



# INPEP



**MODULO ORIENTADOR  
ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS MUJERES PRIVADAS  
DE LA LIBERTAD**

**DANY MARCELA CHICA RODRÍGUEZ**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2023**



## INTRODUCCIÓN

Los fundamentos estructurales de esta guía, se apoyarán en las virtudes o falencias que nos pueden proporcionar los datos más exactos y la realidad de vida detrás de las rejas de las mujeres privadas de la libertad (MPL). La principal preocupación hace mella en las vicisitudes que suscitan con relación a la actividad física nula y por ende la afluencia del sedentarismo físico en este tipo de población.

La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov, 1990). Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo.

En Colombia, son escasos los estudios que se han realizado acerca de actividad física relacionada con el personal privado de la libertad. En cambio, a nivel latinoamericano algunos países como Chile, Costa Rica, entre otros, reportan investigaciones acerca de actividad física en reclusos (Programa de actividad física sobre los niveles de, s.f.).

Para nadie es un secreto que existen evidencias científicas de que la actividad física produce enormes beneficios para la salud de todas las personas. Sin embargo, en este caso, las circunstancias, hacen que se manifieste una baja autoestima, el sedentarismo físico, el estrés a causa de las diferentes secuelas que ocasiona el encierro y cumplimiento de una condena, provocando ciertos problemas de conducta y sociales entre las mujeres privadas de la libertad. Por

consiguiente, la práctica de esta, servirá para fortalecer su cuerpo además de los aspectos psicológicos que influyen en gran medida, al desenvolvimiento normal de un nuevo estilo de vida adquirido en la prisión.

Esta guía está encaminada a elaborar y promover unas estrategias que estimulen la actividad física en las mujeres privadas de la libertad, teniendo conciencia de que “La prisión es para la mujer un espacio discriminador y opresivo, particularmente por el significado que asume el encierro. Se trata de una experiencia doblemente estigmatizadora y dolorosa, dado el rol que la sociedad le ha asignado” (Cárdenas, 2011). También se puede señalar la falta de compromiso de las entidades que manejan Profesionales en actividad Física y deportes en proponer programas a largo plazo y en lugar de ello optan por realizar un día o mañana deportiva, cuando el objetivo debería ser de forma permanente, con seguimiento y supervisada para mejorar la calidad de vida de los privados de la libertad.

De esta manera, el siguiente trabajo tiene como fin conocer un poco más de la población mujeres privadas de la libertad, ritmo de vida en cuanto a la actividad física y motivar a través de esta un sinnúmero de beneficios para la salud y su calidad de vida y contrarrestar de alguna manera los diferentes problemas que se puedan presentar en ellas, de tal manera que se pueda aplicar en todos los centros penitenciarios donde haya personal femenino.

## GLOSARIO

- **Actividad física:** La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física. (la actividad física y el corazón, s.f.)
- **Agonística:** Agonal (relacionado con competiciones y juegos públicos). "consideraba el deporte como una forma de actividad de carácter lúdico, agonístico y espectacular".
- **Autoestima:** La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica. En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. (Pérez Porto, 2008)
- **Estrés:** El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. (Medicine, s.f.)
- **Sedentarismo físico:** El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal. (ESQUIVEL, 2020).

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Visibilizar la labor y el aporte que la actividad física en sus múltiples perspectivas puede realizar dentro de los programas resocializadores del sistema penitenciario, dando pautas para evitar el sedentarismo físico en las mujeres privadas de la libertad.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Reconocer la importancia que tiene la atención de la actividad física en el personal femenino privado de la libertad, siendo esta, una fuente de diversión, entretenimiento y fortaleza para la salud tanto física como mental de las mismas en el transcurso de su condena, dando pautas para evitar el sedentarismo físico en las mismas.

## **CONTENIDO**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
<b>GLOSARIO</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>5</b>
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>5</b>
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>5</b>
<b>DESARROLLO DEL CONTENIDO</b>	<b>7</b>
<b>Actividad física</b>	<b>7</b>
<b>Deporte</b>	<b>8</b>
<b>Beneficios de la actividad física</b>	<b>9</b>
<b>Sedentarismo</b>	<b>10</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD</b>	<b>12</b>
<b>PAUTAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO FÍSICO EN LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD</b>	<b>16</b>
<b>RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL SEDENTARISMO</b>	<b>18</b>
<b>GUIA ORIENTADORA DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>22</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>25</b>

## **DESARROLLO DEL CONTENIDO**

### **Actividad física**

Cuando tratamos de fundamentar cualquier área, se hace necesario un tratamiento de la información conceptual del campo de conocimiento a tratar. Por eso, es preciso analizar los diferentes términos que se encuentran asociados a este concepto y delimitar su contexto de desarrollo según varios autores y fuentes.

En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo. (Gómez, s.f.)

Es aquí entonces donde el concepto toma fuerza y nos encontramos con la actividad física, donde, el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales, la participación del plano físico o corporal es fundamental. Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Este autor señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994) y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc. Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de **ejercicio físico**.

## **Deporte**

Otro concepto, que a pesar de resultar muy familiar no se deja acotar fácilmente, es el término deporte. El concepto **deporte** ha sido definido por diversos autores; según Cagigal (1975, 1966), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”. Según Parlebas (1988) el deporte lo define como “conjunto de situaciones motrices codificadas bajo forma de competición e institucionalizadas”. Para García Ferrando (1990), el deporte es “una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”.

A modo de resumen, podríamos decir que en el deporte se da ejercitación física de carácter lúdico (juego) y agonístico (competición, lucha, esfuerzo), la institucionalización hace que no se confunda con otros juegos que no son deporte. El nivel de presencia de estas



características nos va a permitir diferenciar el término deporte de las actividades físicas y las actividades recreo-deportivas. Así para García Ferrando (1990), nadar puede ser un **ejercicio físico** realizado por recreo y placer, mientras que si se realiza buscando un buen resultado en competencia con otros en el marco de un campeonato oficial, se convierte en **actividad deportiva**.

Ya sea como actividad física, como ejercicio o como práctica deportiva, si se realiza de forma adecuada, moderada o intensa, se obtienen grandes beneficios en cuanto a la salud y a nivel integral de la persona.

### Beneficios de la actividad física<sup>1</sup>



Son muchos los beneficios que nos aporta el hecho de realizar actividad física, no solo a nivel del cuerpo sino, en la parte mental, ya que el ejercicio regular, puede tener un impacto positivo en la depresión, la ansiedad. También alivia el estrés, mejora la memoria, aumenta la calidad del sueño y mejora nuestro estado de ánimo. Igualmente, repone el cerebro, mejorando la capacidad y la velocidad de procesamiento de la información, resolución de problemas y procesos de atención.

<sup>1</sup> [https://www.niddk.nih.gov/media-assets/16661/N01779-H\\_thumbnail.jpg?imbypass=true](https://www.niddk.nih.gov/media-assets/16661/N01779-H_thumbnail.jpg?imbypass=true)

Ayuda a reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como Alzheimer, Parkinson, también las enfermedades cardiovasculares como arritmias y todas aquellas que afectan la estructura y funcionamiento del corazón. Mantener un peso saludable, fortalece tus huesos y músculos, etc.

Sin lugar a dudas, y como resultado de muchas investigaciones, es un factor vital para mantener una calidad de vida que permite garantizar la salud del ser humano y el cumplimiento eficiente en sus ámbitos escolar, laboral, social y profesional.

La intención de conocer estos términos (actividad física, ejercicio físico, deporte y práctica deportiva) es con el fin de exponer su concepto, tal cual han sido utilizados por los autores en sus pesquisas. Además de recoger la variedad de los mismos, que socialmente han venido siendo atribuidas al concepto de actividad física.

## **Sedentarismo**

Hipócrates manifestaba: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”. A través de esta cita, se pretende explicar lo importante que es el tema relacionado con el sedentarismo. Un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. Recordemos que los estilos de vida son todos los que el ser humano adquiere. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal. La OMS indica que al menos 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. En 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud. (Esquivel, 2020).

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones

deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. (salud M. , 2018).

Vivimos en una sociedad donde y como consecuencia de la industrialización y de un desarrollo tecnológico que cada vez se va desarrollando más, ha cambiado el estilo de vida hacia un modelo más sedentario; pasar muchas horas sentados ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, utilizar el computador o el celular, ver televisión o jugar videojuegos, etc. Por otro lado están los viajes, utilizando cada vez más el carro y otros medios de transporte, incluso para trayectos cortos.

El **estilo de vida** es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. <sup>2</sup>. Según el estilo de vida que se elija, este tendrá o no repercusión en la salud tanto física como psíquica. Positivos o negativos.

---

<sup>2</sup> <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

## **ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD**

La práctica de la actividad física asume la cualidad de ser un agente reeducador y resocializador, que transmite valores en los centros penitenciarios para favorecer la reinserción social de las personas privadas de libertad. De esta manera, como herramienta resocializadora, es formadora de virtudes humanas, disminuyendo las diferencias entre la prisión y el mundo, promueve el interés por nuevos espacios y aprendizajes, facilitando las relaciones sociales, la comunicación y de alguna manera la alegría en los reclusos y el buen clima de convivencia, entre muchos otros beneficios.

La práctica habitual de actividades deportivas en los centros penitenciarios, puede generar beneficios en los planos físico, psicológico y social de los privados de la libertad tanto para hombres como para mujeres. A través de éstas, se incorporan valores, adquieren habilidades sociales y reconfiguran sus actitudes y comportamientos, buscando una vía que los conecte hacia una futura integración con la sociedad.

Los aportes específicamente a este ámbito, son insuficientes a nivel nacional. Pues no hay estudios a fondo del tema. Por esta razón, se puede decir que la labor del estado en cuanto a programas de actividad física se refiere es nula, señalándolo como un elemento momentáneo y de entretenimiento. Lo cual, arremete negativamente debido a la falta de continuidad de las distintas actividades, generando por tanto, que la calidad de vida en los centros penitenciarios se encuentren lejos de lo que, según varios instrumentos citados en este trabajo, se consideran condiciones dignas y favorables en la vida de las mujeres privadas de la libertad. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, existen otros países que sí tienen programas específicos para las mujeres privadas de la libertad.

Caso específico el de Temuco-Chile. La Secretaria Regional Ministerial del Deporte La Araucanía, Marcela Véjar, en conjunto con la Secretaria Ministerial de Justicia, Hellen Pacheco y colaboración de Gendarmería de Chile, están desarrollando actividades que son focalizadas en la promoción de la actividad física, relacionadas al "baile entretenido" con las mujeres privadas de libertad, en la ciudad de Temuco (Temuco, 2022).



“Es importante destacar que, las actividades deportivas desarrolladas en los centros penitenciarios contribuyen positivamente en el comportamiento de la población penal. Instancias que son conducentes y aportan a la reinserción social, aumentando clase a clase su participación, manifestando mejoras en el nivel de estrés y autoestima, disminuyendo su ansiedad y mejorando su propio compromiso, según lo manifestado por profesionales del recinto y las mismas internas”<sup>3</sup>.

Por otro lado, el gobierno de la ciudad de México no se queda atrás. Según fuentes, el 60% de las mujeres privadas de la libertad practica deporte, lo que las ayuda a mantenerse en

---

<sup>3</sup> <https://www.somosnoticia.cl/mujeres-privadas-de-libertad-son-beneficiadas-con-actividades-recreativas-en-temuco/>

forma, cuidar de su salud y trabajar en equipo. Este sistema penitenciario, busca reforzar los ejes de reinserción social: salud, educación, trabajo, capacitación y deporte entre las personas que se encuentran recluidas. (Mexico, 2019)



4

En **Carirubana**, uno de los 25 municipios que integran el Estado Falcón, en **Venezuela**, en el centro de detención penitenciario de Punto Fijo, también se suman para llevar entre otras cosas, actividades físicas que ha resultado muy favorable para el personal femenino privado de la libertad.

---

<sup>4</sup> <https://penitenciario.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/el-60-de-las-mujeres-privadas-de-su-libertad-practica-deporte>



5

---

<sup>5</sup> <https://lamanadigital.com/mujeres-empoderadas-lleva-actividad-fisica-a-mujeres-privadas-de-libertad-en-punto-fijo/>

## **PAUTAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO FÍSICO EN LAS MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD**

- Es claro que la inactividad física o el sedentarismo físico, es la principal causa de muerte prematura y del incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles. “El Informe de la salud en el mundo publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002 (1) puso de manifiesto el incremento global de las enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.), que en aquellos momentos suponían alrededor del 47% de la morbilidad y el 60% de la mortalidad. (Salud, 2017).
- Realizar actividad física a diario sería lo ideal, pero teniendo en cuenta las condiciones en las que se encuentran este tipo de población, realizarla 3 veces por semana durante 30 minutos mínimo y que sea una actividad preferiblemente aeróbica sería más que suficiente para combatir el sedentarismo en la cárcel.
- Que tenga un Pre calentamiento, una fase principal y una vuelta a la calma. Que sea recreativa, basada en juegos y deportes, para que liberen el estrés que les genera el encierro.
- También es importante que se adopten programas fundamentados, que se realicen durante todo el año. Que haya una estructura organizada y no que sean actividades de uno o dos días, tipo bienestar.



- Lo ideal es lograr que las mujeres gocen de este derecho que a la vez es para su propio bienestar, independiente de las razones por las cuales están pagando su condena, son seres humanos y necesitan de la actividad física para mitigar un poco todo lo que el encierro y su condena les genera.

Cuando se invierte tiempo en la actividad física, se está invirtiendo en salud, algo que se convierte en prioridad estando privado de la libertad. Es por ello que es fundamental implementar estas actividades graduales y progresivas como elementos terapéuticos y de esparcimiento físico.

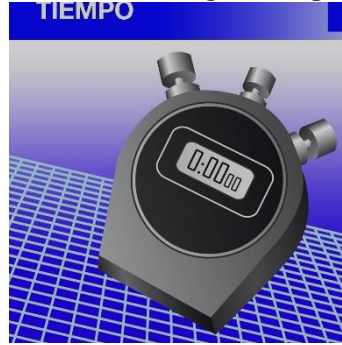
## RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL SEDENTARISMO



**1)** La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad que se viven día a día en las mujeres privadas de la libertad. También mejora la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.



2) Cualquier cantidad de tiempo, cualquier minuto de actividad física es mejor que no hacer nada, y cuanta más se realice, mucho mejor será para el organismo. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada *a la semana* (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos. (salud am2020).



3) El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deben incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.



4) Demasiado sedentarismo puede ser malsano. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.



# GUIA ORIENTADORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Lo primero es tener un experto en el área para que de las recomendaciones pertinentes antes de iniciar un proceso de actividad física, ya sea por primera vez o para mantener el nivel que algunas internas ya tengan.

1. Calentamiento antes de la actividad, al igual que el estiramiento antes y después, para evitar lesiones.



2. Realizar test de entrada para valorar la condición física de todo el personal femenino privado de la libertad. Estos test deben realizarse periódicamente para ver su progreso y mejoría. De esta manera se lleva un registro y control de sus capacidades físicas.

3.



4. Ejercicios para mejorar la flexibilidad.

5. Actividades orientadas al mantenimiento y mejora de la capacidad aeróbica. Rumba aeróbica, zumba, circuitos cardio, hit, etc.



- 6.** Ejercicios para mejorar fuerza y resistencia muscular, tales como Abdominales, sentadillas, dominadas, burpees, flexiones de pecho, planchas, etc. Preferiblemente de 3 a 4 series con repeticiones durante 30 segundos cada ejercicio.



- 7.** Campeonatos relámpagos trimestrales de fútbol de salón, baloncesto, o de aquellos que estén al alcance del establecimiento penitenciario. Carreras de velocidad, salto con soga, etc.



- 8.** Incentivar por medio de estas actividades para que las privadas de la libertad se motiven a entrenar y no dejar de realizar actividad física, para poder estar en buenas condiciones que le permitan lograr los objetivos de las justas.

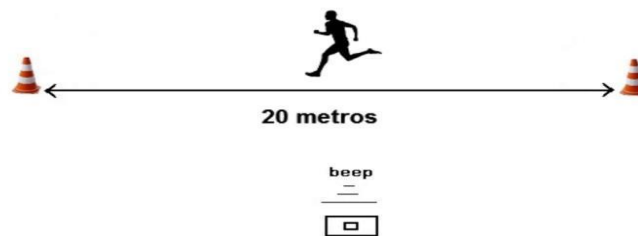
## ANEXOS

A continuación, unas tablas que sirven como modelo para llevar a cabo una propuesta de actividad física en el personal femenino privado de la libertad, para evitar el sedentarismo:

### <sup>6</sup>Anexo 1

	APELLIDO Y NOMBRE	FLEXIBILIDAD DETRONCO	FLEXIBILIDAD PROFUNDA	TEST DE 30 METROS	FLEXIÓN DE BRAZOS X MINUTO	SALTO HORIZONTAL	ABDOMINAL ESPORMINUTO	PLANCHA ISOMETRICA	SALTO CONSOGA 2 MINUTOS	VELOCIDAD 10 X 5 METROS	BURPEE EN 1 MINUTO	TEST DE COOPER
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

### <sup>7</sup>Anexo 2



<sup>6</sup> Tabla de test de entrada para valoración inicial del estado físico de la persona.

<sup>7</sup> Test COURSE NAVETTE

### <sup>8</sup>Anexo 3

DISTANCIAS RECORRIDAS TEST COURSE NAVETTE			
PERIODO	TRAMOS RECORRIDOS (20 MTS)	METROS RECORRIDOS	METROS RECORRIDOS TOTALES
1	1 2 3 4 5 6 7 8	160	160
2	1 2 3 4 5 6 7 8	160	320
3	1 2 3 4 5 6 7 8	160	480
4	1 2 3 4 5 6 7 8	160	640
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9	180	820
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9	180	1000
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	200	1200
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	200	1400
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	200	1600
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	220	1820
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	220	2040
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	240	2280
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	240	2520
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	240	2760
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13	260	3020

### <sup>9</sup>Anexo 4

ACTIVIDADES A REALIZAR TRIMESTRALMENTE CENTRO PENITENCIARIO PERSONAL FEMENINO				
ACTIVIDADES	FEBRERO	MAYO	AGOSTO	NOVIEMBRE
AERÓBICOS	✓	✓	✓	✓
ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	✓	✓	✓	✓
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	✓	✓	✓	✓
CIRCUITOS DE DESTREZAS MOTRICES	✓	✓	✓	✓

<sup>8</sup> Tabla de registro COURSE NAVETTE

<sup>9</sup> Plan trimestral de actividades.

## CONCLUSIONES

Este trabajo de revisión bibliográfica reviste principalmente un aporte teórico, integrando pesquisas de autores acerca de los valores de la actividad física y el deporte en las mujeres privadas de la libertad,

Se indagó cómo el deporte y la actividad física pueden ser instrumentos de positiva influencia en el proceso resocializador de estas mujeres quedando claro el aporte en la causa de rehabilitación de aquellas. También, se hace una reflexión sobre la importancia y aporte que puede tener la actividad física en todos los ámbitos humanos, pues, su práctica se ha extendido con diferentes finalidades, y ha dejado de ser un fin para también ser un medio en cuanto a temas sociales se refiere.

Las prácticas deportivas son de gran utilidad para las Personas Privadas de la Libertad, como elementos terapéuticos y de esparcimiento físico, que conllevan a otra serie de beneficios vinculados al nivel intelectual, emocional y socioafectivo, que favorecen de manera global todos los aspectos de salud y de conciencia para las personas que se encuentran reclusas en un Establecimiento Penitenciario<sup>10</sup>. Así lo expresa la EPN, sin embargo, como se mencionó anteriormente, no existen programas específicos a largo plazo que evidencien la práctica de la actividad física y que tengan fuerza en población femenina privada de la libertad en nuestro país.

---

<sup>10</sup> <https://www.inpec.gov.co/sala-de-prensa/noticias/2019/mayo/el-deporte-un-aliado-para-los-privados-de-la-libertad>



## REFERENCIAS

- Cárdenas. (2011). Obtenido de Condición física y calidad de vida de mujeres privadas de libertad del centro penitenciario de Concepción:  
<https://www.redalyc.org/journal/5256/525668218003/html/>
- Ceballos. (2000). *Actividad física y salud mental*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd40/smental.htm>
- ESQUIVEL, D. J. (28 de julio de 2020). *Sedentarismo: Causas y consecuencias*. Obtenido de <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>: <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>
- Esquivel, H. d. (28 de julio de 2020). *Sedentarismo: Causas y consecuencias*. Obtenido de <https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/>
- Girginov, V. G. (1990). *Actividad física y salud mental*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd40/smental.htm>
- Gómez, p. P. (s.f.). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- INPEC. (s.f.). *El deporte, un aliado para los Privados de la Libertad*. Obtenido de <https://www.inpec.gov.co/sala-de-prensa/noticias/2019/mayo/el-deporte-un-aliado-para-los-privados-de-la-libertad>
- La actividad física y el corazón*. (s.f.). Obtenido de ¿que es la actividad física?:  
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad->

física#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.

Medicine, N. L. (s.f.). Obtenido de MedlinePlus, informacion de salud para usted:  
<https://medlineplus.gov/spanish/>

México, G. d. (24 de marzo de 2019). *El 60% de las mujeres privadas de su libertad practica deporte*. Obtenido de <https://penitenciario.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/el-60-de-las-mujeres-privadas-de-su-libertad-practica-deporte>

Pérez Porto, J. G. (7 de agosto de 2008). *Definición de autoestima - Qué es, Significado y Concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/autoestima/>

*Programa de actividad física sobre los niveles de*. (s.f.). Obtenido de efdeportes:  
<https://www.efdeportes.com/efd173/actividad-fisica-en-adultos-privados-de-la-libertad.htm>

*Rol-de-la-actividad-deportiva-en-la-vida-de-las-personas-privadas-de-libertad.pdf*. (2022).  
Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/187165/Rol-de-la-actividad-deportiva-en-la-vida-de-las-personas-privadas-de-libertad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salud, a. m. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Salud, M. (8 de enero de 2018). *Sedentarismo y Salud*. Obtenido de <https://madridsalud.es/sedentarismo-y->

