

Llorach-Segalà, M. (2023). El deporte como oportunidad y herramienta de bienestar en los centros penitenciarios para facilitar la inclusión. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 103-115.

DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.574681>

El deporte como oportunidad y herramienta de bienestar en los centros penitenciarios para facilitar la inclusión

Marta Llorach Segalà

Universidad de Barcelona (Facultad de Educación, Departamento de Didácticas Aplicadas)

Resumen

Este artículo pretende reflexionar sobre los significados y los efectos positivos del deporte para el bienestar de los internos, dando voz a los propios protagonistas, así como al personal técnico del ámbito penitenciario. El método utilizado en este estudio ha sido el etnográfico y se ha basado principalmente en la observación participante durante dos años y medio y treinta entrevistas en profundidad que se han realizado a internos y profesionales. Los resultados muestran las oportunidades y las herramientas de bienestar que la población interna puede adquirir a través del deporte. Estos aprendizajes de hábitos y valores pueden reducir tanto los problemas físicos, mentales y sociales dentro de prisión. Para algunos de ellos no tan solo puede ser el punto de partida para contrarrestar los efectos del encarcelamiento sino también para facilitar su inclusión social una vez finalizada la condena.

Palabras clave

Actividad física y deportiva; Prisión; Valores; Inclusión

Contacto:

Marta Llorach Segalà, martallorach@ub.edu, Departamento de Didácticas Aplicadas, Despacho 319. Edificio Llevant, Paseo de la Vall d'Hebron, 171, 08035 Barcelona
Artículo vinculado a la tesis doctoral: El Modelo de Participación y Convivencia en un Centro Penitenciario de Cataluña. El papel de la actividad física. <http://hdl.handle.net/10803/673528>

Sport as an opportunity and well-being tool in prisons to facilitate inclusion

Abstract

The aim of this paper is to reflect on the meanings and positive effects of sport for the well-being of inmates, giving voice to the main actors themselves, as well as to the technical staff of the penitentiary field. The method used in this study has been ethnographic and has been based mainly on participant observation for two and a half years and thirty in-depth interviews conducted out with inmates and professionals. The results show the opportunities and well-being tools that the internal population can acquire through sport. These learning habits and values can reduce physical, mental and social problems in prison. For some of them, sport can not only be the starting point to counteract the effects of imprisonment, but also to facilitate their social inclusion once their sentence is over.

Key words

Physical activity and sport, Prison, Values, Inclusion

Introducción

El ámbito penitenciario es todavía hoy en día un tema tabú y lejano en nuestra sociedad. Así mismo, el análisis de la sociedad penitenciaria es compleja y está fuertemente condicionada por sus estructuras (social, organizativa y arquitectónica) que se retroalimentan (Llorach, 2021)

Por otro lado, hay pocos estudios sobre la actividad física y deportiva (AFD) en prisiones de adultos (Williams et al., 2005) y aunque en los últimos años ha aumentado el interés investigador en este ámbito (Moscoso-Sánchez et al., 2017), se tiene que profundizar con los resultados del AFD en este medio (Castillo-Algara et al., 2019).

La literatura internacional reconoce la población penitenciaria como un grupo con complejas y múltiples necesidades de salud (Meek & Lewis, 2012). Las personas encarceladas sufren más problemáticas mentales que la población en general (Richmond et al., 2011).

Las repercusiones mentales relacionadas con el encarcelamiento se reflejan con niveles altos de desórdenes psicológicos (Fazel & Baillargeon, 2011), alrededor del 90% de las personas internas, tienen algún tipo de trastorno mental (Dewa et al., 2015). La AFD aporta bienestar mental que se ve reflejado en una mejora del estado de ánimo y de la emotividad (Biddle et al., 2000), reduce la depresión clínica (Lawlor & Hopker, 2001), disminuye los niveles de angustia (Akandere & Tekin, 2004) y rebaja las situaciones de estrés (Buckaloo et al., 2009).

Por otro lado, el funcionamiento del sistema penal potencia la estigmatización y minimiza su autoestima (Restrepo & Francés, 2016). En este punto la AFD tiene un papel clave puesto que los niveles de autoestima son significativamente más altos entre los internos físicamente activos que en internos que no lo son (Devís-Devís et al., 2017; Borges-Silva et al., 2017).

Y, por último, cuando una persona ingresa en un centro penitenciario (CP) todo el entorno social del que formaba parte desaparece y entra a formar parte de una nueva realidad. Esta ruptura con sus relaciones sociales anteriores y la pérdida de su posición social produce un deterioro de la dimensión social de la población interna (Moscoso-Sánchez et al., 2012), la

cual se siente, básicamente, sola (Earle, 2014). A través de la AFD personas con características diferentes pueden sentirse parte de una misma realidad y compartir experiencias y emociones que crean potentes nexos en común, especialmente si la AFD es continuada, puesto que permite disponer de redes de apoyo, participación social y un espacio de encuentro (Soler et al., 2017).

Dentro de un contexto de desarrollo deportivo en poblaciones con riesgo de exclusión social, el deporte puede contribuir a fomentar el bienestar, el capital social y la inclusión (Elsevier, 2015).

El presente estudio se ha realizado en el CP Brians 2. El programa de “Talleres artísticos y actividad física y deporte” (Centre Penitenciari Brians 2, 2018) define el ámbito de la salud y del desarrollo personal como aquel espacio que incluye todas las actividades dirigidas a fomentar una mejora en el autocuidado de los internos y un mejor control de su bienestar para lograr una mejor calidad de vida. Según el mismo documento, el objetivo de las AFD tiene que ser una herramienta para estimular las capacidades cognitivas, motoras, emocionales y sociales de la población, potenciando el desarrollo integral de la persona dentro del CP. Así mismo, también se tienen que fortalecer los valores de la autoestima, la superación y la colaboración, favoreciendo la creación de hábitos higiénicos y saludables (Centre Penitenciari Brians 2, 2018, p. 2).

El denominador común de los internos es la carencia de ciertos valores básicos en la conducta humana por múltiples factores, como pueden ser: sentimiento de no pertenencia, sentimiento de estar fuera de lugar, sentimiento de inferioridad, etc. (Bargalló et al., 2010). Es por este motivo, que el objetivo del equipo de profesionales de la AFD del CP es la reinserción, tal y como marca el artículo 25.2 de la Constitución: “las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y la reinserción social”. El ámbito deportivo es un área más en la consecución de este objetivo para el personal técnico del CP: “Queremos que sea así porque creemos firmemente en la fuerza que tiene el deporte y la práctica de la actividad física a la hora de educar y de construir valores en las personas” (Bargalló et al., 2010 p. 4).

Por lo consiguiente, los objetivos de este estudio son: comprender el papel que juega el deporte en un centro penitenciario en el bienestar de las personas privadas de libertad y analizar las posibilidades de la AFD para su inclusión.

Metodología

En este estudio se optó por el método de investigación etnográfico porque permite una visión global y coherente de los fenómenos observados (Sánchez & Serrano, 2013). La investigación se realizó en un módulo del CP Brians 2, donde la autora es tutora del módulo y maestra del centro de formación de adultos Víctor Catalá. El tiempo de observación fueron de dos años y medio, con un total de 340 horas de observación.

Participantes

El estudio se centró en uno de los módulos más participativos a nivel deportivo del CP Brians 2. La muestra se compone de 30 personas con diferentes roles dentro del CP. Se escogieron a 13 internos (PI) (15%) por su actitud y por su práctica deportiva. La muestra también recoge a los 6 miembros del equipo de tratamiento (PT), 2 técnicos de deportes del CP (PE) (50%), 4 funcionarios de vigilancia (PV) del módulo (60%), 2 directoras de CP (PD), y 3 técnicos/as del Departamento de Justicia (PJ). En los resultados se podrán identificar los roles de las personas entrevistadas con las abreviaturas correspondientes.

Instrumentos

En el estudio utilicé la observación, la observación participante y el diario de campo. Inicialmente mi rol como investigadora se limitó a observar y escuchar a los participantes en reuniones y observar la práctica deportiva. A medida que avanzaba la investigación pasé progresivamente a la observación participante, proponiendo y participando activamente. Este acercamiento facilitó que las participantes se expresasen más libremente. En el diario de campo anoté todo lo observado y reflexiones propias que iban surgiendo. También anotaba aquellas conversaciones de tipo informal con los participantes.

Por otro lado, realicé entrevistas en profundidad. Las entrevistas realizadas siguieron un modelo semiestructurado que permitió la flexibilidad y la espontaneidad de las personas entrevistadas. El modelo utilizado fue un mapa conceptual de las temáticas más relevantes para el estudio. Una vez transcritas las entrevistas facilité una copia a los y las entrevistadas para su conformidad.

Y por último se hizo una revisión de literatura especializada de ámbito local. Se analizó la documentación legislativa y organizativa del sistema penitenciario catalán y del programa de AFD de CPs de Cataluña. Y se hizo una búsqueda exhaustiva de bibliografía nacional e internacional sobre deporte y prisión.

Rol de la investigadora

Mi papel en el módulo estudiado como tutora escolar hizo posible el acercamiento a las personas entrevistadas gracias a la confianza y vínculos generados durante mi trayectoria en el CP facilitando mi rol de investigadora en el trabajo de campo.

Procedimiento

Tras el proceso de autorización y coordinación entre la Administración catalana y la Dirección del CP inicié el trabajo de campo de enero del 2017 a julio de 2019. La observación y la observación participante tuvieron lugar en el módulo estudiado. Las entrevistas las realicé después de explicar los objetivos de la investigación y tras la firma del consentimiento informado de los participantes. Cuando observé que el tipo de información recogida se repetía y no había nuevos datos abandoné el trabajo de campo.

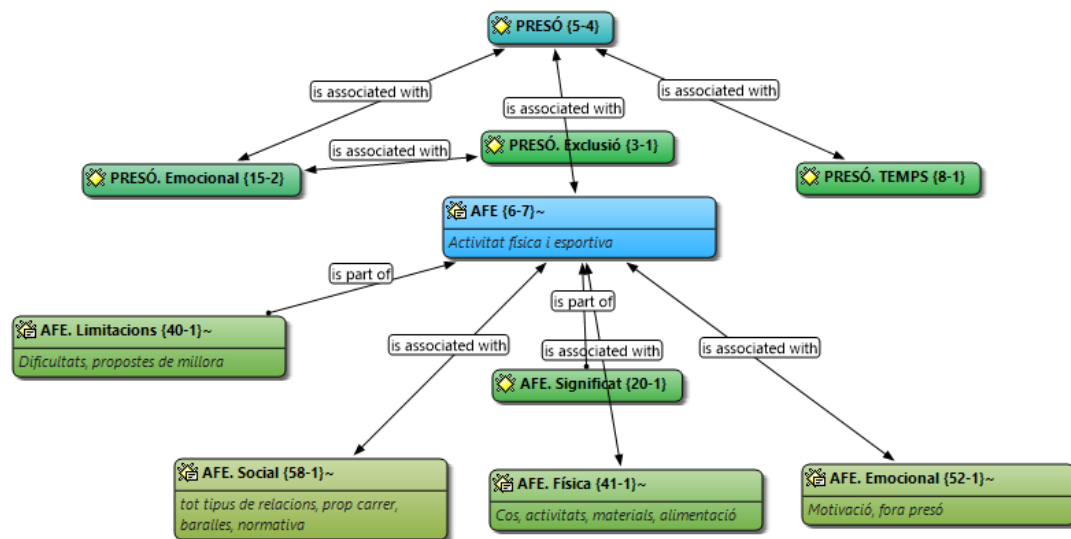
Análisis de datos

Para el análisis de datos utilicé el programa de análisis cualitativo Atlas.ti 7. El proceso lo inicié con un análisis preliminar donde se fui recogiendo conceptos para desarrollar significados y establecí las primeras categorías. Para comparar, contrastar y ordenar las categorías utilicé un método inductivo-deductivo. Una vez finalizado el trabajo de campo pasé al análisis intermedio para establecer y relacionar las categorías de forma más precisa y buscar cierto orden en la lista para ser coherente y lógica a partir de palabras-clave. A estas categorías y palabras-clave les asigné un código. Y finalmente pasé al análisis final para tener una visión de conjunto que me permitió agrupar los resultados en dos grandes categorías: Prisión y AFD. Estas categorías las dividí en subcategorías asociadas a códigos-palabras clave.

Tabla 1.
Ejemplo de Subcategorías y codificación para el análisis de datos

Subcategoría	Código-Palabras clave
Emocional	Evasión, libertad, autoestima, superación, descarga
Salud física	Peso, tabaco, hábitos, valores, imagen
Social	Respeto, convivencia, responsabilidad colectiva, amistades, clima social, diálogo
Perspectiva	Espacio, tiempo
Entorno	Facilidades, dificultades

Figura 1.
Vista de red de códigos y relaciones



Todo el proceso de investigación fue regido por criterios de rigor científico de fiabilidad: recogiendo datos en diferentes momentos y diferentes personas, triangulando las informaciones recogidas, describiendo los procesos llevados a cabo en toda la investigación, y posibilitando la transferencia en contextos similares. Y por criterios de rigor científico de autenticidad: presentando las diferentes versiones de forma justa y equilibrada, dando la oportunidad a las personas participantes a reflexionar. Así mismo, tuve en cuenta los aspectos éticos propuestos por Lahman et al. (2011). A todas las personas entrevistadas les proporcioné un documento que garantizaba la confidencialidad y el anonimato. También les informé de los aspectos éticos de la investigación y me comprometí a darles una copia de la entrevista transcrita para su aprobación. Este documento fue aprobado por Dirección del Centro Penitenciario y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada.

Resultados

Los y las profesionales: Beneficios, valores y formación a través de la AFD

Según el estudio, diferentes profesionales del CP consideran que la práctica de AFD es beneficiosa para el bienestar de toda la población interna, y a cada uno puede ayudarlo en diferentes aspectos, tal y como indica la Diana (PE1): “Yo sería capaz de justificar la AFD a todos los módulos. Para crear hábitos o para calmar tensiones, cada cual por una cosa diferente”, o Jaume (PV3): “Se tendría que imponer el deporte, sobre todo por el tema de la salud, drogadicción, sobrepeso e inactividad”.

El personal técnico deportivo de los CPs tiene como función principal transmitir los valores positivos del deporte porque estos no vienen implícitos en la actividad, tal y como afirman diferentes profesionales: “Transmisores de los valores del deporte, creo que éste es el trabajo más importante que tenemos” (Sergi, PE2), “El deporte para mí no tiene valores. [...] Los valores los tenemos todas las personas y cada una con su actuación” (Víctor, PJ3).

La técnica deportiva, Diana (PE1) se muestra entusiasmada con las aportaciones de la AFD dentro de este medio: “Yo era consciente que el deporte podía aportar muchos valores, podías hacer muchas cosas, podías trabajar con ellos de mil maneras, pero juro que no me pensaba que tantas”.

Por otro lado, la formación deportiva que se ofrece en el CP es una motivación extra para los internos que les gusta el deporte, así como una forma de vincularse a una entidad externa ofreciéndoles una posible salida profesional:

[...] La formación, sin lugar a dudas, tengo clarísimo que es por donde tenemos que ir. [...] Para esta gente podría ser una salida profesional. Hacerlo posible y que salgan de aquí con los títulos hechos y facilitar la reinserción a nivel laboral mediante el deporte. (Diana, PE1)

Para los internos estos cursos y formaciones son experiencias muy enriquecedoras: “Fueron súper interesantes y los internos estábamos contentos y motivados” (Ramón, PI6), “En el curso de socorrismo nos enseñaron mucho, todos los valores del deporte, y lo haces extensible a los que están contigo” (Claudio, PI8). Por consiguiente, la formación deportiva puede ser un recurso profesional para la persona interna cuando ésta salga en libertad facilitando la reinserción social.

Los internos: Diferentes lecturas del deporte

Buscando el bienestar mental

La entrada en un CP no deja indiferente a las personas que ingresan en prisión y son diversos los cambios que las afectan. En primer lugar, se produce un desequilibrio entre lo que hacía y lo que hace, entre lo que sentía y lo que siente, entre cómo se relacionaba y como se relaciona. A Ramón (PI6) se le hizo muy duro sentirse excluido de la sociedad: “En unos meses la tristeza me comía, por cualquier tontería o pensaba en cosas de la calle y.... me ponía a llorar”. La prisión desestabiliza a la persona que entra y que vive allí, y tiene que buscar los mecanismos que la ayuden a recuperar el equilibrio. Los internos reconocen que el deporte les ayuda a mitigar los malos momentos, la frustración y las emociones negativas y a estabilizarse mentalmente: “Con las malas noticias, me voy directo a la barra. [...] Los malos momentos se trata de no pagarlo con nadie. Sino intentar desahogar todo eso” (Baltasar, PI7).

La AFD, por lo tanto, permite evitar - o al menos disminuir - los niveles de depresión canalizando las tensiones. Esta disminución de la ansiedad junto con el agotamiento por la práctica deportiva permite el descanso nocturno:

“Entrar en prisión es depresión. Es estar pensando lo que dejas fuera [...]. Mientras tú haces deporte no piensas. [...] Mucha gente ha dejado la medicación gracias al deporte. Gente que no podía dormir, pues llevando un régimen estricto de deporte, pues ha conseguido poder dormir por la noche. (Claudio, P18).

Este es el ejemplo de Baltasar (P17), que afirma que los desazones y las preocupaciones no se paran por la noche, sino todo el contrario. Es por este motivo que el interno necesita cansarse hasta el extremo para poder dormir: “Mi rabia, la ira, todo... hay que destruirla físicamente a diario para poder dormir por las noches. Tengo problemas de insomnio, pienso mucho y tengo muchos problemas, muchas carencias y me he tenido que acostumbrar a quitar todo eso”.

Canalizar estas tensiones supone para las personas internas una mejora en su bienestar mental: “El mismo que puede suponer para una persona de la calle cuando se adentra en el mundo de la AFD [...] ayuda a aquella persona a tener mayor bienestar” (Víctor, PJ3), “Rebaja mucha tensión. Las endorfinas que les da cuando acaban de hacer deporte les aportan sensación de bienestar, de estar tranquilos” (Jaume, PV3). Por este motivo, tanto profesionales, como internos opinan que la práctica de la AFD favorece que haya una disminución de los incidentes en los módulos: “Hay gente que es muy nerviosa y si no hacen deporte se pueden liar con otra persona, o crear conflicto” (Mamadou, P13).

Reforzando el bienestar emocional

Algunos de los internos aseguran que la AFD les ayuda a recuperarse emocionalmente de los efectos de la privación de libertad, hecho que les aporta libertad espiritual y tranquilidad: “Engaño mi mente y me ayuda. Hay momentos en los que me digo: voy a deleitarme, y voy a pensar que estoy corriendo por Palafolls” (Salvador, P110), “Para mí es cómo si el cuerpo se fuera a otro lugar y allí se recuperara, como ir a un balneario y después vuelta aquí y tranquilidad. [...] es como una transfusión de sangre” (Tomás, P12), “Para mí siempre ha sido pues una manera de..., como el que hace tai-chi, como el que hace yoga, como el que busca eso, busca su espacio espiritual” (Fernando, P112).

Otro aspecto a tener en cuenta en el bienestar emocional es el concepto de autoestima. La autoestima es uno de los sentimientos que más quedan afectados cuando una persona entra en un CP. Una de las formas que tienen los internos para cuidar, reforzar o reconstruirla es a través del deporte: “El deporte me ha dado autoestima y dignidad. Creo que es lo más importante de no perder aquí. Y el deporte me ha dado el poder mantenerme en un nivel más óptimo de... persona. Para mí ha sido oxígeno.” (Ramón, P16). Estas sensaciones son compartidas por varios internos, quienes también opinan que cuando realizas AFD te empiezas a cuidar más y, por lo tanto, aumenta el respeto por uno mismo: “Porque tú cuando haces deporte, te ves mejor, te depilas, te ves más guapo, púas que bien te queda una camiseta...” (Tomás, P12), “El tema de la autoestima es importante. Te levantas y te ves bien. Cuando hago deporte me siento mimado, me siento bien, me siento libre, cuerpo y mente” (Fernando, P112).

También el personal técnico deportivo opina que la AFD es una buena herramienta para trabajar la carencia de amor propio: “Hay gente que pierde toda la vida, vienen aquí perdedores. Aquí es donde tenemos que intentar subirles la autoestima y el deporte creo que es una herramienta muy buena para hacerlo” Sergi (PE2).

El cuidado personal es el reflejo del estado anímico. En un CP fácilmente puedes observar quién se cuida y quien no se cuida. La mayoría de veces, cuando preguntas a algún interno que ves descuidado, si le pasa algo, la respuesta es afirmativa: desaliento, frustración, e incluso, desesperación. La AFD seguramente no resuelve la causa de estos sentimientos, pero, tal y como describe Claudio (PI8): “sí que puede ser el primer paso para un mejor estado físico que te puede llevar en un mejor estado anímico”.

Esta mejora anímica hace que las personas internas puedan afrontar la condena con otra actitud y conducta, con más confianza y fortaleza:

“La consecuencia de estar bien físicamente es que estás mucho mejor [...]. No te cansas tanto, razones los pensamientos, estás mejor para afrontarlos. Te sientes con autoconfianza porque te encuentras bien y esto repercute mucho en el saber estar aquí. Cuando una persona practica deporte lo apodera.” (Sergi, PE2)

Potenciando el bienestar físico

El estudio muestra que tanto internos como profesionales opinan que a través del deporte las personas internas adquieren una serie de hábitos saludables que ayudan a disminuir o abandonar comportamientos tóxicos: “Para ellos también es una manera de poder afrontar de una manera saludable el contexto que es muy hostil” (Víctor, PJ3), “Un señor de 49 años que tomaba mucha coca, mucho de alcohol, y ahora está súper en forma, se alimenta súper bien, ahora está súper concienciado” (Diana, PE1), “Yo ahora a veces no tengo ganas de fumar. Muchas veces, ahora miro el tabaco y me da asco” (Mamadou, PI13).

Estos cambios en los hábitos suponen también una transformación del cuerpo: “Gente con sobrepeso, o gente con una adicción bastante fuerte, con la AFD han conseguido un cambio brutal con su aspecto físico”. (Sergi, PE2)

Por otro lado, la alimentación es uno de los aspectos que las personas que inician AFD también empiezan a cuidar, tal y como explica Diana (PE1): “Hay muchos, muchos casos de gente que no se cuidaba nada, mala alimentación, obesos de 160 kilos y entran aquí y empiezan a hacer deporte. Empiezan a cuidarse en la alimentación y muchos me preguntan por la alimentación”. Fruto de este interés, la misma monitora de deportes comenta que ha organizado charlas sobre nutrición en el deporte: “Yo he llevado dos veces a una nutricionista aquí a hablar de esto un poco”.

Promoviendo el bienestar relacional

Tal y como expresa Javier (PI5), otro de los efectos de la privación de libertad es la ruptura de las relaciones sociales. El entorno próximo ya no es la familia, ni las amistades, son otros internos y profesionales penitenciarios con quien no tienen ningún tipo de vinculación emocional: “La prisión te saca de tu círculo de amistades, de tus contactos”. Es por este motivo que las relaciones sociales que se establecen en este entorno pueden ser vitales para subsistir en un medio tanto hostil. La AFD puede ayudar a establecer nuevos vínculos y relaciones sociales positivas entre la población interna, tal y como afirman los internos: “En prisión te has acostumbrado a no relacionarte, y entonces empiezas a jugar a fútbol, y bueno, pues empiezas a hacerte coleguita de uno, coleguita de otro, pues yo creo que eso ayuda a relacionarte” (Claudio, PI8), “Hay gente que vas conociendo un día y otro y bueno al final pues hablas” (Fernando, PI12).

Estas nuevas relaciones a través del deporte aportan un bienestar relacional que hace más amable la privación de libertad: “[...] habrá más cooperación social por el simple hecho de compartir con alguien el deporte, se crea un vínculo emocional” (Sergi, PE2).

Este compañerismo y cooperación se hacen patentes en diferentes AFD de un CP. Una de ellas es en la actividad de running. A través de la cohesión, el esfuerzo grupal y la persistencia de los técnicos se consiguen hitos que inicialmente parecen imposibles:

“Los que practicamos fútbol no nos gusta correr. [...] Un tal Martí me dijo: “Escucha, apúntate a la actividad de atletismo”. Y yo: “¿Atletismo? ¿Yo correr?”, “Donde vas?”. [...]. Y había una profesora “chapeau”, aquí hay gente con medalla de mérito. Y fui un día y al principio me decía: “Venga, una vuelta más” y yo estaba destrozado. ¡Esfuerzo – recompensa! [...] Hacíamos un grupo cohesionado. Incluso, unos se sacrificaban o bajaban el entrenamiento porque nosotros pudiéramos mejorar “. (Salvador, P110)

El compañerismo también se potencia en la actividad de pista americana. Baltasar (P17) destaca el trabajo de grupo para conseguir objetivos colectivos y no individuales: “Con Diana en la pista americana podías participar e intentamos ir al estilo militar, todos juntos. Si todos hacemos una flexión, todos hacemos una”.

Tal como se constata, la AFD puede potenciar la unión y la cohesión del grupo, estas alianzas entre los participantes son claves para romper el individualismo que se vive en prisión. Baltasar (P17) comenta que a través del proyecto de “Corre en gran” ha aprendido a relacionarse y confiar con los compañeros: “Entonces toda esta actividad, esas reuniones, esos tratos, esos debates que hicimos, aprendí y ellos, también aprendieron a estar conmigo”.

Estas nuevas relaciones se establecen también en el caso de la musculación. A pesar de que a simple vista esta actividad puede parecer una práctica físico deportiva solitaria, Tomás (P12) afirma que la relación con los compañeros es básica mejorar y fomenta la amistad: “Es muy importante en las pesas entrenar con gente, porque te motiva. [...] Las ayudas son muy importantes, porque en las últimas repeticiones es cuando necesitas que alguien te anime y te diga “venga, venga!”.

Discusión y conclusiones

La AFD tiene una incidencia positiva en el bienestar mental de la población interna (Battaglia et al., 2015, Martínez-Merino et al., 2018), tal y como se refleja en el estudio: “El deporte es también una canalización de energía, de soltarse, de no pensar, en aquel momento tampoco piensan tanto en lo que han dejado afuera” (Sergi, PE2), “Libertad, como libertad, pero espiritual, porque en la calle también me pasa lo mismo”. Para otros, como también afirma Martínez-Merino (2018) es una válvula de escape y evasión: “Yo creo que se liberan. Liberan toda la rabia contenida [...] Vienen y su primera frase es: Me descargo haciendo deporte” (Diana, PE1). Por lo tanto, los hábitos activos pueden servir de antidepresivos y aliviar la frustración (Meek & Lewis, 2014), disminuir la ansiedad (Ionescu et al., 2010) y aligerar el estrés (Martínez-Merino, 2018): “Mucha gente ha dejado la medicación gracias al deporte” (Claudio, P18), “Yo tengo un mal día, a lo mejor mi familia me cuenta algo, yo voy a hacer flexiones o coger la pesa y todo lo dejas ahí, todo” (Norberto, P19). Así mismo, el insomnio es una de las enfermedades más comunes en un CP (Randall et al., 2019) y la AFD puede ayudar a combatirlo o al menos a disminuirlo (Martínez-Merino, 2018). El estudio muestra cómo algunos internos llegan a la extenuación física y el agotamiento extremo para romper con el desvelo nocturno: “Gente que no podía dormir, pues llevando un régimen estricto de deporte, pues ha conseguido poder dormir por la noche” (Claudio, P18). Se refleja que en prisión se tiene que lidiar con emociones, situaciones y problemáticas que no son fáciles de superar en un medio cerrado, y la opción para superarlo por muchas personas internas es el deporte.

Por otro lado, se tiene que tener en cuenta que los trastornos por abuso de sustancias es una de las enfermedades más frecuentes entre la población penitenciaria (Muller et al., 2018). A través del deporte, los internos son capaces de transformar su cuerpo a partir de la constancia y el trabajo físico: “Gente con sobrepeso, o gente con una adicción bastante fuerte, con la AFD han conseguido un cambio brutal con su aspecto físico” (Sergi, PE2). El estudio corrobora que la práctica deportiva es una alternativa al abuso de estas sustancias tóxicas (Martín-González et al., 2020): “Si alguien consigue dejar las drogas o tomar menos, y no solo me refiero a tomar porros, sino medicamentos, ya es mucho. Yo creo que, en este aspecto, el deporte es poderoso” (Sergi, PE2). Otros hábitos que también cambian la población penitenciaria cuando inician la práctica de la AFD son los alimentarios: “Ya no compras pastas, sino que compras otro tipo de producto, como es el queso, arroz con leche, caballa, atún, sardina...” (Mamadou, PI13). En definitiva, la AFD mejora el sentido de bienestar físico, la conciencia de salud y la cura personal (Day, 2012). La AFD en los CPs impulsa la transferencia de estilos de vida saludable en la vida en libertad (Meek & Lewis, 2014).

Otro aspecto a tener en cuenta es la promoción de valores utilitarios del autoconocimiento, el auto concepto, y la mejora de la propia imagen corporal a través del deporte (Castillo, 2005), y así poder reforzar la autoestima (Devís-Devís et al., 2017): “Una persona que se ve delgada y tal, pues que empiece a hacer deporte, y que empiece a ver que su cuerpo empiece a coger un poco de forma y tal pues, oye, te sube la autoestima” (Claudio, PI8). Por lo tanto, las personas internas a través del deporte son capaces de mantener y reconstruir su identidad, mejorando su bienestar emocional.

Por último, la AFD tiene la capacidad de fomentar la cohesión y la inclusión social (Mukiza, 2014). En un entorno hostil que dificulta las relaciones sociales, la participación en AFD puede ser una oportunidad para la socialización (Ramírez et al., 2004) y la resocialización (Martín-González et al., 2019): “Porque tú estás al gimnasio y algunas veces estás solo, y alguien que pasa por aquí le dices: Ei, ayúdame un momento, y te ayuda. [...] Y haces como relación” (Tomás, PI2). En este sentido, la AFD ofrece la oportunidad a la persona interna de formar parte de un equipo y trabajar cooperativamente, promover el respeto mutuo y potenciar la responsabilidad individual y de grupo (Moscoso-Sánchez et al., 2012), y la interacción psicomotriz como forma de relación psicosocial (Alonso Roque et al., 2020), tal y como describe Salvador (PI10): “Hacíamos un grupo cohesionado. Incluso, unos se sacrificaban o bajaban el entrenamiento porque nosotros pudiéramos mejorar”. Las AFD colectivas generan un sentimiento de grupo muy positivo (Martín-González et al., 2019) y favorecen la continuidad de la práctica al finalizar la condena (Fernández-Lasa et al., 2015).

La AFD puede ser útil para favorecer pautas y rutinas para una vida en sociedad de forma saludable y de auto control ante los retos de la vida en libertad (Martín-González et al., 2020).

A modo de conclusión, en un CP, el deporte es un gran aliado para las personas internas y aporta beneficios en diferentes ámbitos. Por un lado, contribuye a una mejora en el bienestar mental que permite acercar a la persona interna a la práctica deportiva dentro del CP que puede continuar una vez finalice su condena. Por otro lado, el deporte puede ayudar a fomentar un bienestar físico a través de hábitos saludables que pueden permanecer y reforzar en su vida en libertad. A través del deporte, la población interna puede recuperar el bienestar emocional deteriorado por el internamiento y recuperar la estima por su cuerpo y por uno mismo que puede prolongar fuera de prisión. La práctica deportiva puede ayudar en el bienestar relacional rompiendo el aislamiento que produce el encarcelamiento potenciando la búsqueda de objetivos y retos comunes y fomentando la cooperación y el trabajo en equipo. El conjunto de todos estos aprendizajes pueden ser una oportunidad y una herramienta de bienestar para facilitar la inclusión social de la población interna.

Limitaciones del estudio y perspectivas de futuro

Una de las limitaciones del estudio ha sido no poder contar con un número mayor de participantes de la población interna. Y una de las perspectivas de futuro que se abre es investigar sobre los efectos a largo plazo de los beneficios descritos en este estudio que aporta la AFD.

Referencias

- Akandere, M. & Tekin, A. (2004). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad*. PubliCE. <https://g-se.com/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478-sa-M57cfb2714d257>
- Alonso Roque, J. I., Lavega Burgués, P., Etxebeste Otegui, J., & Lagardera Otero, F. (2020). La huella deportiva como factor emocional para la formación docente universitaria en Educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.366371>
- Bargalló F., Granollers J., Parés O., Miró, M & De Amo, R. (2010). *Programació d'activitats esportives 2010. Brians 2*. [Manuscrito inédito], Centre Penitenciari Brians 2. Sant Esteve Sesrovires.
- Battaglia, C., Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Borrión, P., Baralla, F., Marchetti, M. & Pigozzi, F. (2015). Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 25(5), 343-354. <https://doi.org/10.1002/cbm.1922>
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C. & Moreno-Murcia, J. A. (2017). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura Ciencia Deporte*, 12(34), 47-53. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163049997006>
- Buckaloo, B. J., Krug, K. S. & Nelson, K. B. (2009). Exercise and the low-security inmate changes in depression, stress, and anxiety. *Prison Journal*, 89(3), 328-343. <https://doi.org/10.1177/0032885509339508>
- Castillo, J., García, B. & Pardo, R. (2019). Sport in Spanish prisons: Towards the third degree or the third half? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(40), 5-13. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v14i40.1221>
- Centre Penitenciari Brians 2. (2018). *Tallers artístics i activitat física i esport*. (Manuscrito inédito). Sant Esteve Sesrovires.
- Day, J. K. (2012). *Transforming criminal lives: A narrative study of selves, bodies and physical activity*. [Doctoral dissertation, University of Exeter, UK]. <http://hdl.handle.net/10036/4068>
- Devís-Devís, J., Martos-García, D., Valencia-Peris, A. & Peiró-Velert, C. (2017). La profesionalización de los educadores deportivos en prisiones europeas / Professionalization of Sport Educators in European Prisons. *Revista Internacional de*

- Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 17, (66), 205-223. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.001>
- Dewa, L. H., Kyle, S. D., Hassan, L., Shaw, J. & Senior, J. (2015). Prevalence, associated factors and management of insomnia in prison populations: An integrative review. *Sleep medicine reviews*, 24, 13-27. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.002>
- Earle, R. (2014). Insider and Out: making sense of a prison experience and a research experience. *Qualitative Inquiry*, 20(4), 429-438. Sage. <https://doi.org/10.1177/1077800413515832>
- Elsevier (2015). Manging sport for social change: The state of play. *Sport Management Review*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.001>
- Fazel, S. & Baillargeon, J. (2011). The health of prisoners. *Lancet* 377(9769), 956-965. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61053-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61053-7)
- Fernández-Lasa, U., Usabiaga, O., Martos-García, D. & Castellano, J. (2015). Creating and maintaining social networks: women's participation in Basque pilota. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 40(11), 129-144. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2015.04003>
- Ionescu, S., Parisot, D. & Irode, A. (2010). Le sport en milieu carcéral: la perception des détenus sur la pratique sportive. *Sport Science Review*, XIX, (1-2), 149-158. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0009-8>
- Lahman, M. K., Geist, M. R., Rodríguez, K. L., Graglia, P. & DeRoche, K. K. (2011). Culturally responsive relational reflexive ethics in research: The three Rs. *Quality & quantity*, 45(6), 1397-1414. <https://doi.org/10.1007/s11135-010-9347-3>
- Lawlor, D. A. & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 322, 763. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7289.763>
- Llorach, M. (2021). *El Model de Participació i convivència en un centre penitenciari. El paper de l'activitat física i esportiva*. [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/10803/673528>
- Martínez-Merino, N. (2018). *Understanding the meanings of sport and physical activity in prison: revealing incarcerated women's voices*. [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco y Universitat de València. Gasteiz, País Vasco]. https://www.researchgate.net/publication/329808057_Jarduera_fisiko_eta_kirolare_n_esanahiak_espetxean_emakume_presoen_ahotsak_argitara_Understanding_the_meanings_of_sport_and_physical_activity_in_prison_revealing_incarcerated_women's_voices
- Martínez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., & Martos-García, D. (2018). Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 34, 44-50. <https://doi.org/10.47197/retos.voi34.57650>
- Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga-Arruabarrena, O. & Martos-García, D. (2019). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 59-66.
- Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Martos-García, D. i Usabiaga-Arruabarrena, O. (2019). Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 148-169.

- Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga-Arruabarrena, O. & Martos-García, D. (2020). Los significados que una madre presa y drogodependiente asigna a las actividades físico-deportivas: sus relaciones con la reinserción y la terapia. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 62(16), 381-395.
- Meek, R. & Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International journal of prisoner health*, 8(3/4), 117-130. <https://doi.org/10.1108/17449201211284996>
- Meek, R. & Lewis, G. (2014). The impact of a sports initiative for young men in prison: Staff and participant perspective. *Journal of Sports and Social Issues*, 38(2), 95-123. <https://doi.org/10.1177/0193723512472896>
- Moscoso-Sánchez, D., De Léséleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., Pérez-Flores, A., & Muñoz-Sánchez, V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 37-48.
- Moscoso-Sánchez, D., Pérez, A., Muñoz, V., González, M. & Rodríguez-Morcillo, L. (2012). El deporte de la libertad. Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 11, 55-69.
- Mukiza, F. (2014). *Physical activity and prisoner's health: a qualitative systematic review*. [Thesis Dissertation, Troms University, Norway]. <https://hdl.handle.net/10037/6398>
- Muller, A., Havnes, I., Rognli, E. & Bukten, A. (2018). Inmates with Harmful Substance Use Increase Both Exercise and Nicotine Use Under Incarceration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2663. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph15122663>
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Randall C., Nowakowski S. & Ellis J. G. (2019). Managing acute insomnia in prison: evaluation of a "One-Shot" cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) intervention. *Behavioral sleep medicine*, 17(6), 827-836. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1518227>
- Restrepo, D. & Francés, P. (2016). Rasgos comunes entre el poder punitivo y el poder patriarcal. *Revista Colombiana de Sociología*, 39(1), 21-46. <http://dx.doi.org/10.15446/rsc.v39n1.56340>
- Richmond, R. L., Wilhelm, K. A., Indig, D., Butler, T. G, Archer, V. A. & Wodak, A. D. (2011). Cardiovascular risk among Aboriginal and non-Aboriginal smoking male prisoners: inequalities compared to the wider community. *BMC Public Health*, 11, 783. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-783>
- Soler, S., Ispizua, M. & Mendoza, N. (2017). Capítulo 6. Integración social y deporte. A M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera, R. Llopis & A. Vilanova (coord.), *Sociología del deporte* (4a edición, pp.145-168). Alianza editorial.
- Williams, D. J., Walker, G. J. & Streat, W. B. (2005). Correctional recreation on death row: Should pardon be granted? *Journal of offender rehabilitation*, 42(2), 49-67.