por el monitor- a medida que van llegando, para realizar después una actividad grupal de calentamiento, relacionada con el contenido que se ha trabajado en la sesión anterior. De esta manera se realiza una suave progresión, en la que se retoman los aprendizajes de una sesión a la siguiente, facilitando además la inclusión a nuevos participantes.

Parte principal: 35min. Se trabajará uno de los contenidos que se han mencionado en el apartado anterior, de forma global, ofreciendo distintas variantes para adaptar la actividad a las necesidades y motivaciones de cada participante. Es posible también trabajar dos contenidos en una misma sesión (por ejemplo, ritmo y equilibrio), o dedicar varias sesiones para el mismo contenido (como puede ocurrir con los fundamentos de boccia). Debido a la necesidad de individualizar la actividad, no se realizarán más de dos o tres tareas (con sus correspondientes variantes).

Parte final: 10min. De carácter lúdico y distendido, se optará por actividades cooperativas, relacionadas con los contenidos ya trabajados. También se pueden realizar estiramientos.

A continuación, se presenta como ejemplo dos de las sesiones de la propuesta. El resto se encuentran recogidas en el apartado de Anexos:

Sesión 5: Habilidades con globos	
Objetivos	Material
<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar las relaciones sociales mediante actividades destinadas a la desinhibición y el trabajo en equipo. -Desarrollar la propiocepción y el equilibrio, mediante el trabajo de control tonal y postural. 	Un globo por participante Sillas
Ejercicios	
<p><u>Parte inicial:</u> Cada participante tiene un globo. Con él, se realizan distintos ejercicios de movilidad articular, pasándoselo alrededor del cuello, de la cintura, entre las piernas, o lanzándolo para volverlo a coger.</p>	

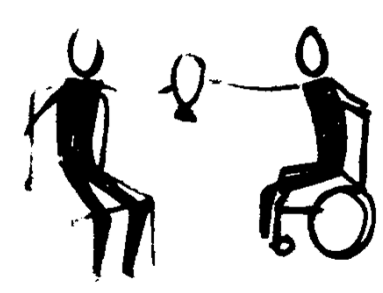
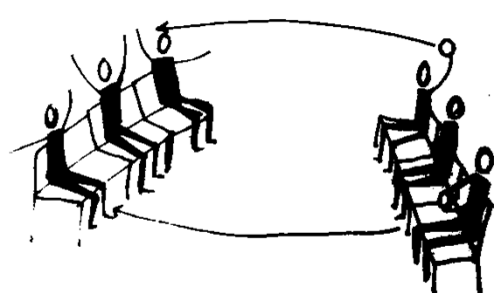
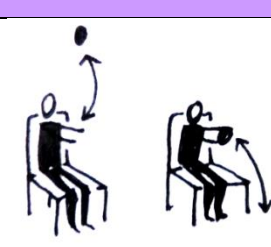
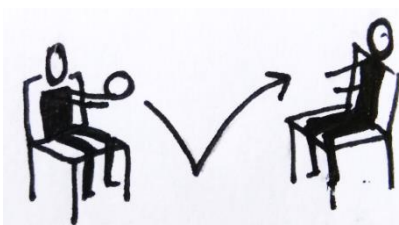
<p>Parte principal:</p> <p>Equilibrios: los participantes intentarán mantener el equilibrio con el globo en distintas posiciones. Se puede hacer por parejas o de forma individual.</p> <p>Lanzamientos de globo: por parejas, se realizan pases con el globo. También se puede jugar a golpearlo e intentar que no caiga al suelo.</p>  	<p>Parte final:</p> <p>Realizamos de manera individual o por parejas, automasaje con el globo.</p>
---	---

Tabla 4. Ejemplo de sesión (5). Elaboración propia.

Sesión 6: Lanzamientos	
Objetivos	Material
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la motricidad de la mano, desarrollando distintos tipos de agarres del móvil y realizando actividades de manejo del mismo. - Mejorar la coordinación óculo-manual así como el equilibrio y el control tonal en los lanzamientos y las recepciones. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pelotas de gomaespuma -Jabalinas de gomaespuma -Aro -Sillas
Ejercicios	
<p>Parte inicial:</p> <p>Cada participante tiene una pelota de gomaespuma. Con ella, se realizan distintos ejercicios de movilidad articular.</p>  <p>Parte principal:</p> <p>Pases: por parejas, se realizan pases con los balones de gomaespuma. Se invita a los participantes a que prueben distintos tipos de pases.</p> 	

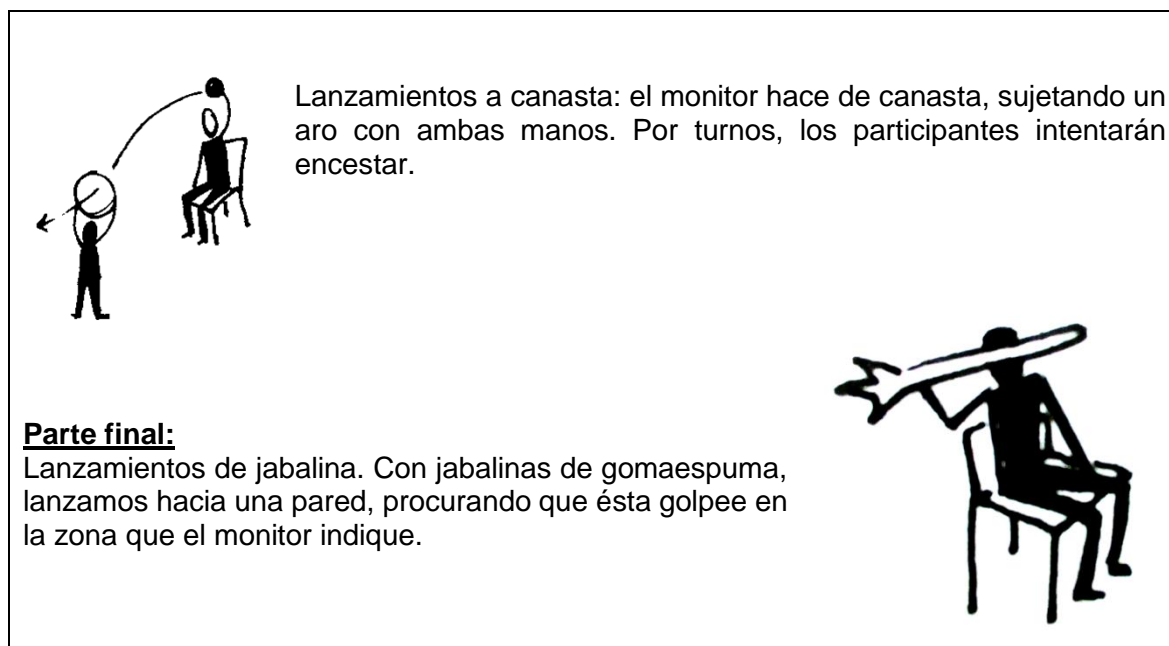


Tabla 5. *Ejemplo de sesión (6)*. Elaboración propia.

4.7. Evaluación

Respecto a la evaluación de programas, encontramos que Fernández-Ballesteros (1995) recoge la importancia de complementar los dos tipos de evaluación citados en el marco teórico, formativa (realizada durante el programa) y sumativa (realizada al final). Esta autora incide en la importancia de realizar una evaluación correcta, no solo para justificar el presupuesto invertido en el programa, si no también para justificar las acciones realizadas en el mismo, y para mejorarlo.

Si utilizamos las categorías recogidas por esta autora para analizar el tipo de evaluación que supone el conteo de KPI que actualmente se realiza en Live Active NI, encontramos que es una evaluación sumativa, realizada desde fuera de la entidad, con el fin de contabilizar los resultados. Por lo que, para complementarla, se propone realizar una evaluación formativa, desde dentro de la entidad, con la intención de aportar un feedback continuo al programa, para mejorarlo. En el caso de nuestro programa deportivo, sería recomendable fijar el enfoque de la evaluación en la calidad, como recomiendan Morales, Hernández-Mendo y Blanco (2005) por tratarse de un programa de intervención social, según estos autores.

Para ello, se pueden realizar acciones continuas como son las entrevistas con participantes (que pueden además servir como estudios de caso), los cuestionarios, y los grupos de discusión. Esto son todo instrumentos cualitativos, que permiten recoger una información que complemente y desarrolle la recogida de forma cuantitativa mediante el conteo de participantes.

A la hora de encontrar un instrumento concreto, es destacable el propuesto por Morales, Hernández-Mendo y Blanco (2005); el cuestionario I.C.P.A.F. (Inventario de Calidad en Programas de Actividad Física), un cuestionario completo y validado que evalúa la opinión de los participantes sobre distintas áreas del programa.

Este cuestionario puede ser utilizado como soporte a otros métodos de evaluación y puede adaptarse, como recogen los propios autores, dependiendo de las áreas del programa que se quieran evaluar.

Respecto a la dificultad de aplicar cuestionarios a población con discapacidad intelectual, debido a la posibilidad de hallar resultados alterados o poco objetivos, proponemos realizar una evaluación continua mediante la observación (por parte del monitor) que se puede apoyar en el uso de indicadores o categorías, como recomienda Hernández-Mendo (2001). Además, proponemos realizar preguntas abiertas a los participantes (al final de la sesión 10) sobre qué tipo de actividad prefieren, cuál consideran más aburrida, o qué preferirían hacer. De forma que el monitor obtiene un pequeño resumen del grado de satisfacción de cada grupo con el programa, pudiendo también decidir qué actividades debe modificar para próximas intervenciones.

Para facilitar al monitor la tarea de recogida de información se puede utilizar una Ficha de Observación como la recogida en esta propuesta, realizada ad hoc., siguiendo las recomendaciones de Hernández-Mendo (2001).

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL PROGRAMA			
A lo largo del programa, los participantes:	En general, SÍ	Algunos	En general, NO
Comprenden la importancia de practicar actividad física de forma habitual.			
Conocen las posibilidades de realizar actividad física de las que disponen en su zona.			
Realizan más actividad física que al comenzar el programa.			
Manifiestan la intención de continuar realizando actividad física al finalizar el programa			
Conocen y son capaces de realizar de forma autónoma una rutina de ejercicio adaptada a sus posibilidades.			
Participan de forma activa en las sesiones, relacionándose con el resto de participantes.			
Disfrutan de las actividades colectivas, de forma distendida y agradable.			
Comprenden la importancia de mantener una postura correcta cuando estén sentados, y lo llevan a cabo.			
Han mejorado sus habilidades motrices básicas (coordinación, control tonal, equilibrio)			
Tienen nociones básicas del deporte de la boccia y disfrutan del juego.			
Tienen nociones básicas del deporte del New Age Curling y disfrutan del juego.			
<u>Observaciones:</u>			

Tabla 6. *Ficha de observación.* Elaboración propia.

5. Referencias Bibliográficas

- ACSM (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Anguera, M. T. (1986). La investigación cualitativa. *Educar*, 10, 23-50.
- Anthony, K. et al. (2013). Chair based exercises for frail older people: a systematic review. *BioMed Research International*, 2013.
- Arráez, J.M. (2011). *El deporte adaptado: historia, práctica y beneficios*. Documentación de IAD Formación. Málaga.
- Beladev, N. y Masharawi, Y. (2011). The effect of group-exercising on females with non-specific chronic low back pain in a sitting position: a pilot study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 24, 181-188.
- Bean, J.F. et al. (2004). Increased Velocity Exercise Specific to Task (InVEST) training: a pilot study exploring effects on leg power, balance, and mobility in community-dwelling older women. *J. Am. Geriatr. Soc.*, 52, 799-804.
- Best, C. et al. (2010). *Best practice guidance for the development of exercise after Stroke services in community settings*. Edimburgo: Universidad de Edimburgo.
- Betker, A.L. et al. (2007). Game-based exercises for dynamic short-sitting balance rehabilitation of people with chronic spinal cord and traumatic brain injuries. *Physical Therapy*, 87(10), 1389-1398.
- DePauw, K.P. y Doll Tepper, G. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2), 95-99
- Echeita, G. y Ainscow, M. (2010). La educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente. *Tejuelo*, (12), 26-46.
- Egea, C. y Sarabia, A. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad*, (50), 15-30.
- Fernández-Ballesteros, R. (1995). Cuestiones conceptuales básicas en evaluación de programas. En Fernández-Ballesteros (Ed.) *Evaluación de programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Madrid: Síntesis Psicología.
- Flores, R. (2010). *Observando observadores: una introducción a las técnicas cualitativas de investigación social*. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile.
- Headley, J.A., Ownby, K.K. y John, L.D. (2004). The effect of seated exercise on fatigue and quality of life in women with advanced breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 31(5), 977-983.
- Hernández-Lopez, J.M. (1995). Procedimientos de recogida de información en evaluación de programas. En Fernández-Ballesteros (Ed.) *Evaluación de programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Madrid: Síntesis Psicología.
- Hernández-Mendo, A. (2001). Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 179-196.

- Hernández-Vázquez, F.J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts*, 60, 46-53.
- Inza, A., Bergantiños, N. y Rivera, M.J. (2013). Personas con discapacidad intelectual como protagonistas del proceso inclusivo. *Lan harremak*, (29), 217-228.
- Kim, J.H, Chung, Y. y Shin, H. (2010). Effects of balance training on patients with spinal cord injury. *J. Phys. Ther. Sci.*, 22, 311-316.
- Lee, K.Y., Hui-Chan, C.W. y Tsang, W.W. (2015). The effects of practicing sitting Tai Chi on balance control and eye-hand coordination in the older adults: a randomized controlled trial. *Disability and Rehabilitation*, 37(9), 790-794.
- Martín, M.J. y Porlán, R. (1997). El diario como instrumento para detectar problemas y hacer explícitas las concepciones. En *El Diario del Profesor. Un Recurso para la Investigación en el Aula*, pp. 21-69. Sevilla: Díada Editora.
- Mead, G. et al. (2007) Stroke: A randomised trial of exercise or relaxation (STARTER). *J. Am. Ger.Soc.*, 55, 892-899.
- Morales, V., Hernández-Mendo, A. y Blanco, A. (2005). Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17(2), 311-317.
- OMS. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. Ginebra: OMS.
- Pedraz, A., Zarco, J., Ramos, M. y Palmar, A. M. (2014). *Investigación cualitativa*. Barcelona: Elsevier.
- Reina, R. (2009). Las aportaciones de la investigación para la promoción del deporte adaptado. En En Pérez, J. y Sanz, D. (eds.) *I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado. Libro de Actas*. Toledo: Consejo Superior de Deportes y Comité Paralímpico Español.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 55-67.
- Ríos, M. et al. (2009) Personas con Discapacidad. En Ríos, M., coord. (2009) *Plan integral para la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado el 29 de octubre de 2016, de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/discapacidad.pdf>
- Robinson, K. et al. (2014). Developing the principles of chair based exercise for older people: a modified Delphi study. *BMC Geriatrics*, 14(65), 1-9.
- Robinson, K. et al. (2015). Chair based exercise: a survey of care homes in Nottinghamshire. *East Midlands Research into Ageing Network – EMRAN*, 2.
- Robinson, K., Masud, T. y Hawley-Hague, H. (2016). Instructors' perceptions of mostly seated exercise classes: exploring the concept of Chair Based Exercise. *BioMed Research International*, 2016.
- Rosenberg, D.E., Bombardier, C.H., Hoffman, J.M. y Belza, B. (2011). Physical Activity among persons aging with mobility disabilities: shaping a research agenda. *Journal of Aging Research*, 2011.

- Santana, P. y Garoz, I. (2013). Actitudes hacia la discapacidad e intervención docente desde el deporte adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 1-17.
- Skelton, D.A. *Laterlifetraining guide for Exercise and Fitness after Stroke*. Recuperado el 11 de julio de 2017, de <http://www.laterlifetraining.co.uk/resources/>
- Skelton, D.A. (2009). *Chair based exercise: the evidence*. LaterLifeTraining. Recuperado el 5 de julio de 2017, de <http://www.laterlifetraining.co.uk/wp-content/uploads/2011/12/CHAIRBASEDEXERCISE-Theevidence-2009.pdf>
- Skelton, D. A. y McLaughlin A. (1996). Training functional ability in old age. *Physiotherapy*, (82), 159-167.
- Soler, S. y Vilanova, A. (2010). La investigación en Educación Física. En González Arévalo, C. y Lleixà, T. (Cord.). *Educación Física. Investigación, innovación y buenas prácticas*. Barcelona: Ministerio de Educación.
- Sosa, L. M. (2009). Educación física y discapacidad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (9), 7-14.
- UNESCO (2005) *Guidelines for inclusión: Ensuring Access to Education for All*. París: UNESCO (Accesible on line en: <http://unesco.org/educacion/inclusive>)
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000) *Healthy people 2010. Conference edition 2*. Washington DC: U.S. Dep. of Health and Human Services.
- Vargas-Jiménez, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 3(1), 119-139.
- Vries, N.M. et al. (2012). Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 11, 136-149.

5.1. Otros documentos utilizados

- Belfast City Council. [Página Web] Revisado el 16 de junio de 2017, en <http://www.belfastcity.gov.uk/leisure/sportsdevelopment/everybodyactive2020>
- DSNI. [Página Web] Revisado el 16 de junio de 2017, en <http://www.dsni.co.uk/> .
- Live Active NI₁. *Brand Guidelines*. [Documento Interno]
- Live Active NI₂. *Facebook WebPage*. Revisado el 16 de junio de 2017, en <https://es-la.facebook.com/LiveActiveNI/>
- Live Active NI₃. [Página Web] Revisado el 16 de junio de 2017, en <https://liveactiveni.co.uk/>
- Live Active NI (2016). *Memorandum of Association of Live Active Enterprises NI C.I.C.*
- Northern Ireland Department of Culture, Arts and Leisure (2009). *Sport Matters. The Northern Ireland Strategy for Sport and Physical Recreation*. Revisado el 28 de junio de 2017, en <https://www.communities-ni.gov.uk/articles/sport-matters-strategy>

Sport NI. [Página Web] Revisado el 16 de junio de 2017, en <http://www.sportni.net/>

UK Parliament (2010) *Equality Act*. Revisado el 28 de junio de 2017, en <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents>

UK Parliament (1995) *Disability Discrimination Act*. Revisado el 28 de junio de 2017, en <http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1995/50/contents>