



# INPEC



**LA CULTURA DEPORTIVA COMO APORTE A LA  
SALUD MENTAL Y FÍSICA EN LOS  
ESTABLECIMIENTOS DE RECLUSIÓN.**

**JAIME ALEXANDER PÉREZ SIERRA**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2023**





*Foto: mariol Echarri*

### ***La cultura deportiva como aporte a la salud mental y física en los establecimientos de reclusión***

En la actualidad, el deporte y sus expresiones, forman parte de la política cultural que rige la vida, como elemento identitario de la cultura universal. Es así que el deporte, adquiere su identidad a partir de su intervención en la sociedad, que lo acoge y le proporciona espacios por su carácter formativo y educativo, estas relaciones sociales que en él se desarrollan, difunden una identidad cultural única.

Los rasgos característicos del deporte, la actividad física y la recreación, se insertan en un amplio diapasón compuesto por diversos elementos del orden social, por tanto; tiene la particularidad de estar formado por múltiples formas de entenderlo, así pues, un gol, una canasta, romper una marca,

su significado exaltador repercute de la misma forma en cualquier parte del planeta. Estos elementos transculturales, nos indican que la cultura deportiva tiene su propia autenticidad, donde el deporte presenta múltiples rasgos, características y hechos que evidencian la particularidad de su cultura identitaria, siendo sujeta a las necesidades naturales de los seres humanos.

Otros rasgos de la cultura deportiva que se identifica en el deporte, es su contenido recreativo, pues por medio del juego, permite probar las posibilidades de poder, reconocimiento personal, disfrutar del éxtasis del estatus que permite el triunfo y los aplausos, es así que el deporte y su enfoque recreativo, no es una necesidad de vida o muerte para el ser humano, es indiscutible que se presenta como un elemento necesario en la actividad social al representar su relevancia y permite circular todas las memorias de su acervo cultural frente a la acción social a través de la historia.

Así pues, entendiendo la cultura deportiva a nivel social, en el ámbito del penitenciarismo, no son ajenos a su influencia transcultural, el deporte, la recreación y la actividad física, permean los centros carcelarios, afectando de manera directa la forma de actuar y pensar de esta población, sin embargo, ¿Cómo afecta a los sujetos implicados su práctica en el contexto penitenciario? ¿Se suplen las necesidades de fortalecimiento, en cuanto a la salud mental y física, por medio de las práctica deportiva o recreativa? ¿Cómo influye sobre la población de privados de la libertad en su carácter de resocialización?, ¿Cómo influye en la población de guardianes, conociendo la importancia de cultura deportiva y su práctica?

Este artículo tiene como propósito brindar información útil a los funcionarios de los establecimientos carcelarios, así como a la población de privados de la libertad, sobre la importancia de la cultura deportiva; la cual no es una categoría objeto de estudio, tampoco está enmarcado en las políticas públicas de nuestro país. En su lugar se plantean los beneficios y acciones que vinculan la actividad física, la recreación y el deporte como componentes del sistema

de protección social, buscando mejorar la calidad de vida de la población, en contraprestación disminuyendo las enfermedades no transmisibles y de igual manera, desde diferentes estudios, consideran que el deporte es un foco de aprendizajes, de experiencias y promueve la disciplina, tolerancia, confianza, liderazgo, cooperación, lo cual hace la cultura deportiva una herramienta fundamental para el desarrollo de bases comunitarias, de resocialización y participación social.

De esta manera estas actividades cambian de alguna manera el espacio y el tiempo, los significados desde el momento en que son objeto de uso en un determinado contexto, la interacción entre la gente y su pensamiento están íntimamente relacionados con su contexto y sus propósitos (Mejía, 2002). En el caso de la población de reclusos y los guardias, las actividades están influenciadas por los significados y las interpretaciones que las personas llevan del exterior, así como las que se crean por la constante interacción dentro de la subcultura particular en cada centro penitenciario.

Dadas las circunstancias anteriores, se desarrollará un estudio etnográfico, dirigido a comprender los significados que la cultura deportiva tiene para los implicados, (guardianes – personas privadas de la libertad) dirigido a comprender su influencia e incidencia en la salud física y mental, además de sus significados, los cuales giran alrededor del control social, la compensación y reinserción

## **GLOSARIO**

**Actitud:** Hace referencia a un pensamiento, acción o sentimiento (positivo o negativo) que tiene una persona hacia los objetos, las situaciones o hacia otras personas.

**Adaptación:** Referido a cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecúe o ajuste al medio ambiente.

**Aeróbico:** Referido a ejercicios formativos en los cuales el esfuerzo realizado queda por debajo del límite en que el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado. Regularmente, son ejercicios acompañados de música.

**Anaeróbico:** Esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.

**Autoestima:** Consideración positiva o negativa de uno mismo

**Baile:** Movimiento ejecutado al compás de la música.

**Balonmano:** Juego deportivo en equipos de origen alemán. Disciplina deportiva internacional y olímpica en la que se marcan goles con las manos. El equipo está conformado por seis jugadores y un arquero. Se realizan lanzamientos al gol desde una distancia mínima de 6 metros. Se puede driblar, bolear, pasar y lanzar la pelota.

**Balón medicinal:** Pelota con peso que sirve para rehabilitación o entrenamiento.

**Basquetbol:** Juego deportivo de origen norteamericano en el que participan dos equipos de cinco jugadores. El objetivo es anotar puntos (canastas) lanzando una pelota a aros suspendidos a determinada altura en cada lado de la cancha.

**Boxeo:** Deporte de contacto (combate) en el cual para ataque y defensa solo se utilizan reglamentariamente los puños.

**Cadencia:** Serie de sonidos y movimientos que se suceden de un modo regular. Movimientos armoniosos y pausados que se hacen con el cuerpo.

**Cárcel:** En el uso común, hace referencia a la conjugación entre el espacio físico en el cual se encuentra la persona privada de la libertad y su entorno, donde se desarrolla un estilo de vida particular de supervivencia, adaptación, sometimiento, interacción cultural, social y educativa dentro del sistema.

**Celda:** Dormitorio o habitación para los reclusos.

**Competencia:** Concurso de actividades físicas para determinar un ganador. Es la esencia del deporte; se caracteriza por la existencia de reglas establecidas, árbitro, espectadores y rivalidad entre los competidores.

**Cultura:** La cultura debe ser considerada como el conjunto de los rasgos distintivos: espirituales, materiales, intelectuales, afectivos, que caracterizan a una sociedad o a un grupo social, y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. (Declaración Universal de la UNESCO sobre la Diversidad Cultural, 2001) (Ley 397, Art. 1).

**Cultura deportiva:** Fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el ser humano a través de la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física.

**Deporte:** Referido a la actividad física que se practica como juego o como competición. La competencia se desarrolla bajo reglas establecidas y aceptadas por los participantes. Los deportes incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento.

**Educación Física:** Es toda actividad en la que se enseña y aprende intencionalmente por medio del movimiento. Únicamente se debe hablar de Educación Física si al realizar la actividad se visualizan cambios o mejoramiento de capacidades, habilidades, destrezas, afectos o motivaciones y conocimientos.

**Ejercicio físico:** Se refiere al conjunto de acciones motoras músculo-esqueléticas que sirven para desarrollar diferentes capacidades físicas y producen consumo de energía.

**Higiene y Salud:** higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión).}

**INPEC:** Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario.

**Interno:** Persona privada de su libertad, por imposición de una medida de aseguramiento o una pena privativa de la libertad. Recluso. Reo.

**Juego:** Actividad lúdica de niños, jóvenes y adultos, en la que rigen reglas especiales fuera de la seriedad de la vida normal. Cada tipo de juego define: su propia idea del juego, el número de participantes, los espacios, las reglas, los implementos, los movimientos y las acciones permitidas y prohibidas.

**Juego deportivo:** Actividad en equipos que se caracteriza por la interacción entre jugadores en el intento de vencer al equipo oponente.

**Juego pre deportivo:** Actividad lúdica con una duración más extensa que la del juego pequeño; tiene reglas algo complicadas, pero no tan severas como las del deporte

**Motivación:** Recurso utilizado para despertar el interés y alcanzar un compromiso; factor psicológico, consciente o no, que predispone al individuo a realizar ciertas acciones o a tener una tendencia hacia ciertos fines.

**Movilidad:** Capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

**Movimiento corporal:** Acción del cuerpo en forma total o segmentada.

**Penitenciaria:** Establecimiento de reclusión para personas privadas de la libertad que ya se encuentran condenadas.

**Población carcelaria:** Número de internos sindicados y condenados detenidos en los centros de reclusión, incluyendo los internos que se encuentran en domiciliaria, vigilancia y control electrónico.

**Prevención:** Anticiparse a la ocurrencia de problemas y riesgos de deterioro individual y colectivo, al actuar sobre el contexto social en que están inmersas las personas, centrando la atención en las potencialidades y capacidades antes que en sus creencias y debilidades.

**Prisión:** Modalidad de sanción a los infractores de la ley penal. Pena de privación de libertad. Cárcel donde se encierra a los presos. Jurídicamente, la prisión difiere de la detención en que la primera funciona para las personas condenadas, y la segunda es la medida de restricción de los procesos.

**Readaptación:** Volver a adaptarse a las condiciones sociales establecidas. Exige justicia social para que la adaptación sea positiva. La técnica obedece a desarrollar conciencia cívica y social,

mientras que el mayor obstáculo corresponde a las disfunciones sociales y a la crisis de valores de cada persona.

**Rehabilitación:** Técnica de tratamiento orientada a la recuperación de habilidades mediante el entrenamiento aptitudinal. Volver a ser hábil a aquel que dejó de serlo para la sociedad.

**Recreación:** Es el uso del tiempo en actividades terapéuticas del cuerpo y de la mente; implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que se refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento relajada.

**Resistencia:** Capacidad física y psíquica de soportar un esfuerzo por un período de tiempo prolongado.

**Resistencia aeróbica:** Es aquella que se realiza con una baja deuda de oxígeno (O<sub>2</sub>), casi insignificante, y que se demuestra cuando, a ritmo adecuado, la persona es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

**Resistencia anaeróbica:** Es aquella que se realiza con una alta deuda de oxígeno (O<sub>2</sub>). La persona es capaz de soportar durante el mayor tiempo posible esa deuda producida por el alto ritmo de trabajo. La deuda será pagada una vez que el esfuerzo finalice. La duración del esfuerzo en consecuencia es menor.

**Socialización:** Proceso por el cual el individuo acoge los elementos socioculturales de su ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad.

**Valores:** Son proyectos globales de existencia (individual/social) que se instrumentalizan en el comportamiento individual a través de la vivencia de las actitudes y del cumplimiento consciente y asumido de ciertas normas.

**Velocidad:** Ligereza y prontitud en el movimiento. Depende de la capacidad de reacción a estímulos nerviosos musculares. Relación entre la longitud de la distancia recorrida por la unidad de tiempo.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Identificar la incidencia de la cultura deportiva sobre la salud mental y física en los establecimientos de reclusión

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar las formas de participación de los funcionarios y privados de libertad en actividades deportivas y recreativas
- Describir cual es la influencia de los centros carcelarios, sobre la salud mental y física en la población de funcionarios y privados de la libertad
- Formular propuestas de acción que estimulen y fortalezcan la práctica de actividades deportivas y recreativas, para fortalecer la salud mental y física en la población de funcionarios y privados de la libertad.

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	12
2. GLOSARIO.....	5
3. OBJETIVOS.....	11
3.1. Objetivo general.....	11
3.2. Objetivos específicos .....	11
4. MARCO CONTEXTUAL.....	15
4.1. Cultura deportiva.....	15
4.1.1. Concepto de cultura deportiva.....	15
4.1.2. Elementos de la cultura deportiva.....	15
4.1.3. Cultura deportiva en la actualidad.....	16
4.1.4. La cultura deportiva como expresión de identidad y sustentabilidad en el desarrollo social.....	17
4.2. Deporte.....	18
4.2.1. Concepto de deporte.....	18
4.2.2. Deporte y reinserción .....	19
4.3. Recreación .....	20
4.3.1. Descripción .....	20
4.3.1.1. <i>Concepto de tiempo libre</i> .....	21
4.3.1.2. <i>Recreación</i> .....	21
4.3.1.3. <i>Recreación como proceso lúdico</i> .....	22
4.3.1.4. <i>Recreación dirigida</i> .....	22
4.3.1.5. <i>Recreación como actividad recreativa</i> .....	

4.3.1.6.	<i>Sectorización</i> .....	22
4.3.1.7.	<i>Segmentación poblacional</i> .....	23
4.3.1.8.	<i>Zonificación</i> .....	23
4.4.	Origen del sistema penitenciario.....	24
4.4.1.	Funciones de los establecimientos carcelarios.....	24
4.4.2.	Concepto sobre las personas privadas de la libertad .....	25
4.4.3.	Concepción de los (RES) .....	26
4.4.3.1.	<i>Rehabilitación – readaptación</i> .....	27
4.4.3.2.	<i>Reinserción social</i> .....	27
4.4.3.3.	Resocialización.....	27
4.4.3.4.	Reeducación.....	28
4.4.4.	Modelo pedagógico del INPEC – resignificación.....	28
4.4.5.	conceptos del deporte en los centros carcelarios.....	28
4.4.6.	Categorización del deporte en los centros penitenciarios.....	29
4.4.7.	Fines de los centros carcelarios para implementar programas deportivos	30
4.4.7.1.	<i>Valores del deporte y la recreación en los centros penitenciarios...</i>	31
4.4.7.2.	<i>Características de los programas deportivos</i> .....	34
4.4.7.3.	<i>Justificación de los programas recreodeportivos en los centros carcelarios</i> .....	35
4.4.8.	Objetivos de los guardianes penitenciarios y las personas privadas de la libertad para practicar los deportes.....	35
5.	PROPUESTAS DE ACCIÓN QUE ESTIMULEN Y FORTALEZCAN LA CULTURA DEPORTIVA EN LOS CENTROS CARCELARIOS, QUE	

CONLLEVEN A MEJORAR LAS CONDICIONES DE SALUD MENTAL Y FÍSICA. ....	36
6. CONCLUSIONES.....	<b>41</b>
7. BIBLIOGRAFÍA .....	44

## 4. MARCO CONCEPTUAL

### 4.1. Cultura deportiva

#### 4.1.1. Concepto de cultura deportiva

El concepto de cultura deportiva ha sido un término poco utilizado por los entes, sociales, políticos y deportivos, sin embargo, se referencia como un vínculo social a través del cual un grupo se identifica con una o unas actividades relacionadas con el deporte, nexo que no discrimina ideologías sociales, políticas o religiosas, sea deportista o un mero espectador, el deporte es un fenómeno masivo y como tal presenta para todos los involucrados, espacios de creación y difusión cultural.

Por lo anterior, (*cultura deportiva, 2021*), plantea “la cultura deportiva es el reflejo del entorno social en el que se ha creado y desarrollado a lo largo de la historia”, de lo cual se puede inferir, que son ideas, costumbres sociales y colectivas, conjunto de creencias, símbolos que nacen a raíz de una actividad deportiva o experiencias sociales.

En este aspecto, la cultura deportiva subsana distancias entre individuos, es un factor de cambio y resocialización social y refuerza la formación de las personas a nivel individual.

#### 4.1.2. Elementos de la cultura deportiva

##### **Elemento lúdico**

Esta característica siempre ha acompañado a los humanos. Una de las principales formas de aprendizaje durante los primeros años de vida es el juego.

Practicarlo permite a la persona acercarse mejor a la realidad para comprenderla. También facilita la habituación a las responsabilidades de la adultez y comunicarse mejor con los demás.

### **Elemento agonístico**

Una forma de fomentar el instinto de superación en la persona es a partir de la competitividad. Esta práctica es beneficiosa siempre que sea bien dirigida al iniciar una actividad deportiva. Experimentar la competencia a través del deporte es una forma de prepararse ante el medio y las adversidades sociales.

### **Elemento regulador**

En todo deporte existen normas y reglas que determinan el cumplimiento adecuado de la actividad, así como en la vida misma. Sin normas, el respeto y la convivencia estarían en el olvido, dentro de una sociedad desordenada y egoísta.

### **Elemento simbólico**

El simbolismo presente en el deporte en general se asemeja a muchos aspectos de la realidad, pues vienen de esta, sean agradables o no.

Así, el deportista enfrenta dichos aspectos y se prepara a sí mismo y a quienes interactúan con él para poder enfrentarse luego a esas situaciones.

#### **4.1.3. Cultura deportiva en la actualidad**

Actualmente se observa que, a nivel deportivo, existen estructuras jerárquicas, en cuyo caso el sexo masculino, es quien tiene mayor espacio en la mayoría de los deportes practicados a nivel mundial, sin embargo, el sexo femenino, están tomando mayor importancia en todos los campos sociales.

A nivel étnico, social y poblacional, existe cierta reticencia en el ámbito deportivo, ya que no cuentan con las mismas condiciones económicas y motrices para su práctica, sin embargo, en este mundo en constante globalización, se está ganando terreno y se toma con cierta aceptación, que otros y no los mismos puedan practicar estas actividades deportivas, cuyo fin es el de integrar a toda la sociedad sin importar sus rasgos étnicos, culturales, sociales o políticos.

De esta manera la cultura deportiva se va formando en función de comportamientos, ideas, costumbres y tradiciones sociales.

#### **4.1.4. La cultura deportiva como expresión de identidad y sustentabilidad en el desarrollo social.**

Es imperativo atender que el deporte constituye la institución de origen social más llamativa e importante en la historia de la humanidad, ofreciendo múltiples posibilidades de socialización o ser partícipes de un mundo multifacético y pluricultural, en nuestros tiempos, el deporte forma parte de la política cultural que rige la vida, unificando elementos identitarios de la cultura universal, pues en su apéndice se forma el principio de aceptación, independiente de la afinidad religiosa, política, étnica, cultural, económica, proceso donde emergen significados en procura de asegurar un desarrollo social sostenible.

## **4.2. Deporte**

### **4.2.1. Concepto de deporte**

Este término adquiere gran impacto dentro de las diferentes esferas de la sociedad, una práctica humana, que forma parte de la cultura desde sus inicios, muchos autores han intentado ahondar en las raíces de dicho pilar, para estudiar el fenómeno cultural y realizar una prospección histórica de la palabra, (*Cagigal 1957*) propone “El deporte es algo que existe; intrínseco a la naturaleza humana; que se manifiesta, que se ha manifestado siempre donde el hombre ha existido. El deporte

es una realidad metafísica del hombre. Es decir, que donde quiera que se da el hombre se da el deporte y sólo en el hombre se puede éste concebir”.

El deporte es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y competitiva, expresada mediante el ejercicio corporal y mental dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales; entre las formas como se desarrolla el deporte están: el deporte social comunitario, el deporte competitivo y de alto rendimiento (Congreso de Colombia, 1995). Sin desconocer la importancia de los dos últimos, el de interés para esta investigación es el social comunitario, que consiste en aquellas prácticas deportivas con enfoque diferencial e incluyente, que además fortalece la sana convivencia y los valores, propiciando la transformación social y la paz de la población (MinDeporte, 2019a).

De esta manera, se entiende que el deporte es un fenómeno complejo y abierto que expresa y constituye un componente significativo de la experiencia del ser humano como individuo y colectivo social. Con ciertos elementos necesarios para ser considerado como práctica deportiva: como lo indica la **ilustración 5**.



*Ilustración 5, características de la práctica deportiva*

#### 4.2.2. Deporte y reinserción

El ejercicio físico y el deporte, con el resto de actividades del tratamiento, prácticas educativas que tienen como meta la reinserción de los presos, tal como se plasma en las investigaciones realizadas por (castillo 2006) y (moscoso et al, 2012), ambas realizadas en cárceles de Andalucía, ambas se inclinan por el poder rehabilitador del deporte, su capacidad para mejorar relaciones sociales, moldear actitudes y velar por el mantenimiento de hábitos de convivencia efectivos al interior de los centros de reclusión.

(Middleton, 1983), citado por (Castillo, 2005b), proponen que “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 autocontrolan, se amplían las oportunidades de aprendizaje y de aplicación de pautas positivas.”

#### 4.3. Recreación

##### 4.3.1. Descripción

Según (Peñaranda 2020) “*El ser humano es una unidad bio-psico-socio-histórica, que como sujeto actuante y cognoscente es capaz de reflejar y reproducir en su pensamiento y en su conciencia, la realidad circundante, de la que él mismo forma parte, así como ejercer sobre ella una acción transformadora llamada praxis... La recreación es designada como una necesidad social, psicológica y cultural, que tiene que ser satisfecha a través de actividades que cumplen*

*determinadas Características (recreaciones) tales como: un tipo de participación, un contenido, una parte del volumen de tiempo libre, la posibilidad de ser elegida por el sujeto, con una orientación científica, política, artística, técnica, educativa, en suma, cultural... En efecto, la recreación es un proceso, a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir. Es también un fenómeno psicosocial que tiene valores, principios, que le dan una perspectiva humanística. De ahí la importancia de esta unidad.”*

Por su parte, (Butler, 1966). *“La recreación no es una cosa estática y tangible, sino una fuerza vital que influye en la vida de la gente. Es esencial para la felicidad y la satisfacción de la vida; mediante las actividades recreativas el individuo crece y desarrolla su capacidad y su personalidad”*. Asumir la recreación como una cuestión inherente al ser humano, capaz de optar por superar problemas, logrando como beneficio una vida tranquila, por medio de la recreación como elemento de formación integral.

#### 4.3.1.1. *Concepto de tiempo libre*

El tiempo que nos queda después de cumplir con las demás necesidades básicas incluyendo entre otros, trabajo, sueño, alimentación, higiene etc tiempo en el cual la persona puede escoger qué prefiere hacer, es el arte de transformar el tiempo en experiencias que ayudan a desarrollarse personalmente al individuo.

A través de los tiempos el tiempo libre en las diferentes etapas de la sociedad ha venido logrando un mayor aumento a partir de la revolución industrial.

FUNLIBRE: (fundación para el tiempo libre y la recreación) plantea 4 formas de

##### 1. Recreación

2. Recreación como proceso lúdico
3. Recreación dirigida Teoría de la Recreación
4. Recreación como una actividad recreativa

#### 4.3.1.2. *Recreación*

Recrearse es hacerse cotidianamente más humano, así ese recrearse será una acción permanente y un objetivo que integrará todos los actos de la vida humana.

#### 4.3.1.3. *Recreación como proceso lúdico*

La recreación lúdica propenderá por alcanzar descanso y recuperación de energías, integración social, reflexión sobre sí mismo, toma de conciencia sobre su entorno, desarrollo de potencialidades, reanimación espiritual y/o psíquica, aprestamiento individual y social para la recreación integral.

#### 4.3.1.4. *Recreación dirigida*

Implica trascender el fenómeno de la necesidad humana y abordar el reto de satisfacer la necesidad social. La recreación dirigida permite al profesional que la orienta, abrir espacios lúdicos y generar alternativas para que quien acceda a ellas amplíe y fortalezca su proceso de recreación.

#### 4.3.1.5. *Actividad recreativa*

Cualquier actividad que realice el hombre podría ser recreativa, pero para que alcance tal connotación debe tener las siguientes características:

- Que sea libremente seleccionada y aceptada
- Que tanto su realización como sus resultados sean placenteros
- Que amplíe en el participante su sociabilización y desarrollo personal.
- Que favorezca la oportunidad de desarrollo grupal o social.

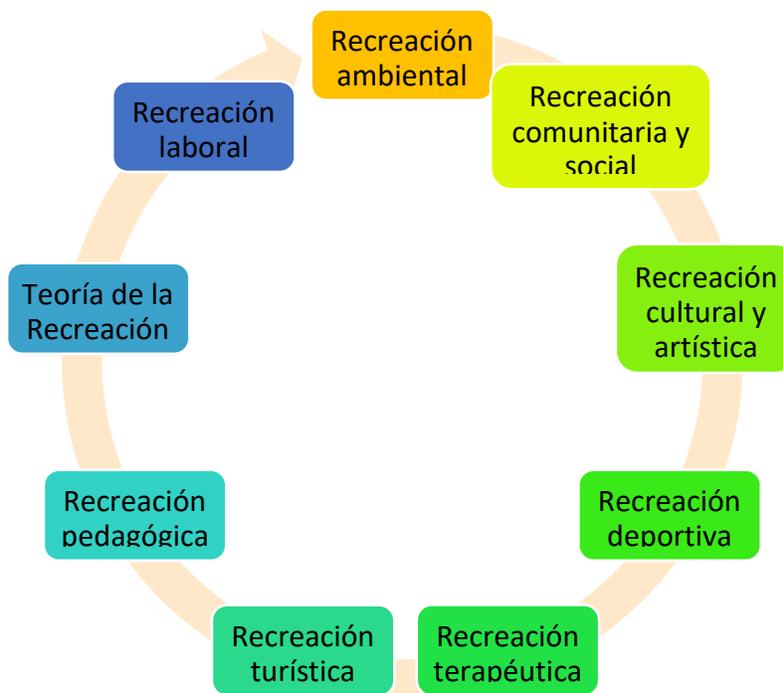
- Asumida de esta manera la actividad recreativa, será un instrumento que permita al participante fortalecer su proceso de recreación el cual involucra actividades en todas las órdenes desde lo lúdico hasta el de participación social, generando una relación armónica consigo, con los demás y con su entorno, para alcanzar su objetivo final, propiciar el desarrollo integral del ser humano.

A nivel operativo funlibre propone que en el desarrollo de programas y actividades de recreación dirigida se considera la aplicación de las siguientes estrategias.

#### 4.3.1.6. Sectorización

cada sector de la vida humana en que se involucra institucionalmente la recreación requiere del diseño de programas y actividades acorde con sus características específicas. En concordancia se proponen sectores que abarcan programas y aplicaciones recreativas, como lo muestra la

**ilustración 3.**



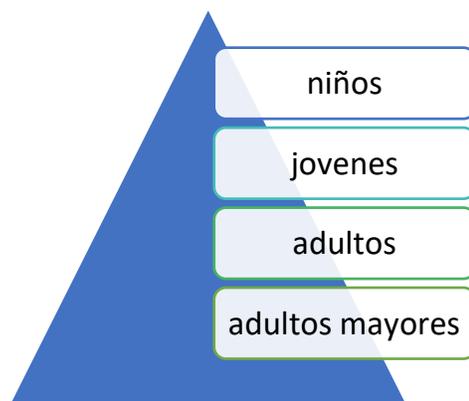
*Ilustración 3 sectorización de la recreación.*

De esta forma la recreación puede involucrarse en todos los campos de la actividad.

#### 4.3.1.7. Segmentación poblacional

Vale la pena rescatar la recreación en todos los tipos de la población. Como lo muestra la

**ilustración 3.**



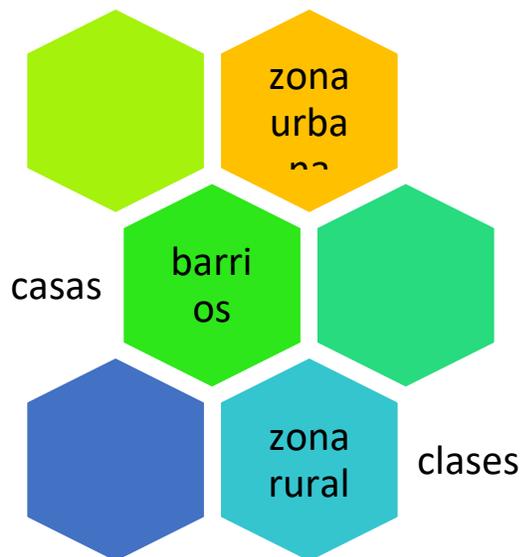
.

*Ilustración 4, segmentación poblacional.*

#### 4.3.1.8. Zonificación

La zona geográfica y el espacio físico determinan las particularidades del programa.

La zonificación más general puede hacerse diferenciando, como lo indica la **ilustración 4**



#### 4.4. Origen del sistema penitenciario

La prisión como agente reeducador, resocializador, nos referimos a los más importantes autores que han tocado el tema de las cárceles a nivel general.

El francés Michel Foucault con Vigilar y Castigar, Erving Goffman con internados y Bentham Jeremy con el panóptico.

La evolución y desarrollo de las cárceles y prisiones se puede ver en varios momentos históricos, primero con la punición y formas de ejercer castigo, segundo, el panóptico como idea de vigilancia y control social y el tercero el proyecto británico “BRISTOL”

**Punición** es el acto de dictar la pena sobre un condenado, es el veredicto final y lo que conlleva, es decir, la ejecución de la pena hasta su fin primordial. Foucault se refiere a la punición sobre todo en principio como todos los actos que se deben realizar sobre el cuerpo o el alma hasta el cumplimiento de la pena; los actos punitivos van de la mano según Foucault con la parafernalia y el acto educativo social (Foucault, 2009, pág. 53).

El castigo enfocado en el alma se va constituyendo lentamente después de abolir las condenas monstruosas de las que nos expone Foucault en Vigilar y Castigar; Francia seguido de Rusia como pioneros en los actos punitivos de castigo para el alma, e Inglaterra uno de los últimos. Empieza una nueva concepción de lo que ahora llamamos la privación de la libertad, los trabajos forzados (abolidos dos siglos después), el encierro, la pérdida de contacto con los familiares, el cambio y la adaptación a subculturas carcelarias etc. El fin primordial de la condena para castigar el alma. (Foucault, 2009)

y por último el panóptico, una especie de construcción arquitectónica para vigilar desde una zona alta los 360 grados, las fábricas en la época de la revolución industrial.

#### 4.4.1. Funciones de los Establecimientos Carcelarios

Retomando a Michel Foucault, la prisión tiene tres funciones principales. La primera es la individualización coercitiva, donde se rompe con toda relación que no se encuentre controlada y se aísla al sujeto del mundo exterior. La segunda consiste en el trabajo, que, junto con el aislamiento, es un supuesto agente de transformación. Y, por último, la tercera, se trata del tiempo de reclusión, el cual debe ajustarse a una transformación útil del recluso en el curso de su pena (Foucault, 2009). Una vez reformado, se debe reintegrar a la sociedad y no cumplir más tiempo dentro de la cárcel ya que no tendría sentido alguno.

#### 4.4.2. Concepto sobre las personas privadas de la libertad-PPL

La concepción sobre PPL es un término relativamente nuevo, se construyó con base en los derechos humanos, y busca darle un nuevo sentido aquellas personas que infringieron la ley en algún momento, con el fin de reinsertar socialmente y rescatar los valores de cada persona. (OEA, 2011, pág. 14).

*Cualquier forma de detención, encarcelamiento, institucionalización, o custodia de una persona, por razones de asistencia humanitaria, tratamiento, tutela, protección, o por delitos e infracciones a la ley, ordenada por o bajo el control de facto de una autoridad judicial o administrativa o cualquier otra autoridad, ya sea en una institución pública o privada, en la cual no pueda disponer de su libertad ambulatoria. Se entiende entre esta categoría de personas, no sólo a las personas privadas de libertad por delitos o por infracciones e incumplimientos a la ley, ya sean éstas procesadas o condenadas, sino también a las personas que están bajo la custodia y la responsabilidad de ciertas instituciones, tales como: hospitales psiquiátricos y otros establecimientos para personas*

*con discapacidades físicas, mentales o sensoriales; instituciones para niños, niñas y adultos mayores; centros para migrantes, refugiados, solicitantes de asilo o refugio, apátridas e indocumentados; y cualquier otra institución similar destinada a la privación de libertad de personas. CIDH, Principios y Buenas Prácticas sobre la Protección de las Personas Privadas de Libertad en las Américas, Disposición general. (OEA, 2011, pág. 14)*

#### 4.4.3. Concepción de los (RES)

A partir del experimento “Bristol” se diferencian dos enfoques para tomar la intervención con las PPL por un lado Estados Unidos, el Reino Unido y Alemania, tomaron el enfoque rehabilitador y España, Italia y Francia el enfoque de reinserción social.

##### 4.4.3.1. *Rehabilitación – Readaptación*

Desde el nacimiento de los centros de rehabilitación, los reclusos condenados y personas con trastornos psicológicos estaban en el mismo lugar, debido a que se pensaba que el tratamiento utilizado debía ser el mismo para las dos poblaciones. El único estudio que habla sobre la rehabilitación es el de Chamorro Luser, en la X jornada de socialización de psicología.

##### 4.4.3.2. *Reinserción social*

El objetivo principal de la escuela enfocada en la reinserción social tiene como característica organizativa un estado benefactor, que brinda la posibilidad de intervenir mediante estrategias dirigidas para la reinserción social por medio de la reeducación, es decir, modificar los comportamientos que se desarrollan en la niñez, dentro de esta vertiente se trabaja la educación

para el trabajo, disminuir el analfabetismo, uso de las TICS etc.; y la resocialización debe generar nuevos espacios de interacción social, comportamientos sociales, adquisición de valores, comportamientos socialmente aceptados etc.

#### 4.4.3.3. *Resocialización*

La Real Academia de la Lengua Española no reconoce el término “resocialización”, tan solo el acto de socializar, como un proceso de adquisición de normas y procesos adquiridos gracias a la socialización entre individuos que tienen como características un ambiente social establecido, con normas y deberes. El prefijo “re” le da a la resocialización el carácter de “volver a” adquirir esas normas y estándares sociales que determinan la forma de actuar correcto frente a la sociedad actual.

#### 4.4.3.4. *Reeducación*

Educar algo nuevamente, enseña formas de comportamiento adecuadas y aceptadas dentro de la sociedad para aquellas personas que han estado al margen de un comportamiento socialmente aceptable, el objetivo principal es adquirir hábitos perdidos o no adquiridos inicialmente durante las etapas de educación, se aplica principalmente a enfermos mentales y delincuentes. La reeducación para las PPL consiste en enseñar comportamientos no adquiridos o perdidos.

#### 4.4.4. Modelo pedagógico del INPEC – Resignificación

Ley 115/95 - Ley General de Educación, Título III, Capítulo V el cual señala la necesidad de educar para la reinserción social, especialmente el parágrafo del Artículo 69, hace referencia a: “En el caso de los establecimientos carcelarios del país se debe tener en cuenta para los planes y programas educativos, las políticas y orientaciones técnico-pedagógicas y administrativas del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario, INPEC”.

El modelo pedagógico del Instituto nacional Penitenciario y Carcelario maneja como eje principal la “Resignificación”, existe la necesidad que las PPL realicen la lectura del proyecto de vida antes y por qué razones se está privado de la libertad, a esta fase el INPEC lo denomina “la lectura del mundo de vida” para generar un cambio de expectativas y de realidades, es necesario una lectura del propio mundo, tanto inter subjetivo como intrasubjetivo, se debe modificar por medio de alfabetización y educación para el trabajo y debe generar nuevas lecturas del mundo real, y nuevas posibilidades de Resignificación del proyecto de vida de cada PPL.

#### 4.4.5. Conceptos del deporte en los centros carcelarios

Se encontró acercamientos conceptuales hacia la palabra deporte en los centros carcelarios, la mayor parte de los autores llegan a la conclusión de que el “deporte es un agente importante en la reeducación para los PPL, pero con gran susceptibilidad de ser agente de control social; y deja a cada institución la posibilidad de usar el deporte como objetivo resocializador o desechar la importancia real que puede llegar a tener utilizándolo como control social.

El deporte es de vital importancia como herramienta de reeducación, el propósito del encargado del deporte en el centro penitenciario, o de los directivos deja los objetivos que puede llegar tener el deporte dentro de la cárcel

Otro tipo de estudios menos optimistas optan por explicar, no el desarrollo de las prácticas deportivas sino el fin que tienen los centros penitenciarios para la práctica. Es decir, se plantea el deporte como uno de los agentes susceptibles a ser usado como control social, junto con el consumo de drogas, actividades artísticas (cine foro, artes, CLEI etc); estudios que dentro de las conclusiones da al deporte una importancia hacia el control social y no encuentran relación entre el deporte y los objetivos de reinserción de las cárceles (Miranda, 2002, pág. 395).

#### 4.4.6. Categorización del deporte en los Centros Penitenciarios

Los aspectos de la caracterización se encontraron manifestaciones del deporte en la cárcel, y se decidió tener en cuenta tres tipos de categorías: primero se le caracterizó el espacio físico y normativo deportivo de los centros penitenciarios; segundo, los objetivos de las PPL para realizar deporte; tercero fin de los centros penitenciarios para implementar programas deportivos en la cárcel.

En general encontramos que la cárcel es una micro-sociedad. En Colombia las cárceles están regidas por las normas del INPEC, pero a su vez cada una está en la libertad de desarrollar sus propias normas y objetivos de Resignificación, teniendo como fin primordial la seguridad del centro y prevención de conflictos, amotinamientos, desórdenes, escapes etc. (Achucarro, 2014) (Algarra, 2003) (Ríos, 2004)

#### 4.4.7. Fines de los centros carcelarios para implementar programas deportivos

Cada cárcel es un microcosmos, con subjetividades, contextos diferentes en cada una de ellas, a lo que se le define como subcultura carcelaria. Pero, así como cada una de las cárceles tiene un manejo para los reclusos, los objetivos de la cárcel para con el deporte, puede que sean igualmente manejados a los objetivos de cada centro penitenciario

Fornons establece la relación entre el tratamiento y el recluso, es decir la PPL es un “enfermo” que necesita un tratamiento rehabilitador y reeducador; además puede ser tratado por medio del deporte, (Fornons, 2008) plantea “el deporte terapéutico, así, deviene como un recurso más de la

medicina, psiquiatría y de la psicología compartiendo con estos saberes el objetivo de “sanar””. Fornons sugiere en la introducción de su estudio que la principal característica que debe tener el deporte dentro de los centros penitenciarios es reinsertora.

Fornons (2008) hace un análisis sobre cómo los profesores de deporte van en aumento en las cárceles, la demanda de estos, muestra la importancia que hay en las cárceles para con el deporte, y le atribuye a las prácticas deportivas la importancia suficiente para la “rehabilitación”; solo que dentro de las necesidades de cada centro penitenciario, prima la seguridad sobre el mismo tratamiento. (Fornons, 2008, pág. 201)

En varios de los artículos ya señalados, los autores hacen referencia al uso del deporte en la cárcel, sea cual sea su fin, pero a su vez exponen la falta y la importancia de estudios relacionados con el deporte y cárcel, como lo podemos ver en la **ilustración 1**, donde el deporte y la recreación son utilizados como medio de Resignificación y cohesión en la población carcelaria.

Ander Chamorro Lusa categoriza aspectos que se observaron en la cárcel de Pamplona España él hace una categorización de “Educación y mejora de calidad de vida a través del deporte” donde nombra los aspectos que debe tener en cuenta la cárcel para la reeducación de las personas privadas de la libertad. Teniendo en cuenta los siguientes aspectos, (Chamarro, 1993, págs. 87-90):

1. Ocupación del tiempo libre: el deporte debe ser un canalizador de tiempo libre, “se debe reivindicar y promocionar el tiempo libre y de ocio como un fin en sí mismo, con importantes beneficios para la persona.”

2. Contrarrestar la subcultura carcelaria: la práctica deportiva en la cárcel se manifiesta de forma diferente, teniendo en cuenta cada uno de las características de los sujetos, sobre todo en una cárcel. La práctica deportiva deja de ser tiempo de ocio, para pasar a ser el tiempo primario.

3. Mejora física: dentro de los beneficios de la cárcel nombrados con anterioridad en el capítulo uno, los internos llegan en un estado físico bajo, además de la drogodependencia, y el deporte pasa a ser una de las principales herramientas dentro del “tratamiento”.

4. Adquisición de actividades de autocontrol: regulación de emociones y autocontrol, y mantenerlos activos en los espacios de ocio.

5. Adquisición de normas sociales: pese a que la práctica deportiva en la cárcel es adaptada, hay un reconocimiento de las reglas por parte de los PPL, por ende, una adquisición de estas.

Los cinco puntos anteriormente mencionados son los ítems que los centros penitenciarios deben para Lusa promover dentro de los programas deportivos en las cárceles ya que son de gran utilidad en la resocialización de las PPL



**Ilustración 1 Ilustración 1:** adaptado de programa fuerza joven en cárcel de Bellavista (fotografía), alcaldía de Medellín, 2011,

<https://fuerzajovenmedellin.blogspot.com/p/intervencion-social-en-carceles.html>.

El programa presentado por Chamorro Lusar en su estudio muestra características inherentes al deporte que pueden ser orientadas a los objetivos de reinserción de las cárceles, es decir, la reeducación y resocialización encaminada a la reinserción social. Chamorro (1993, pág. 93) las ideas centrales que según Lusar se deben trabajar dentro de los centros son:

1. Mejorar el estado de salud y bienestar de los internos.
2. Promover nuevos estilos de relacionarse, diferentes de los propios de la subcultura marginal.
3. Potenciar las pautas de comportamiento basadas en el respeto mutuo y de las normas.
4. Potenciar un estilo personal de comportamiento basado en la actividad personal, en un contexto caracterizado por la inactividad y la desesperanza.
5. Dotar a los internos de habilidades personales útiles en su futura vida en libertad.

A raíz de los ponentes anteriormente mencionados, se resume que, para el tratamiento penitenciario de las PPL, se debe sistematizar el impacto social de programas deportivos, promoviendo el ánimo de superación, mejora de autoestima, integración, trabajo en equipo,

#### 4.4.7.1. *Valores del deporte y la recreación en los centros penitenciarios*

Según Marche R. existen formas en que el deporte es tomado en los centros penitenciarios, **valor educativo;** donde se pretende reducir las diferencias, creación de hábitos de práctica física, adquisición de nuevos aprendizajes, desarrollo de hábitos higiénicos y fomento del respeto hacia las personas. **Valor terapéutico;** donde se fortalecen relaciones interpersonales, disminución de

estrés y mejora de la salud física y emocional. **Valor recreativo;** al permitir que se use el tiempo libre para actividades productivas y romper la monotonía del diario vivir dentro de los centros carcelarios. **Valor competitivo;** fomento del espíritu competitivo, respeto a las normas y por ultimo **valor utilitario;** mejora del bienestar psíquico, disminución de los niveles e agresividad, mejora de la forma postural y mejora el tono muscular y disminuye la incidencia del sedentarismo.

#### *4.4.7.2. Características de los programas deportivos*

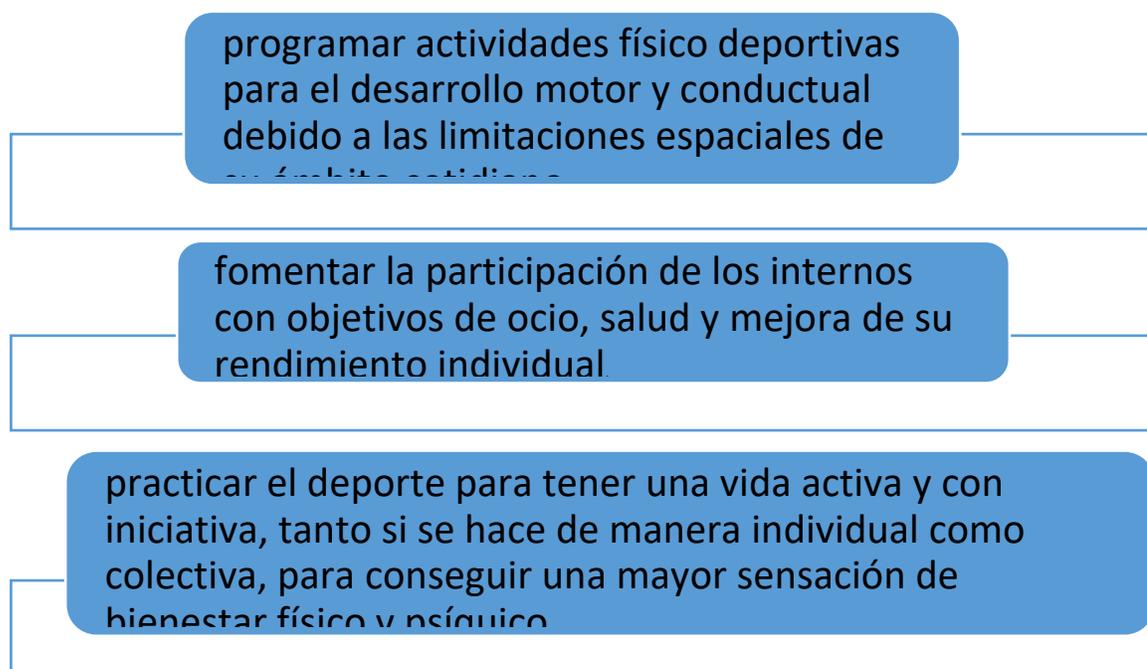
Dentro de las características principales, debe haber estudios previos del contexto penitenciario, determinado por el régimen penitenciario (horarios, régimen interno, grados, permisos, sanciones, estado anímico y físicos que el encierro aporta a la vida y sus consecuencias positivas o negativas en la vida de los PPL, además de posibilidades materiales y espacios para realizar la actividad específica y por último, no menos importante los intereses y necesidades de las personas privadas de la libertad.

#### *4.4.7.3. Justificación de los programas recreodeportivos en los centros carcelarios*

Los programas deportivos deben cumplir en objetivo de contribuir a la mejora de la calidad de vida, contribuir a la resocialización, reeducación y rehabilitación, de esta manera disminuyendo los índices de evasión, agresividad y ocupación del tiempo libre en actividades sanas y productivas.

Las características del medio desarrolladas anteriormente, los objetivos de un programa de Educación Física en un centro penitenciario serán los propios de cualquier programa de Educación Física y salud dirigido a la edad adulta (Ríos, 1984, 2001): 82

Por su lado, la profesora de Educación Física del Centro, Sra. Celia Àvila, se plasma de la siguiente manera (citada por Ríos M. 2004 pág 6): 83. Como podemos ver en la **figura 2**



**Ilustración 2 objetivos del programa de educación física en los centros penitenciarios.**

4.4.8. Objetivos de los guardianes penitenciarios y las personas privadas de la libertad para practicar los deportes

La mayor parte de los estudios realizados, se enfocan hacia la estabilización de la salud psíquica, pero no demuestra los beneficios del deporte para la salud física de los GUARDIANES y población de PPL.

Los efectos psíquicos que encontramos en el estudio realizado por Moscoso D. en 2011 el la sensación de libertad, que genera el deporte, los autores citados por Moscoso (2012) dentro de los cuales se encuentran (Courtenay y sabo, 2001; manzanos, 1992; Valverde, 1991) hablan sobre la

importancia que tiene el deporte para los reclusos y su relación con la libertad, es decir, la sensación que tienen cada vez que hacen alguna práctica deportiva y la define como evasión simbólica del encierro y los efectos psicosociales que produce en las PPL.

Moscoso D. Se encuentra que los reclusos se sienten liberados simbólicamente de las ataduras de la cárcel, ya que muchos establecimientos penitenciarios tienen uniformes para las PPL, por ende, el hecho de utilizar otro tipo de indumentaria fuera de la de la cárcel es liberador para las PPL.

(Moscoso et al., 2012)

## 5. PROPUESTAS DE ACCIÓN QUE ESTIMULEN Y FORTALEZCAN LA CULTURA DEPORTIVA EN LOS CENTROS CARCELARIOS, QUE CONLLEVEN A MEJORAR LAS CONDICIONES DE SALUD MENTAL Y FÍSICA.

Dentro de estas propuestas de acción y refiriéndonos al entorno de la cultura deportiva, en donde más que una actividad aislada, es una forma de ser, pensar y actuar. Principalmente porque recoge en sí, múltiples perspectivas y múltiples actividades.

En primer lugar, quien realiza alguna actividad deportiva, debe tener presente su importancia y con qué fin se practica, entendiendo que el deporte adquiere su identidad a partir de su intervención en la sociedad, quienes lo acogen y le proporcionan espacios por su carácter formativo y educativo, dándole una identidad cultural propia.

tiene la particularidad de estar formado por múltiples formas de entenderlo, así pues, un gol, una canasta, romper una marca, el simple hecho de demostrar alguna capacidad o característica motora específica; su significado exaltador repercute de la misma forma en cualquier parte del planeta. Estos elementos transculturales, nos indican que la cultura deportiva tiene su propia autenticidad, donde el deporte presenta múltiples rasgos, características y hechos que evidencian la particularidad

así pues, cualquier actividad de índole motriz y deportiva, siempre y cuando cumpla con las características antes expuestas, representan la identidad de cultura deportiva, es necesario tener en cuenta, los espacios, elementos inmersos en la subcultura carcelaria, para que estas actividades puedan ser desarrolladas.

Estos elementos transculturales, nos indican que la cultura deportiva tiene su propia autenticidad, donde el deporte presenta múltiples rasgos, características y hechos que evidencian la particularidad

La realización de las prácticas deportivas en las prisiones, como lo recomienda la asociación americana de correcciones, (Hitchcock, 1990) debe ser de aproximadamente una hora diaria, para los PPL y en el caso de los funcionarios guardianes, como lo recomienda la (OMS, 2020) Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

De esta manera, la actividad física y el deporte han sido, un gran potencial para el desarrollo de valores sociales y personales, aumentando de esta forma su importancia como elemento pedagógico y formativo.

Por su lado en el tema de la salud. En un estudio realizado en EEUU por Nelson et al, (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 et al , 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 et al, 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).

De esta manera las actividades que integran la cultura deportiva, sus matices y su forma, podrán transmitir valores y actitudes deseables o no deseables, si lo hablamos por el lado de la población de PPL, a que sirva como medio resocializador, educador y para su salud física y mental. Por el lado de los Guardianes y Custodios, que les sirva como medio para disminuir los índices de sedentarismo, consumo de cigarrillo, disminución del estrés ansiedad y depresión y que por obvias razones mejore su salud. Todo ello depende de las relaciones interpersonales en el contexto social de su práctica, que, en el caso de los PPL, es la vida carcelaria y por el lado de los Guardianes la vida civil y carcelaria. De esta manera las actividades que se van a proponer, no se deben derivar únicamente de la simple práctica, sino que también depende de lo que ocurra alrededor de esta, que intrínsecamente exista un proyecto, propósito, contenido, estrategias metodológicas y pedagógicas, pensando explícitamente a la promoción de valores morales, hábitos saludables, aprendizajes etc.

## 6. CONCLUSIONES

Como se puede observar a lo largo del trabajo, efectivamente el simple hecho de practicar actividades físicas y deportivas en espacios de reclusión, con población de PPL, mejora significativamente su calidad de vida, es un excelente medio para dejar las drogas, mejora relaciones sociales e interpersonales, contribuye a la disminución de enfermedades mentales y emocionales y reduce los conflictos.

Sin embargo, se encuentra nula, por no decir poca evidencia de estudios realizados a funcionarios penitenciarios, respecto a los beneficios de las prácticas deportivas hacia la mejora de la calidad de vida y emocional. La mayoría de estos funcionarios que desarrollan sus actividades laborales en centros penitenciarios, se ven enfrentados a situaciones de riesgo, por la labor que deben desarrollar a diario con PPL, implicando sensación de amenaza e inseguridad contra su integridad física y emocional, situaciones que ponen al funcionario en situación de vulnerabilidad para su estabilidad física y emocional. Un estudio realizado por (Zúñiga 2010; citado por: Gómez y Rodríguez, 2011) “está más propensos a sufrir alteraciones mentales al trabajar en condiciones precarias, con escasa formación interdisciplinar y con la responsabilidad de hacerse cargo de individuos cuyos niveles de violencia se multiplican al estar en encierro permanente” por lo tanto son funcionarios que recurren a su familia, compañeros de trabajo y a escasas actividades extra laborales para mantener su estado emocional en condiciones para el trabajo y la vida.

De esta manera, evidenciado por el reducido aporte de estudios, sobre el desempeño de la cultura deportiva y como tal el deporte en la vida cotidiana de las personas que viven y trabajan en los centros de reclusión, posiblemente de evidencie por como lo señala (Rhodes 2001) donde describe

obstáculos y dificultades para hacer investigación en las prisiones, disminuyendo la comprensión los significados, lenguajes, símbolos, y prácticas, presentes en las instituciones, en este sentido la cultura física, el deporte, ejercicio como cualquier otra práctica social, son símbolos, llenos de múltiples significados, experiencias y expectativas.

Sumado a lo anterior y a las dificultades para realizar estas prácticas y como se mencionó con anterioridad, se suma la necesidad de plantear la puesta en marcha de actividades de la cultura deportiva, pero con objetivos claros y destinados en el caso de los PPL, a la resocialización y a los Funcionarios, hacia hábitos y estilos de vida saludables.

Hay instituciones que manifiestan la conveniencia de la realización de prácticas físicas en la prisión, como la Asociación Americana de Corrección que recomienda a los presos y presas la realización de, al menos, una hora de ejercicio al día (Hitchcock, 1990). De igual forma, encontramos varios autores que han investigado o escrito sobre la relación positiva entre ejercicio y salud dentro de las prisiones (Courtenay y Sabo, 2001; Hagan, 1989; Mortimer, 1999; Wagner, MaBride y Crouse, 1999). En el contexto español, también existen autores entusiastas del potencial saludable y rehabilitador de la práctica física realizada por parte de presos y presas (Castillo, 2005 y 2006; Chamarro, 1993; Chamarro, Blasco y Palenzuela, 1998). Otros argumentan que el ejercicio mejora la calidad de vida (Negro, 1995) y contribuye a la ocupación del tiempo libre, la evasión y la liberación de la agresividad (Ríos, 2004).

## 8. BIBLIOGRAFÍA

**Achucarro, S. V. (2014).** Las representaciones sociales de las masculinidades en las prácticas deportivas en sujetos alojados en unidades penitenciarias. El caso de las Unidades N°1 y N°12 del Servicio Penitenciario Bonaerense. *Tesis para la obtención del grado de Magíster en Educación corporal*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de la Plata.

**Algarra, J., (2003).** El deporte en la reinserción y reeducación penitenciaria. *Tesis doctoral Psicología*. Madrid, España: Universidad Pontificia de Salamanca.

**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.

**BUTLER, George /1986).** Principios y métodos de recreación para la Comunidad. Buenos Aires.

**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.

**Chamarro, L. A. (1993).** Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: la experiencia del centro penitenciario de Pamplona. *X jornada de la asociación catalana de Psicología*. (págs. 87-97). Cataluña: Dossier.

**Congreso de Colombia. (2019).** Ley 1967 de 2019, por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte. Diario Oficial. Recuperado de: <https://diario-oficial.vlex.com.co/vid/ley-1967-2019-transforma-799401537>

**CONTRERAS, Benito y VELASCO, María Eugenia.** La Recreación: un Enfoque Teórico. Editorial F.A.I.D. Calí, Colombia. 2003.

**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. *Ponencias presentadas en el XI Congreso de Antropología: retos teóricos y nuevas prácticas, celebrado en Donostia-San Sebastián, 10-13 septiembre de 2008* (págs. 215-227.). Barcelona: Elkartea.

**Foucault, M. (2009).** *Vigilar y castigar*. (A. G. Camino, Trad.) México: Siglo XXI editores.

**Hitchcock, H. (1990),** “Prisons. Exercise versus recreation”, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 61, 6: 84-88.

**MinDeporte. (2019a).** Deporte Social Comunitario. MinDeporte. Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co/>

**Miranda, M. J. (2002).** ¿Cárceles para qué? *Universidad Complutense Política y sociedad*, 39(2), 377.397.

**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.

**OEA.** (31 de diciembre de 2011). *Informe sobre las personas privadas de la libertad en las Américas*. CIDH. Madrid: documento publicado gracias al apoyo financiero de España. **Pantoja, A.** (23 de 10)

**OMS (2020)** *directrices de la OMS, sobre actividad física y hábitos sedentarios*, o [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020

**Rhodes, L. (2001)**, “Toward an anthropology of prisons”, *Annual Review of Anthropology* 30: 65-83.

**Ríos, M. (2004).** Educación física en establecimientos penitenciarios de Cataluña. *Tándem* (15), 68-82