

¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española? *

Is it possible to consider sport an instrument of social integration of the Spanish inmates?

MARTA ZUBIAUR-GONZÁLEZ

Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. España

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Campus de Vegazana s/n. 24071-León

mzubg@unileon.es

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2256-8591>

Recibido: 21-11-2016. Aceptado: 01-02-2016.

Cómo citar / Citation: Zubiaur-González, M. (2017). ¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española? *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 1-18.

DOI: <https://doi.org/10.24197/aeftd.1.2017.1-18>

Resumen. En este trabajo se analiza la inclusión del deporte dentro del tratamiento habitual de los presos en las cárceles españolas, así como su posible efecto resocializador de la población reclusa. En primer lugar, se revisa la evolución de la legislación penitenciaria y se muestra cómo se termina concibiendo la práctica deportiva como una actividad más de las cárceles, dirigida a la consecución de la reeducación y reinserción social de los penados. Posteriormente, se consideran los posibles efectos del deporte en relación a la salud de los reclusos, a la rehabilitación de drogodependencias y como momento o medio de evasión dentro del encierro carcelario. Se reflexiona también sobre su potencial función resocializadora a la vista de las investigaciones llevadas a cabo en diversos centros penitenciarios españoles. Para finalizar, se indican algunas limitaciones derivadas, fundamentalmente, del carácter multifactorial de la rehabilitación social.

Palabras clave: deporte; población reclusa; prisión; resocialización.

Abstract. This paper considers the incorporation of sport in the timetable of the Spanish prisons and its possible social rehabilitating effect on the inmate population. Firstly, in order to show how sport practice is finally understood as a feasible mean for the reeducation and social rehabilitation of convicts, the evolution of the penitentiary legislation is revisited. Secondly the focus moves towards the beneficial effects of sport on the health of the prisoners, on their rehabilitation from drug addiction, and as a get away from the daily prison confinement; in this context, several research studies carried out in different Spanish penitentiary centers constitute the basis to reflect on the

* El presente trabajo se enmarca en los Proyectos de Investigación DER2013-47511-R y DER2016-76715-R (MINECO/AEI). El IP de ambos es el Dr. D. Miguel Díaz y García Conlledo. Se enmarca también en la UIC 166 C y L, dirigida por el mismo profesor. La autora de este artículo forma parte de dichos equipos de investigación.

rehabilitative potential of sport. Finally, based on the multifactorial nature of social rehabilitation, certain limitations are suggested.

Keywords: sport; inmate population; prison; social rehabilitation.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el deporte forma parte de la actividad cotidiana de todos los centros penitenciarios, pero esto, evidentemente, no siempre fue así. Sus orígenes están estrechamente relacionados con la evolución que sufrieron las prisiones a lo largo de los siglos XIX y XX. Si, en un principio, los centros penales fueron creados para ofrecer una nueva forma de sanción, desde hace décadas sus funciones han cambiado y estos centros asumen la responsabilidad de proteger a la sociedad, de modificar la conducta y actitudes del delincuente, y de favorecer la reinserción social (Ayuso, 2000).

Si nos remontamos a las primeras experiencias de introducción del deporte en la actividad de las prisiones, hay que trasladarse a EEUU. En su tesis doctoral, Caplan (1996) describe cómo en algunas prisiones de EEUU, en torno a 1870, los presos tenían libertad de patio durante las fiestas nacionales. Esta libertad de patio se convirtió gradualmente en tardes libres institucionalizadas, donde los presos espontáneamente organizaban juegos. “Concord Reformatory” fue la primera institución estadounidense que desarrolló un programa organizado de deportes para fomentar la autonomía de los presos: se celebraban los sábados por la tarde y los juegos incluían baseball, lucha libre y fútbol americano. Con frecuencia, las ciudades vecinas mandaban equipos a jugar contra el reformatorio en días especiales. Siguiendo este modelo, otros reformatorios juveniles introdujeron los deportes con la finalidad explícita de fomentar el autocontrol y el espíritu de equipo. Estas novedades resultaron muy controvertidas y las prácticas deportivas no fueron difundidas en el sistema penitenciario adulto hasta las primeras décadas del siglo XX.

La introducción de las actividades deportivas es, por tanto, una consecuencia más de la transformación que estaban sufriendo las prisiones a principios de siglo XX, pasando de ser centros de castigo y revancha a centros orientados a la rehabilitación social. El modelo norteamericano llegó a Europa y se constituyó en la base de los sistemas progresivos europeos. En este contexto, los deportes organizados hacen que la vida en prisión sea más tolerable puesto que, de algún modo, compensan el considerable tiempo de

inactividad (Hagan 1989, Caplan 1996). Es un momento en el que se empiezan a tener en cuenta los derechos de los presos como personas, incluyendo las actividades al aire libre como una necesidad más. Como destacan Martos, Devís y Sparkes (2009), la reinserción se convierte en la nueva ideología oficial del sistema penitenciario de las sociedades democráticas y, en ese marco, se reserva un lugar para el deporte en la vida carcelaria.

1. EL DEPORTE EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS ESPAÑOLES

La prisión moderna en España surge con la Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria, fruto de la reforma impulsada por el, a la sazón, Director General de Instituciones Penitenciarias, Carlos García Valdés, para contemplar y desarrollar el art. 25.2 de la Constitución española de 1978, donde se incluye por primera vez la referencia a los fines de la pena (más en concreto, a uno de ellos, sin excluir otros, y en relación con las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad):

“Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados.”

Esta Ley General Penitenciaria de 1979, en el primer párrafo de su artículo 1, dentro del Título Preliminar, establece:

“Las Instituciones penitenciarias reguladas en la presente Ley tienen como fin primordial la reeducación y la reinserción social de los sentenciados a penas y medidas penales privativas de libertad, así como la retención y custodia de detenidos, presos y penados.”

E introduce en el Título III el concepto de tratamiento. Concretamente, su art. 59. 1. dispone:

“El tratamiento penitenciario consiste en el conjunto de actividades directamente dirigidas a la consecución de la reeducación y reinserción social de los penados.”

Es en este tratamiento donde cobran especial protagonismo las actividades deportivas, y así lo considera la propia Ley cuando menciona las

instalaciones deportivas de los centros (art. 13) y hace referencia a la posibilidad de organizar y participar en actividades de esta índole (art. 24).

Posteriormente, el Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario, modificado en diversas ocasiones posteriormente, que regula la institución penitenciaria en España, va a dedicar el capítulo III del título V (rubricado “Del tratamiento penitenciario”) a la “Formación, cultura y deporte”. Cabe destacar el art. 131, denominado “Actividades socioculturales y deportivas”, donde se establece:

“1. (...) se programarán las actividades culturales, deportivas y de apoyo más adecuadas para conseguir el desarrollo integral de los internos. 2. Los internos podrán proponer las actividades socioculturales y deportivas que deseen realizar. 3. La Administración Penitenciaria promoverá la máxima participación de los internos en la realización de actividades culturales, deportivas y de apoyo que se programen, que se destinarán al mayor número posible de internos y tendrán continuidad durante todo el año (...)”.

Para desarrollar el aspecto referido a las instalaciones deportivas y a su utilización, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias firma un Convenio con el Consejo Superior de Deportes, a través del cual se logra, el 2 de abril de 1990, un Acuerdo de Colaboración de esta Dirección con el Colegio Oficial de Profesores y Licenciados en Educación Física de España, con el objetivo de llevar a cabo la ejecución del Programa de Actuación Deportiva que la Dirección General tiene previsto desarrollar en todos los Centros Penitenciarios de España (Castillo, 2007).

El objetivo fundamental de este Programa fue el de incrementar, tanto en cantidad como en calidad, la actuación deportiva en los centros penitenciarios, para lo cual se desarrollaron dos actuaciones concretas:

- El asesoramiento en el diseño de las instalaciones deportivas con las que iban a ser dotados los nuevos centros penitenciarios.
- La organización de dos cursos de capacitación deportiva para funcionarios de los distintos centros penitenciarios.

Hoy día, lo que propugnan las normas señaladas es una realidad extendida en todos los centros españoles, y las prácticas deportivas forman parte de la actividad cotidiana de los internos. Para conocer las actividades deportivas desarrolladas en los centros penitenciarios en España hay que acudir a los Informes Generales (2015) que cada año publica la Secretaría de

Estado de Instituciones Penitenciarias, donde se hace un balance de la actividad llevada a cabo en las prisiones en todos los ámbitos, incluido el deportivo. En ellos se observa (ver tabla I) cómo, en el transcurso de los años, se ha ido manteniendo la inicial oferta de actividades deportivas de recreación, competición o formación, y que el aumento ha sido considerable mayor en lo concerniente a las actividades recreativas y formativas mientras que, por el contrario, las de competición han disminuido de forma significativa (Muntaner y Gago, 2015).

Tabla I. Comparativa de los programas deportivos del año 1996 al 2014

Programas deportivos	Actividades	Nº de actividades 1996	Nº de actividades 2014
Recreación	Gimnasia Fútbol Sala Voleibol Tenis mesa Baloncesto Atletismo Natación, etc	611 (Media mensual: 51)	5.364 (Media mensual: 447)
Competición	Competiciones (entre centros, inter-centros y federadas)	12.467 (Media mensual: 1.039)	2.148 (Media mensual: 179)
Formación y motivación deportiva	Cursos Exhibiciones Escuelas deportivas Proyecciones	537 (Media mensual: 45)	3.660 (Media mensual: 305)

2. ESTUDIOS SOBRE LOS EFECTOS DEL DEPORTE EN LOS RECLUSOS

Las actividades deportivas forman parte fundamental de los programas de intervención individualizada que se diseñan y desarrollan en los establecimientos penitenciarios. Se conciben como parte imprescindible de la formación integral de las personas que se encuentran bajo la responsabilidad de la Administración Penitenciaria. De acuerdo con esto, los programas deportivos deben servir al crecimiento personal y social de estas personas y, por tanto, a su capacidad de convivencia en sociedad.

La actividad física y el deporte han sido y siguen siendo considerados un gran potencial para el desarrollo de valores sociales y personales, aumentando de esta forma su importancia como elemento pedagógico y

formativo. Tolerancia, integración, solidaridad, cooperación autonomía, igualdad, participación, respeto, etc... estarían dentro de la lista de los valores que se pueden desarrollar a través del deporte (Gutiérrez Sanmartín, 2003).

Santos y Balibrea (2011) ponen de relieve cómo en las últimas décadas las políticas sociales y urbanas de los países con sistemas de bienestar más avanzados han comenzado a incorporar el deporte para intervenir y reforzar la cohesión social en zonas urbanas desfavorecidas, para mejorar las relaciones interétnicas o intergeneracionales, para combatir situaciones de drogodependencias, para reinsertar a reclusos, para prevenir la violencia de los jóvenes o para intensificar la participación.

En la mayoría de los programas de tratamiento que contemplan el desarrollo de actividades físicas que se proyectan llevar a cabo en los centros penitenciarios se marcan objetivos tan ambiciosos como los siguientes (Muntaner y Gago, 2015):

- Mejorar las condiciones físicas de los usuarios.
- Mejorar sus niveles de higiene y alimentación.
- Compensar y reducir las consecuencias de la inactividad y el sedentarismo.
- Eliminar tensiones psíquicas reduciendo la ansiedad y el stress.
- Mejorar el nivel de autocontrol.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Potenciar la adherencia al ejercicio físico.
- Fomentar la integración desde una perspectiva de género.
- Fomentar la integración a través de la cohesión de grupos de distintas razas, nacionalidades, estamentos sociales, etc.
- Potenciar actividades deportivas que respondan a un modelo que tenga por objeto tomar iniciativas y aceptar responsabilidades.
- Fomentar actividades de respeto al compañero, al adversario y a las reglas preestablecidas con la finalidad de potenciar los procesos de adaptación e integración social de la persona.
- Ampliar los recursos de ocupación del tiempo libre potenciando la educación del ocio.

Pero ¿sabemos si realmente el deporte tiene todos estos beneficios y cumple una función resocializadora de las personas encarceladas?

2. 1. Beneficios para la salud

Las investigaciones biomédicas sobre los beneficios del deporte para la salud del gran público son igualmente aplicables a los internos, evidentemente: se ha demostrado ampliamente desde el punto de vista científico la relación entre una actividad física regular y buena salud cardiovascular o disminución de diabetes; así mismo son muchas las evidencias de mejoras psicológicas y mentales que el ejercicio produce (Márquez Rosa y Garatachea, 2010; Cordero, Masiá y Galve, 2014; Márquez Arabia, Suárez Gustavo y Márquez Tróchez, 2013; Battaglia, Di Cagno, Fiorilli, Giombini, Fagnani, Borrione, Marchetti y Picozzim, 2013)

En el caso de los presos, las condiciones del encarcelamiento, en lo referente al aislamiento que provoca la privación de libertad, contribuyen al surgimiento de consecuencias físicas y psíquicas insalubres (Devís, Peiró y Martos, 2013; Courtenay y Sabo, 2001; Loeb y Steffensmeier, 2011; Plugge, Foster, Yudkin y Douglas, 2009; Marcus, Hamlin, y Lyons Jr, 2001), por lo que parece especialmente indicada la práctica de actividad física y deporte para mejorar su calidad de vida.

En un estudio realizado en EEUU por Nelson, Specian, Campbell y DeMello (2006), sobre las percepciones de los internos en relación a un programa de ejercicio, los participantes relatan una disminución en la depresión, la tensión y la ansiedad, así como una mejora de sus formas físicas y niveles de salud. También Cashin, Potter y Butler (2008) encuentran una relación inversa entre la práctica de ejercicio y los niveles de desesperanza en una muestra de 914 presos australianos. Estudios correlacionales, igualmente en EEUU, demuestran niveles significativamente más bajos de depresión, estrés y ansiedad en aquellos que practican deporte frente a los que no lo hacen (Buckaloo, Krug y Nelson, 2009); así mismo, aparece de manera significativa la práctica deportiva diaria en un grupo de presos que no presenta síntomas de insomnio frente a otros que sí los presentan (Elger, 2009).

2. 2. Reducción del consumo de drogas

Un aspecto muy interesante es la evidencia científica sobre la importancia del deporte como elemento de prevención y abandono del consumo de sustancias tóxicas entre la población reclusa, al sustituir esos hábitos nocivos por otros indudablemente más saludables (Chamarro,

Blasco y Palenzuela, 1998; Castillo, 2005b y 2007). Hay muchos trabajos y experiencias donde se demuestra el poder del deporte en el tratamiento de las drogodependencias (Valverde, 1994; Castillo, 1996, Cantón y Mayor, 1993, Balibrea, 2011). Los propios internos presos, tanto en el estudio llevado a cabo por Fornons en 2008, como el realizado por Martos, y cols., en 2009, comentan que el deporte les aleja de las drogas, con frases como las siguientes:

“A mí el deporte me hace estar bien físicamente, apartarme de las drogas. El deporte ayuda a dejar las drogas.” “El deporte y la droga son incompatibles; practicar deporte y dejar la droga, una cosa va de la mano de la otra.”

No se puede dudar de que la cantidad de tiempo sin actividad durante el encierro genera aburrimiento, y ello, en muchos casos, conduce a vicios poco deseables como es el consumo de drogas. Con el deporte, en cambio, el tiempo se pasa mejor, y se convierte en un medio educativo de autocontrol y de prevención del consumo abusivo (Muntaner y Gago, 2015).

En un seguimiento realizado durante un año de 300 internos que realizaban actividad física deportiva, junto a un grupo control que no lo hacía, los resultados revelan una reducción del consumo de drogas y de la media de sanciones por mal comportamiento (Portero i Carbó, 1987).

Así mismo, en el Centro penitenciario Madrid V se viene llevando a cabo un programa de actividades físicas (Metagym) dentro del Programa de mantenimiento con metadona (PMM), obteniendo resultados muy satisfactorios (Pérez Moreno, 2002; Pérez Moreno, Cámara, Tremblay, Riera, Gil y Lucía, 2007; Muriel, Caso, Pérez Moreno, Fernández Gutiérrez y Pérez Yuste, 2008). Estos autores consideran que con la actividad física y deportiva el drogodependiente puede comenzar a asimilar y practicar habilidades básicas de autocontrol que conllevan recompensas a largo plazo, lo cual es de gran importancia en este colectivo que siempre se ha caracterizado por llevar a cabo acciones que recompensan de forma inmediata. También observan que el deporte permite trabajar la capacidad de sufrimiento y la tolerancia a la frustración, factores de gran trascendencia en la rehabilitación de toxicómanos.

Los efectos de una sesión de entrenamiento pueden prolongarse durante más de 24 horas reduciendo cuadros de ansiedad, depresión y el deseo acuciante por consumir, tan característicos en drogodependientes en fase de rehabilitación (Muriel y cols. 2008).

2. 3. Deporte como evasión

El deporte supone importantes beneficios psicológicos para los internos. Como hemos visto, el aburrimiento puede resultar el peor de los castigos en los centros penitenciarios y un foco de problemas de convivencia, como señala Grayzel (1978, citado por Martos y cols. 2009). En este sentido, destaca el estudio realizado por Sabo (2001) sobre la forma en cómo el deporte se convierte en un importante recurso para los presos a la hora de ocupar su tiempo de reclusión en los centros penitenciarios. En efecto, debido al aislamiento, el encierro implica una serie de consecuencias negativas para el preso que pueden ser compensadas mediante la práctica deportiva, puesto que hacer deporte puede resultar un modo de liberación, una oportunidad para experimentar cierta sensación de libertad.

De esta manera, el deporte supone una gran ayuda para soportar el sufrimiento del encierro y sirve de evasión de los problemas. Este aspecto aparece en varias investigaciones (Castillo, 2005a; Fornons, 2008; Martos y cols., 2009) que afirman la relevancia que puede tener la práctica deportiva en la prisión como válvula de escape que repara los daños del encierro. Castillo (2005a) también hace una apreciación interesante al respecto en su estudio, considerando que el deporte les hace sentir que el tiempo que están en prisión no es un tiempo perdido.

Los propios presos, en el trabajo realizado por Martos y cols. (2009), lo ponen de manifiesto:

“Mira, en la cárcel uno de los principales problemas, si no el que más, es el estrés. El estrés no te deja estudiar, no te deja relacionarte y eso se quita con el deporte”.

En el mismo estudio, otros ven en la actividad física y el deporte una práctica que les permite pasar las horas muertas, romper la rutina y superar el aburrimiento que lo invade todo. Así contestaba este preso a la pregunta de por qué hacía ejercicio y deporte:

“Porque hay mucho tiempo y no hay mucho más que hacer. Así [con el deporte] te desahogas, comes más y descansas mejor.”

Sierra, Rodríguez Barreta y López Becerra (2012) analizan los efectos de un programa de actividad física de 15 semanas sobre la ansiedad en adultos entre 57 y 63 años privados de libertad a través del Inventario

IDARE de Ansiedad Rasgo y Estado, en el que se mostraron unas diferencias significativas en el grupo experimental. Los resultados obtenidos del programa encuentran que la práctica de actividad física es efectiva para reducir los niveles de ansiedad en los reclusos.

2. 4. Deporte y reinserción

El ejercicio físico y el deporte forman parte, como el resto de actividades del tratamiento, de las prácticas educativas que tienen como meta oficial la reinserción de los presos, tal y como se desprende de los textos legales. Investigaciones como las de Castillo en 2005(a y b) y Moscoso, Pérez, Muñoz, González y Rodríguez-Morcillo en 2012, ambas realizadas en cárceles de Andalucía, se decantan claramente por este poder rehabilitador del deporte, y su capacidad para mejorar las relaciones sociales, modelar actitudes y lograr el mantenimiento de buenos hábitos de convivencia humana y autocontrol. Según Moscoso y cols. (2012), en el deporte encontramos un proceso de racionalización de la violencia en el que es posible realizar una readaptación funcional de las conductas agresivas de algunos de sus practicantes. En este mismo sentido se muestran los resultados obtenidos por Fornons (2008) y Ríos (2004) en la cárcel Modelo de Barcelona.

Para Middleton, (1983, citado por Castillo, 2005b), el deporte supone el aprendizaje de las normas: los internos, habitualmente, han llevado una “mala” vida, saltándose las reglas, inmersos en estilos de vida autodestructivos; por el contrario, el deporte fuerza a cumplir unas reglas que son comunes para todos; mediante el deporte, los presos se ven inmersos en una estructura formal que obliga por igual a todos los practicantes. Además, en la medida en que ellos se arbitran y se (auto)controlan, se amplían las oportunidades de aprendizaje y de aplicación de pautas positivas.

No hay que olvidar que autores tan relevantes como Piaget (1932) consideran el juego, donde queda incluido el deporte, como la primera toma de contacto del niño con las reglas adultas, y como un medio para desarrollar el conocimiento sobre ellas e ir construyendo su moral. El estudio llevado a cabo por Linaza y Maldonado (1987) en lo referente al deporte, más concretamente sobre el aprendizaje de los niños de las normas del fútbol, así lo refleja.

Castillo (2005a y b, 2007) llega a la misma conclusión que Middleton, después de llevar a cabo un programa de actividades deportivas en la cárcel

de Huelva, observando en los reclusos beneficios sociales tan importantes como el aprender a aceptar y cumplir normas, a pertenecer y colaborar con un grupo, a relacionarse con la comunidad, aspectos que no dejan de ser requisitos fundamentales para vivir en sociedad. En definitiva, concluye, el deporte contribuye a la socialización de la persona internada en prisión.

Para esta autora, uno de los beneficios más importantes de la práctica deportiva en prisión es que permite contrarrestar la subcultura carcelaria, introduciendo una actividad, ocupación del tiempo libre y temas de conversación entre los internos, que nada tienen que ver con sus actividades delictivas.

Fornons (2008), en su estudio llevado a cabo en la cárcel Modelo de Barcelona, observa que la práctica deportiva en equipo genera relaciones entre sus participantes mucho más abiertas y plurales de lo habitual en la prisión. En los equipos las personas se mezclan independientemente de su nacionalidad, raza o religión, y comparten unos mismos objetivos, estrategias, juego y gusto por la misma práctica deportiva, algo no muy habitual, según el parecer del autor, en otras actividades de la prisión.

Los internos entrevistados por Moscoso y cols. (2012) relataron los cambios experimentados con la actividad deportiva, los cuales se refieren a tres aspectos de su socialización. Primero, el ejercicio mejora la adaptación al centro penitenciario, liberando ansiedad. Segundo, produce un mayor efecto en la cuantía y calidad de sus relaciones sociales, tanto con los demás presos como con los funcionarios, y contribuye a aumentar su reconocimiento de la autoridad. Tercero, les ayuda a desarrollar de habilidades sociales: reduciendo su agresividad, aprendiendo a solucionar mejor sus conflictos y a respetar a los demás.

Sin embargo, también aparecen quienes ponen en tela de juicio este papel reeducador del deporte en las prisiones. Tal es el caso de Martos y cols. (2009), en cuyo estudio, y al contrario que en el trabajo citado anteriormente, los propios presos no ven clara la meta de la reinserción o la consideran una tarea individual que supone un gran esfuerzo personal:

“El deporte no te quita las ganas de atracar. Una persona que atraca, por hacer deporte, no va a dejarlo.”

“Si hay reinserción es voluntaria, pero la prisión no reinserta.”

En el mismo trabajo, tampoco el educador de deportes del centro penitenciario objeto del estudio parece estar convencido, al considerar que

no es primordial la reinserción social a través del deporte, por las dificultades que ello entraña:

“...yo me marco unos objetivos personales, es decir, objetivos claros que se puedan conseguir, no la rehabilitación y reinserción del interno.”

Aunque sea de gran arraigo social la creencia de que el deporte infunde una serie de valores morales deseables para la formación del carácter de las personas y que el aprendizaje del deporte sirve de preparación para la vida social, sin embargo, han surgido voces discrepantes de estas afirmaciones. El deporte por sí solo no educa. No hay que olvidar que las reglas que gobiernan los deportes son reglas funcionales y no reglas morales y, además, existen claras diferencias entre el deporte y la vida cotidiana (Martos y cols., 2009).

Aunque en ambos casos la gente se enfrenta a retos, se trata de retos diferentes. En la vida cotidiana, raras veces nos enfrentamos directamente a nuestros oponentes ni sabemos si hemos conseguido finalmente la victoria. La vida de todos los días es compleja, muy ambigua e incierta y difícil de comprender, mientras que el deporte es simple, poco ambiguo e incierto y fácil de comprender (Valentine, 1980). Así mismo, las acciones de la vida cotidiana poseen un componente moral real y sus consecuencias son potencialmente muy serias, mientras que las acciones en el deporte tienen un componente moral que normalmente se circunscribe a una situación deportiva muy particular, y sus consecuencias no van más allá del ámbito deportivo.

Hay que pensar que el deporte, como cualquier otra actividad de la vida, podrá transmitir valores deseables o no deseables y trasladarse a la vida cotidiana de los implicados, dependiendo del tipo de relaciones interpersonales en el contexto social de su práctica que, en nuestro caso, es la vida carcelaria (Devís, 1995; Gutiérrez Sanmartín, 2003). No será, por tanto, una transmisión automática, derivada de la simple práctica deportiva, sino que dependerá de lo que ocurra alrededor de esta (Shields y Bredemeier, 1995). Sólo con la existencia de un proyecto, con propósitos, contenidos y estrategias metodológicas, pensado y dirigido explícitamente a la promoción de valores morales, será posible la existencia de relaciones sociales tan positivas como para poder hablar de reeducación.

En este sentido, es muy interesante la experiencia llevada a cabo por Ríos (2004) con los internos de las cárceles Modelo (Barcelona) y Quatre Camins (la Roca del Vallés), junto con los estudiantes universitarios de la

especialidad de Maestro en Educación Física de la Universidad Autónoma de Barcelona. Se trata de un programa de socialización donde los alumnos, en un primer momento, visitan el centro penitenciario y, posteriormente, los internos visitan el Campus de la Universidad de Barcelona. En ambos encuentros se organizan actividades lúdico-motrices y deportivas, donde la participación se hace por grupos mixtos de internos-alumnos. Tanto alumnos como presos valoraron muy positivamente la experiencia.

Así mismo, las experiencias de Castillo (2005a), donde se observa un proyecto con objetivos concretos, también demuestran muy buenos resultados en los internos.

La prisión tiene que dotar de sentido a la reclusión, a la privación de la libertad. Pero esto no quiere decir que las actividades propuestas dentro de esta dimensión temporal y espacial tengan que tener el efecto de la rehabilitación, aunque según el propósito institucional así sea.

Una subdirectora de tratamiento penitenciario del estudio llevado a cabo por Martos y cols. (2009) manifestó que en la prisión los objetivos son más específicos, que están limitados al tiempo que las personas cumplen la condena, que la reinserción se consigue fuera de los muros carcelarios y, en consecuencia, está fuera de su alcance.

En el ámbito mucho más limitado de la práctica del deporte en prisión, parece que es demasiado ambicioso pretender con ello contribuir en gran medida a la rehabilitación; si bien, al menos, resulta positiva para la vida en prisión, lo cual no es desdeñable.

3. CONCLUSIONES

Como se ha podido observar a lo largo de este trabajo, efectivamente el practicar actividades físicas y deportivas en una situación de reclusión y privación de libertad mejora claramente la calidad de vida de los presos, sirve de gran ayuda para abandonar la drogadicción, mejora las relaciones sociales y la resolución de conflictos.

Esto significa que tiene efectos muy beneficiosos para la vida en prisión, haciéndola más llevadera y menos conflictiva, y que esto puede influir en su vida posterior. Sin embargo, el efecto resocializador del deporte, una vez que los sujetos están fuera de la cárcel, es muy difícil de demostrar. La sociedad desempeña un papel decisivo en la reinserción, excediendo claramente a la actividad deportiva y a todo el programa de tratamiento de una prisión. El problema fundamental radica en si cuando los internos salen en libertad la sociedad responde de forma que les ayude a

integrarse y llevar una convivencia pacífica. Los buenos efectos del deporte en prisión no pueden garantizarlo, ni por sí mismo ni siquiera en combinación con otros factores rehabilitadores. No obstante, los efectos positivos constatados justifican que se fomente la práctica de la actividad física y deportiva en las prisiones.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayuso, A. (2000). La intervención socioeducativa en el tratamiento penitenciario. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 6-7, 73-99.
- Balibrea, K. (2011). Inserción Juvenil y actividad física: una forma de intervención social en el contexto de los barrios desfavorecidos. En K. Balibrea y A. Santos (coord.), *Deporte en los Barrios. ¿Integración o control social?* (pp. 59-200). Valencia: Universidad Politécnica.
- Battaglia, C., Di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Fagnani, F., Borriore, P., Marchetti, M., & Pigozzim, F. (2013). Benefits of Selected Physical Exercise Programs in Detention: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11), 5683-5696. DOI: 10.1016/j.ijer.2014.04.007
- Buckaloo, B.J., Krug, K.S., & Nelson, K.B. (2009). Exercise and the low-security inmate: Changes in depression, stress, and anxiety. *The Prison Journal*, 89(3), 328-343.
- Cantón, E. y Mayor, L. (1993). Estudio empírico psicológico-motivacional para la rehabilitación de toxicómanos mediante un programa de actividad física. *Actas del Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 87-99). Granada: Universidad de Granada.
- Caplan, A. (1996). The Role of Recreational Sports in the Federal Prison System. Tesis Doctoral. Wolfville, Nueva Escocia, Canadá: Acadia University (recuperado el 30 de mayo de 2015, <http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk3/ftp05/mq22039.pdf>)
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, pp. 66-71. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2007.01207.x

- Castillo, J. (1996). Análisis de la actividad física del Plan Andaluz y Plan Nacional sobre Drogas. *XI Jornadas sobre Actividad Física Adaptada: utilización del ejercicio físico como terapia en drogodependientes* (nº. 327, pp. 9). Málaga: I.A.D.
- Castillo, J. (2005a). *Deporte y reinserción penitenciaria*. Madrid, Consejo Superior de Deportes.
- Castillo, J. (2005b). El deporte como reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias. *X Congreso de Historia del Deporte*. Sevilla, 2-5 de noviembre de 2005 (recuperado el 30 de mayo de 2015, <http://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/3-3.pdf>)
- Castillo, J. (2007). *El deporte como medio de prevención de las adicciones. El deporte en la prisión española actual*. Documentación 200713001. Cádiz: IAD
- Chamarro, A., Blasco, T. y Palenzuela, D. L. (1998). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 69-93.
- Cordero, A., Masiá, M^a D. y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española Cardiología*, 67(9), 748-53. DOI: 10.1016/j.recesp.2014.04.007
- Courtenay, W. H. & Sabo, D. (2001). Preventative health strategies for men in prison. In D. Sabo, T.A. Kupers & W. London (Eds.), *Confronting prison masculinities: The gendered politics of punishment* (pp. 157-172). Philadelphia: Temple University Press.
- Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455-472.
- Devís, J., Peiró, C., Martos, D. (2013). Sport and physical activity in European prisons: a perspective from sport personnel. En *Prisoners on the move*. Anexo 2. Recuperado el 20 de mayo de 2015 <http://www.prisonsonthemove.eu/prisoners-on-the-move>.
- Elger, B. S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32(2), 74-83.

- Fornons, D. (2008). La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. En L. Cantarero, F. X. Medina y R. Sánchez (Coord.), *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación* (pp. 215-226). San Sebastián: Ankulegui.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Hagan, J. (1989). Role and significance of sport/recreation in the penal system. *Prison Service Journal*, 75, 9-11.
- Linaza, J. y Maldonado, A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos.
- Loeb, S. J. & Steffensmeier, D. (2011). Older inmates' pursuit of good health: a focus group study. *Research in Gerontological Nursing*, 4(3), 185-194.
- Marcus, D. K., Hamlin, R. J. & Lyons Jr., P.M. (2001). Negative Affect and Interpersonal Rejection Among Prison Inmates in a Therapeutic Community. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 544-552.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2010). *Actividad Física y salud*. Fundación Universitaria Iberoamericana. Madrid: Editorial Díaz de Santos.
- Márquez, J. J., Suárez, R. y Márquez, J. (2013). Papel del ejercicio en la prevención de la diabetes tipo 2. *Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo*, 5(3), 192-198.
- Martos, D., Devís, J. y Sparkes, A. C. (2009). Deporte entre rejas ¿algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 6(2), 391-412.
- Moscoso, D., Pérez, A., Muñoz, V., González, M. y 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.
- Muntaner, A. y Gago, A. M. (2015). El deporte como medio de reinserción social en Instituciones Penitenciarias. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 7(5), 273-298.

- Muriel, A., Caso, C., Pérez, F., Fernández, F. y Pérez, J. A. (2008). *Los programas físico deportivos en los centros penitenciarios*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio de Interior.
- Nelson, M., Specian, V. L., Campbell, N. & Demello, J. J. (2006). Effects of Moderate Physical Activity on Offenders in a Rehabilitative Program. *Journal of Correctional Education*, 57(4), 276-285.
- Pérez, F. (2002). Programa de adherencia al ejercicio físico, dirigido a usuarios de Programas de Mantenimiento con Metadona (PMM). *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 4, 114-117.
- Pérez, F., Cámara, M., Tremblay, J.F., Riera, V.J., Gil, L. & Lucía, A. (2007). Benefits of exercise training in Spanish prison inmates. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12) 1046-52.
- Piaget, J. (1932). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanella (traducción española: 1971).
- Plugge, E. H., Foster, Ch. E., Yudkin, P. L. & Douglas, N. (2009). Cardiovascular disease risk factors and women prisoners in the UK: The impact of imprisonment. *Health Promotion International*, 24(4), 334-343.
- Portero i Carbó, P. (1987). La actividad física y el deporte como medio de prevención y rehabilitación psicológica de la delincuencia. *Cuartas Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*, Lérida.
- Ríos, M. (2004). La educación física en los establecimientos penitenciarios de Cataluña. *Tándem*, 15, 69-82.
- Sabo, D. (2001). Doing time, doing masculinity: sports and prison. In D. Sabo, T.A. Kupers & W. London (Eds.), *Confronting prison masculinities: The gendered politics of punishment* (pp. 61-66). Philadelphia: Temple University Press.
- Santos, A. y Balibrea, K. (2011). Introducción: Divagaciones sobre el deporte y la integración social. En K. Balibrea y A. Santos (Coord.), *Deporte en los Barrios. ¿Integración o control social?* (pp. 17-33). Valencia: Universidad Politécnica.
- Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. (2015). *Informe General 2014*. Madrid: Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica.

- Shields, D.L.L. & Bredemeier, B.J.L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sierra, M.E., Rodríguez, L.C. y López, N.I. (2012). Programa de actividad física sobre los niveles de ansiedad en adultos mayores privados de la libertad. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. www.efdeportes.com, *Revista Digital*, año 17, nº 173 (acceso el 30 de septiembre de 2015 en <http://www.efdeportes.com/efd173/actividad-fisica-en-adultos-privados-de-la-libertad.htm>).
- Valentine, J. (1980). Sport and ideology: some distinctions and considerations, *ARENA Review*, 4, 7-12.
- Valverde, J. M. (1994). La actividad física para sujetos toxicómanos en rehabilitación. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 38, 104-108.