



**Grado en Psicología**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Curso 2016/2017**

**Convocatoria Junio**

**Modalidad:** Revisión bibliográfica

**Título:** Beneficios psicológicos de la práctica de ejercicio físico en internos en centros penitenciarios.

**Autor:** María Elena Martínez Mira

**Tutora:** Eva María León Zarceño

Elche, a 29 de mayo de 2017

## Índice

<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Método.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Resultados.....</b>	<b>7</b>
4.1. Trastornos psicológicos. ....	7
4.2. Agresividad.....	9
4.3. Autoestima.....	10
4.4. Relaciones sociales.....	11
4.5. Consumo de drogas.....	11
4.6. Otros beneficios.....	12
<b>5. Conclusiones.....</b>	<b>16</b>
<b>6. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>19</b>
<b>Figura 1.....</b>	<b>7</b>
<b>Tabla 1.....</b>	<b>15</b>

## Resumen

El siguiente trabajo pretende conocer los estudios de los últimos 10 años relacionados con los beneficios psicológicos del deporte en la población penitenciaria. A través de una revisión bibliográfica de la literatura científica en diferentes bases de datos, se encontraron diversos estudios que consideran la práctica de ejercicio físico como un elemento clave para paliar los trastornos psicológicos y los problemas derivados de la pérdida de libertad, tales como depresión, ansiedad, estrés, agresividad, afectación de la autoestima y de las relaciones sociales, entre otras. A pesar de la existencia de investigaciones que cuestionan los efectos positivos del deporte en los internos en centros penitenciarios, es innegable que su práctica produce una serie de beneficios tanto físicos, psicológicos como sociales, que además pueden contribuir positivamente a su reinserción.

**Palabras clave:** beneficios psicológicos, deporte, ejercicio físico, actividad física, prisión, centros penitenciarios.



## Introducción

Los beneficios psicológicos y físicos del ejercicio físico son ya claramente conocidos y han sido documentados y, con el paso de los años, la población se va concienciando de los efectos positivos que el deporte confiere a los individuos. Actualmente, existen numerosos estudios que evidencian el bienestar que se obtiene con la práctica regular del ejercicio (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2007).

Además de los beneficios físicos de su práctica, también se deben tener en cuenta los psicológicos, ya que la práctica continuada de ejercicio brinda buenos resultados. Asimismo, durante los últimos años se ha comprobado que para algunas enfermedades, tales como la depresión y ansiedad, es más efectivo realizar deporte que someterse a tratamientos farmacológicos, debido al consecuente aumento de ciertos neurotransmisores (Márquez, 1995; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2007).

Muchos estudios han demostrado que la práctica habitual de ejercicio físico va asociada con un buen bienestar psicológico además de los efectos beneficios que provoca sobre la salud psicológica, produciendo por tanto cambios positivos en el estado de ánimo (Dishman, 1986; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2007). Algunos de los aspectos que se han observado que disminuyen debido a la práctica de ejercicio son el abuso de alcohol y otras sustancias, ansiedad, enfado, estrés, miedo, insomnio, depresión y hostilidad (Márquez, 1995). Además, se ha demostrado que los efectos más destacados e importantes del ejercicio físico son psicológicos y no solo fisiológicos como se solía pensar. Por ejemplo, se ha evidenciado el aumento de la autoestima, y cambios en rasgos de la personalidad (Mutrie, 2002; González, 2003). Asimismo, también se ha comprobado que el ejercicio mejora la autoconfianza y contribuye a facilitar las relaciones sociales (Loreto, 2004; Weinberg y Gould, 2010).

Cada vez son más los campos profesionales que ponen en marcha programas deportivos o incluyen el ejercicio físico en sus centros de tratamiento como un método para producir efectos beneficiosos tanto físicos como psicológicos y mejorar la calidad de vida: geriátricos, psiquiátricos, centros penitenciarios, etc. Cabe destacar que se ha evidenciado lo imprescindible que es el deporte en la reeducación de los presos, además de ser primordial para su reinserción social. Por ello, es una de las áreas que más se está potenciando en los centros privativos de libertad (Castillo, 2007). La prisión es un contexto que se caracteriza por relaciones conflictivas, situaciones de ansiedad, y una gran incidencia de enfermedades, fruto de la privación de libertad, entre otros aspectos. Por ello, practicar ejercicio físico conlleva promover

comportamientos que favorezcan estilos de vida saludables en el entorno penitenciario (Chamarro, 1993).

Las primeras investigaciones centradas en el papel que juega la actividad física en la reeducación de la población reclusa surgieron en Estados Unidos y en Europa a mediados del siglo XX. Poco después, surge en España la aprobación de la Ley General Penitenciaria de 1979, que contempla el deporte y el ejercicio físico como una actividad con fines terapéuticos y de tratamiento con el objetivo de reeducar a los internos de centros penitenciarios. Dados los beneficios que se conocen de la actividad deportiva, tanto la mejora general de la salud y de la confianza como en la disminución de la ansiedad y de la agresividad, así como la habilidad para relacionarse, uno de los objetivos básicos que se debe tener en cuenta es lograr la reinserción de los internos a través de su práctica. Sistemas penitenciarios como los vigentes en Cuba, España y Francia han evidenciado su eficacia en la readaptación social de presos (González, 2007).

Los programas de deporte dan la oportunidad a los internos de mantener la emoción y hacer que la violencia descienda. El deporte es una de las formas de mantener a los reclusos ocupados en prisión. Además de esto, contribuye a mejorar la baja autoestima de prisión, ya que realizar actividad física les puede hacer sentir mejor (Strandberg, 2004). Asimismo, Elger (2009) recomienda la práctica de ejercicio físico para contrarrestar los altos niveles de estrés y problemas físicos de la encarcelación.

Según estudios de De Viggiani (2003), un alto porcentaje de los presos había sufrido alguna vez trastornos como depresión y ansiedad, y casi la mitad tenía serios problemas con las sustancias tóxicas. Otros subrayan el rol importante que juega el deporte en la prevención y recuperación del abuso de sustancias en prisión (Hitchcock, 1990; Martos, Devís y Sparkes, 2009). Además, los funcionarios de prisiones aconsejan a los reclusos primarios que practiquen deporte antes que buscar cualquier otra actividad con la que gestionar su tiempo. Varios reclusos afirmaron que practicando deporte se sentían más sanos, felices, se olvidaban de su situación y eliminaban el estrés. Asimismo, los consumidores de algunas sustancias lograron cierta mejoría (Martos, Devís y Sparkes, 2009).

Teniendo en cuenta la literatura científica, se ha considerado indispensable la inclusión de elementos como la actividad física y el deporte en el tratamiento de los internos en centros penitenciarios para lograr su reinserción. Por tanto, el objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica acerca de los beneficios que se pueden obtener a través de actividades deportivas en los internos, con el fin de

concienciar sobre sus efectos y por tanto, fomentar la práctica del deporte y la inclusión de actividades y programas deportivos en el medio penitenciario.

### **Método**

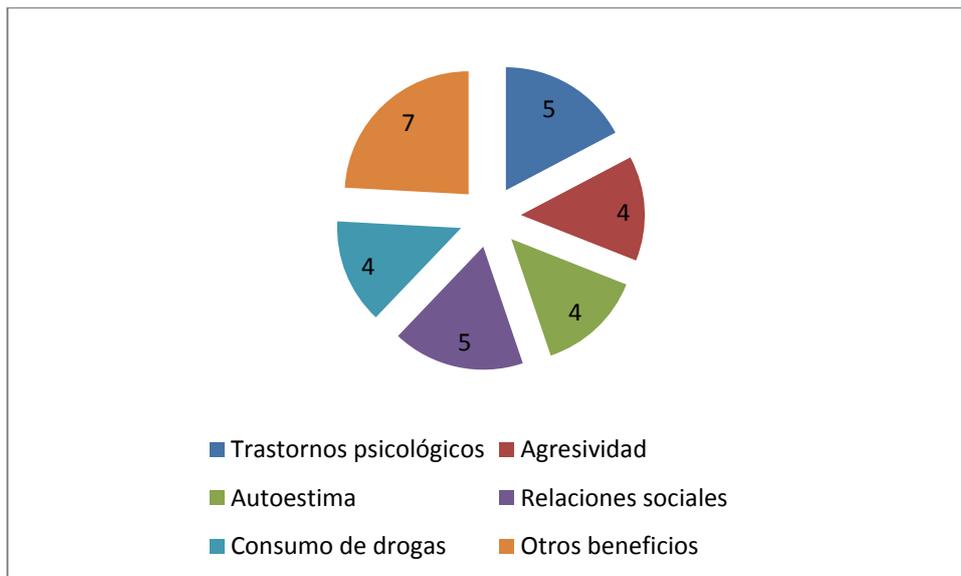
La modalidad elegida para la realización de este Trabajo de Fin de Grado ha sido la revisión bibliográfica, para la que se han tenido en cuenta los siguientes criterios de inclusión: artículos publicados en los últimos 10 años (de 2007 a 2017), con internos que practiquen deporte en la prisión, que estén penados y no preventivos y con una condena de al menos un año. Asimismo, los criterios de exclusión que se han seguido han sido descartar a presos con enfermedad física y personas de edad avanzada.

La búsqueda de artículos se ha realizado a través de las bases de datos ofrecidas por la Universidad Miguel Hernández de Elche. Las bases de datos en las que se ha obtenido información acerca de los beneficios del deporte en población penitenciaria han sido: Dialnet, Medline, PsicoDoc, PsycINFO, Redalyc. Por otro lado, las palabras clave que se utilizaron tanto en español como en inglés han sido *beneficios psicológicos, deporte, ejercicio físico, actividad física, prisión y centro penitenciario*.

Se han encontrado 43 artículos, de los que finalmente se han aceptado 21 para realizar la revisión bibliográfica de los resultados, ya que se ha considerado que el resto contenía información que no se ajustaba adecuadamente al tema de interés. A pesar de encontrarse fuera del rango de fechas de publicación establecido, se añadieron algunos recursos bibliográficos considerados relevantes para el trabajo. Varios artículos no se centraban en un beneficio psicológico del deporte en concreto, sino que exponían varios en general, por lo que en el apartado de resultados han quedado divididos por autores y por las áreas beneficiadas a través del deporte.

A continuación, en la Figura 1 se muestra el número de artículos que analiza los beneficios del deporte en prisión para cada área estudiada.

Figura 1: Número de artículos acerca de los beneficios psicológicos para cada área



## Resultados

Los resultados obtenidos a partir de las diferentes fuentes bibliográficas han demostrado grandes beneficios físicos y psicológicos a través del deporte en diferentes centros penitenciarios. Debido a la gran cantidad de información recopilada acerca de los beneficios de los programas deportivos implantados en las prisiones, se ha decidido dividir en diferentes áreas: *trastornos psicológicos* (depresión, ansiedad y estrés), *agresividad*, *autoestima*, *relaciones sociales*, *consumo de sustancias* y *otros beneficios*. Finalmente se ha añadido un apartado en el que se habla de programas deportivos en prisiones, que han obtenido efectos positivos en múltiples áreas. El resumen de todos los resultados se puede observar en la Tabla 1.

### ***Trastornos psicológicos***

Respecto a los trastornos psicológicos encontrados frecuentemente en la población penitenciaria tales como depresión, ansiedad y estrés, son varios los autores que han encontrado mejoras con la práctica del deporte.

Buckaloo, Krug y Nelson (2009) realizaron un estudio con un diseño cuasi-experimental en el que participaron un total de 60 internos. El objetivo propuesto era comprobar si el ejercicio era beneficioso para el bienestar emocional de los presos. Primeramente se separó el grupo control (internos que no realizaban actividad física) del grupo experimental (internos que formaban parte del programa de entrenamiento). Los instrumentos elegidos para medir los cambios en los niveles de depresión, estrés

y ansiedad de los internos fueron el *Beck Depression Inventory II* (BDI-II; Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erlenbaugh, 1961), *Life Experiences Survey* (LES; Sarason, Johnson y Siegel, 1978) y la *Daily Hassles Scale* (DHS; Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981), los cuales fueron completados por los internos, que además debían rellenar un formulario con sus datos sociodemográficos. El análisis de los resultados obtenidos mostró diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en las tres escalas. Se encontraron diferencias significativas en los niveles de depresión de los sujetos que practicaban ejercicio y los que no en el BD-III. En el grupo experimental también se encontraron puntuaciones significativamente mejores que las del grupo control en el LES y además, las diferencias en las puntuaciones del DHS eran algo más significativas en el grupo que practicaba deporte. Fue interesante también encontrar que el tipo y la cantidad de ejercicio no jugaba ningún papel en los resultados.

En un estudio cualitativo llevado a cabo por Caplan (1996), los participantes entrevistados afirmaban tener varias razones para participar en las actividades deportivas. La mayoría de los entrevistados subrayó que era muy importante para mitigar el estrés y la frustración a la que a menudo se veían expuestos en prisión. Otros, en menor medida, afirmaban que sin las actividades deportivas sería bastante difícil sobrellevar el aburrimiento en el centro, mientras que un pequeño grupo declaró realizar deporte simplemente por mantenerse en una buena condición física. Según ambas partes, tanto presos como trabajadores, las actividades deportivas servían como un medio de reducción del estrés.

Por otro lado, el estudio etnográfico de Martos, Devís y Sparkes (2009), realizado en el polideportivo de una prisión española, puso de manifiesto a través de las entrevistas realizadas a presos y trabajadores del centro, que aunque el deporte no contribuye a suprimir la actividad delictiva, tiene efectos sobre el estrés, el cual se acumula como consecuencia del encierro. Según el monitor deportivo de la prisión, gran parte del estrés al que los presos se ven sometidos se consigue evitar gracias al deporte. Los internos coinciden en que el estrés es uno de los problemas primordiales de la prisión puesto que impide realizar una gran variedad de actividades y por tanto, consideran el deporte como algo básico e imprescindible para afrontarlo.

Battaglia et al. (2014) realizaron un estudio con el objetivo de mejorar la salud psicológica y evaluar los efectos producidos tras un periodo de entrenamiento de 9 meses. Además de la evidente mejoría física, se observó que la depresión aumentó en los sujetos del grupo control, es decir, los que no formaron parte del periodo de

entrenamiento físico. Los niveles de ansiedad del grupo experimental también se vieron favorecidos ya que descendieron notablemente. El estudio demostró que en general, la actividad física tenía efectos positivos en la salud mental y por tanto en el bienestar de los internos.

Harner, Hanlon y Garfinkel (2010) observaron también un descenso significativo de las puntuaciones obtenidas en el *Beck Inventory Depression* (BDI-II; Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erlenbaugh, 1961), así como de los niveles de ansiedad y de estrés.

### **Agresividad**

En cuanto a la influencia de los beneficios del deporte en la agresividad de los presos, se han encontrado algunas investigaciones que corroboran esta teoría. Cagigal (1990) decía que el deporte se trata de una liberación de energía al realizar una actividad, lo cual se podría traducir como una reorientación de la agresividad hacia dicha actividad, en este caso, el ejercicio físico.

Según la experiencia de un trabajador de la prisión tenida en cuenta en el estudio de Caplan (1996), si los reclusos no tienen actividades o talleres con los que mantener la mente ocupada, habría mucha más violencia incontrolada dentro de la prisión, y estos se verían envueltos en muchas más peleas. Por tanto, el deporte es útil como sustitutivo de muchas consecuencias del internamiento, como en este caso la violencia. Para Martos, Devís y Sparkes (2009) el ejercicio y el deporte ayudan a descender los niveles de conflictividad entre los internos, ya que alivia tensiones, los consigue relajar y les hace dejar a un lado los problemas. La implantación de un programa (Williams, Collingwood, Coles y Schmeer, 2015) con una duración de 13 semanas en el que los internos practicaron el deporte del rugby, obtuvo resultados muy positivos en la reducción de los niveles de agresividad e impulsividad en el grupo experimental. Asimismo, se observó un aumento de la autoestima en estos participantes.

El programa de Figueroa, Gerald y Díaz (2012) se encargó de preguntar a los internos si habían notado disminución de la violencia entre los internos con la instauración y la participación en los programas de actividad física. Casi el total de los internos (84,6%) estaba de acuerdo, mientras que solo el 15,4% mostró indiferencia. Además, un 85,3% respondió que este tipo de programas deportivos era favorable para su estado de ánimo en la prisión, mientras que el 14,7% se mostró indiferente.

## **Autoestima**

La autoestima es otra de las áreas que se ve afectada positivamente por la práctica del deporte en las prisiones.

En el estudio cualitativo de Caplan (1996), los beneficios que influían de manera positiva en su autoestima también eran algunos de los motivos principales por los que los sujetos dedicaban parte de su tiempo a realizar algún tipo de deporte.

Por otra parte, uno de los objetivos de una investigación llevada a cabo por Basaran (2016) con mujeres presas, puso de manifiesto que estar realizando diferentes actividades deportivas en prisión tenía consecuencias positivas. El procedimiento que se llevó a cabo para su comprobación se realizó a través de diversas técnicas como el pase de cuestionarios pre y post-test: “*The Scale of Socio-demographic Features*” que fue preparada por el investigador; el “*Coopersmith Self Steem Inventory* (CSEI; Coopersmith, 1967) y la *UCLA LS Loneliness Scale* (Russell, Peplau y Ferguson, 1978) cuyos datos obtenidos fueron analizados con Wilcoxon y tests de correlaciones en el SPSS. Los resultados mostraron que la realización de dichas actividades incrementaba positiva y significativamente el nivel de autoestima de las internas, y además disminuía los niveles de soledad. Estos efectos contribuían a la socialización entre estas, y además las hacía sentir más aliviadas y con una actitud más optimista. Por tanto, el estudio demostró que las actividades físicas contribuían a mantener o desarrollar una buena salud psicológica y a disminuir sus luchas internas, lo cual daba lugar a cambios en el comportamiento, que a su vez tenían como resultado la creación de un ambiente pacífico en prisión.

La puesta en marcha de un programa de entrenamiento deportivo (Amtmann y Kukay, 2016) mostró cambios en la salud física así como la percepción de una mejor autoestima y autoconcepto por parte de los sujetos participantes. Asimismo, los participantes que completaron un programa de yoga (Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz y Wikholm, 2013) mostraron un incremento del afecto positivo y redujeron sus niveles de estrés y de angustia en comparación con los sujetos del grupo control. Esta investigación arroja resultados que favorecen el bienestar de los internos y benefician su estado emocional con la práctica de este deporte. Moreno (2011) tampoco niega los efectos que el deporte juega en la salud de los presos ya que mejora su calidad de vida, estimula sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales, además de fortalecer la autoestima e instaurar valores positivos.

### ***Relaciones sociales***

Los beneficios del deporte también afectan a las relaciones sociales en los centros penitenciarios.

Las actividades de los programas deportivos de Caplan (1996) facilitaron a los internos la adquisición de habilidades sociales, puesto que aquellos que participaron en este tipo de actividades aprendieron valores prosociales. Además, en ese tiempo dedicado a la recreación se les proporcionan oportunidades no amenazantes de interacción a través de los intereses comunes. Estos programas deportivos consiguen educar, promover el espíritu deportivo y proporcionar disciplina, creando conjuntamente un ambiente seguro y humano. Las respuestas de los sujetos revelaron que el deporte en prisión les proporcionaba una oportunidad para interactuar con otros reclusos, o incluso con funcionarios y profesionales del equipo deportivo. En el estudio de Martos, Devís y Sparkes (2009) también se comprobó que el deporte favorecía las relaciones sociales, ya que las habilidades de comunicación se ven mermadas con el encierro y la actividad física beneficia enormemente esta área.

Un programa basado en 12 sesiones de actividad deportiva puesto en marcha por Van Hout y Phelan (2014), mostró a través de las respuestas de los internos, que estos consideran que los niveles de comunicación ascienden debido a la incorporación de los presos en programas deportivos, ya que provocan que los internos mantengan cierto contacto y se conozcan durante las sesiones de entrenamiento. En otro estudio de Meek y Lewis (2014), los internos manifestaron que a través del deporte mejoraron sus habilidades de comunicación tanto con los demás presos como con las personas de autoridad de la prisión. Además, la práctica del deporte les enseñó cómo ser más disciplinados. Parker et al. (2014) comprobaron que las actividades físicas facilitaban el desarrollo personal y la inclusión social en prisión, y además mejoraba la identidad prosocial e incrementaba la confianza.

### ***Consumo de drogas***

El deporte se ha encontrado también como una buena estrategia contra el consumo de drogas.

Pérez-Moreno et al. (2007) llevaron a cabo un estudio con una estructura de diseño simple ciego con el objetivo de comprobar los efectos en la calidad de vida de internos que formaban parte de un programa de metadona para la dependencia a los opiáceos. Fueron 44 los participantes de este estudio los que estuvieron sometidos al programa de entrenamiento durante un periodo de 4 meses. Se utilizó un cuestionario

para medir la calidad de vida en los sujetos del grupo control y del grupo experimental, y aunque no se observó un aumento de los problemas de salud en ninguno de los dos grupos durante los meses que se llevó a cabo el programa, la calidad de vida mejoró significativamente en el grupo experimental después del periodo de intervención, y además lograron una mejoría en la salud física, mientras que el grupo control no obtuvo cambios. Ejemplo de ello son las ganancias en la capacidad cardiorespiratoria y en la resistencia, descartando la inmunodepresión en los participantes. La ganancia alcanzada en la capacidad funcional revela la capacidad que la actividad física tiene para mejorar la salud en los internos.

En el estudio de Martos, Devís, Sparkes (2009) el ejercicio también tenía efectos sobre los internos que sufrían drogadicción, ya que la práctica de deporte les alejaba del consumo de sustancias. Como muchos presos afirmaron, la droga era uno de los recursos más sencillos para eludir la prisión, y el deporte les beneficiaba a la hora de distraerse y dejar de pensar en consumir. Otro preso confirmó que el deporte en prisión, más que a estar en buena salud física, le ayudó a apartarse de las drogas definitivamente. El programa de Van Hout y Phelan (2014) también puso de manifiesto que la participación en actividades deportivas coincidía con la reducción del consumo de cigarrillos y de drogas.

Igualmente, tras la implementación del programa de actividades físicas de García (2014), un 50% de los internos participantes redujo el consumo de sustancias tóxicas tales como la marihuana, el crack y la cocaína. Esto fue debido en parte a la disminución de los niveles de ansiedad, lo cual confirma que este tipo de programas deportivos fue útil para reducir el deseo de consumir tóxicos. Aparte de estos resultados, la actividad física también contribuyó a que alrededor de un 80% mejorara su condición física y su capacidad para relajarse y dormir. Asimismo, su autoconfianza y autocontrol también se vieron favorecidos.

### **Otros beneficios**

Los programas de actividad física de Caplan (1996) y su práctica continuada en lugares como la prisión, ayudan a los individuos a reducir el estrés, sobrellevar la debilidad social, así como a promover el bienestar físico y mental. Además, proporciona a los internos una oportunidad para aliviar las presiones propias de la rutinaria vida en la prisión.

Según Martos, Devís y Sparkes (2009) muchos internos también sintieron que practicar deporte les permitía luchar contra el hastío de las horas libres de la prisión y

a romper con la rutina que les es impuesta. El deporte también favorece a los presos con insomnio, ya que en un estudio realizado por Elger (2009), un número significativo de presos que tenían problemas para dormir, lograron mejorar con la práctica de diferentes actividades deportivas. Además, las actitudes de los presos también mejoraron de manera positiva gracias al ejercicio físico, tal y como pudo comprobar Konstantinakos (2014).

Cashin, Potter y Butler (2008) realizaron un estudio en el que participaron 914 internos, cuyo objetivo fue conocer la relación entre los niveles de desesperanza y el ejercicio físico. Con la *Beck Hopelessness Scale* (Beck, Weissman, Lester y Trexler, 1974) se vio que conforme aumentaba la realización de la actividad física, disminuían los niveles de desesperanza, lo cual se cree que disminuye también las tasas de suicidio o intentos de autolesión en los presos.

Una investigación llevada a cabo en diferentes centros penitenciarios de Andalucía por Moscoso-Sánchez et al. (2017) obtuvo información de los efectos del deporte mediante un análisis cualitativo y cuantitativo a través de diversas técnicas: entrevistas con trabajadores del centro y personal relacionado con los programas deportivos así como pequeñas entrevistas realizadas a los internos participantes en dichos programas. El requisito era que los presos estuvieran penados, que llevaran más de un año en prisión y que realizaran actividad física regularmente. El procedimiento que se siguió para recabar la información fue el pase de entrevistas y su posterior transcripción para su análisis con el programa Atlas.ti. Los resultados obtenidos mostraron una gran cantidad de beneficios de la práctica del deporte en la población penitenciaria: producía efectos positivos en las actitudes, ya que aumentaba la disciplina en prisión, además de un incremento satisfactorio en los objetivos personales. En cuanto a los valores, se observó un aumento de la empatía, autoestima, un estado mental positivo, y mayores habilidades de responsabilidad personal, ya que aportaban actitudes de respeto y conformidad con las normas.

Los resultados percibidos por los informantes cualificados respecto a los internos mostraban unos hábitos de higiene saludables, un aumento de las relaciones sociales y de las habilidades personales de autocontrol, además del desarrollo de actitudes de compromiso, socialización, responsabilidad, participación y tolerancia, y mejora del estado emocional y de la autoestima. Por lo que respecta al consumo de drogas y medicinas, con el deporte se observó un incremento del optimismo, apreciación del esfuerzo, mayor compañerismo y cooperación. Asimismo, los profesionales declararon que los internos habían asumido nuevos valores sociales

como honestidad, esfuerzo orientado a las metas, respeto, sinceridad, responsabilidad y solidaridad. También se redujo notablemente el uso de medicinas para tratar la abstinencia y se produjo el abandono del consumo de sustancias dentro de la prisión, generando por tanto un bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y la agresividad. Según la opinión de los trabajadores profesionales, estos resultados beneficiosos para la salud física como para la mejora de actitudes sociales, pueden ser alcanzados porque la práctica deportiva consiste en el desempeño de un rol al cual los internos se tienen que acostumbrar y que finalmente acaban interiorizando y extrapolando a la vida diaria.

Una investigación llevada a cabo en varios centros penitenciarios por Gallant, Sherry y Nicholson (2014) tenía como objetivo comprobar los resultados obtenidos en la salud y bienestar de los internos a través de la puesta en marcha de un programa deportivo. Se obtuvieron las respuestas a partir de las entrevistas pasadas a los internos, las cuales mostraron resultados muy similares y comunes a pesar de que las actividades deportivas realizadas no fueran las mismas. Sin embargo, no había grandes diferencias entre unas y otras. Uno de los centros penitenciarios era una prisión solo para hombres, en la que se diseñó un programa deportivo con el que los participantes jugaban semanalmente al fútbol para incrementar el acceso al deporte y facilitar el proceso de transición de la cárcel a la libertad. Muchos de ellos comentaron que sentían un estado mental positivo además de encontrarse en mejor forma física. También afirmaron sentir una sensación de felicidad y una disminución de sus niveles de estrés, ansiedad y tensión. Dos de los entrevistados informaron de la reducción del hábito de fumar, ya que se habían concentrado en mejorar su salud con el programa deportivo. Además, tras jugar varios partidos, la calidad de sueño de todos los participantes había mejorado y no se habían producido disputas entre ninguno de ellos, por lo que la práctica de esta actividad en prisión también había afectado de forma positiva a la agresividad de los individuos. Cabe destacar que uno de los resultados más destacados había sido la adquisición de habilidades sociales y la muestra de respeto hacia los compañeros.

En otra cárcel que alojaba solamente a mujeres, se obtuvieron también beneficios similares. Principalmente primaron las mejorías en la salud física y mental como resultado de la participación en actividades deportivas. Asimismo, las interacciones sociales cambiaron positivamente, lo cual contribuyó, según varias de las entrevistadas, a reducir el nivel de estrés y ansiedad.

Tabla 1

*Resumen de los beneficios obtenidos a través del deporte en prisión*

<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Resultados obtenidos</b>
Buckaloo, Krug y Nelson	2009	Cambios positivos y significativos en los niveles de depresión, estrés y ansiedad.
Caplan	1996	El ejercicio ayuda a mitigar el estrés, la frustración y el aburrimiento, además de favorecer la condición física, disminuir la agresividad y mejorar la autoestima. Favorece la adquisición de habilidades sociales y el aprendizaje de valores prosociales. Ayuda a aliviar las presiones propias de la prisión, y promueve el bienestar físico y mental.
Martos, Devís y Sparkes	2009	Evitación del estrés a través del deporte y descenso de los niveles de conflictividad. Favorece las relaciones sociales e influye en el abandono del consumo de sustancias. Además, rompen con la rutina impuesta y combate el insomnio.
Elger	2009	Mejora la calidad de sueño.
Konstantinakos	2014	Mejora positiva en las actitudes.
Battaglia et al.	2014	Mejoría física y descenso de los niveles de ansiedad y depresión, así como efectos positivos en la salud mental y en el bienestar.
Williams, Collingwood, Coles y Schmeer	2015	Reducción de los niveles de agresividad e impulsividad y aumento de la autoestima.
Harner, Hanlon y Garfinkel	2010	Disminución de los niveles de ansiedad y estrés.
Figuroa, Gerald y Díaz	2012	Disminución de la violencia y mejora del estado anímico.
Basaran	2016	Incremento de la autoestima y disminución de los niveles de soledad, así como aumento de la socialización, actitud más optimista y desarrollo de una buena salud psicológica y ambiente pacífico.
Amtmann y Kukay	2016	Percepción de una mejor autoestima y autoconcepto.
Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz y Wikholm	2013	Incremento del afecto positivo, reducción de los niveles de estrés y angustia, y mejora del estado emocional.
Moreno	2011	Mejora de la calidad de vida y autoestima, estimulación de las capacidades cognitivas, emocionales, sociales e instauración de valores positivos.
Van Hout y Phelan	2014	Mejoría en las habilidades de comunicación y reducción del consumo de drogas.
Meek y Lewis	2014	Mejora en las habilidades de comunicación y disciplina.
Parker et al.	2014	Desarrollo personal e inclusión social así como mejora de la identidad prosocial e incremento de la confianza.
Pérez-Moreno et al.	2007	Mejora de la calidad de vida y de la salud física. Ganancias en la capacidad funcional

		en los internos con problemas de toxicomanía.
García	2014	Reducción del consumo de sustancias tóxicas y disminución de los niveles de ansiedad, así como la mejora de la condición física, capacidad para dormir, y aumento de la autoconfianza y autocontrol.
Cashin, Potter y Buttler	2008	Disminución de los niveles de desesperanza y de las tasas de suicidio e intentos de autolesión.
Moscoso-Sánchez et al.	2017	Efectos positivos en las actitudes (respeto y conformidad con las normas), aumento de la disciplina, empatía, autoestima, habilidades de responsabilidad personal y estado mental positivo. Mejora de los hábitos de higiene, aumento de relaciones sociales y autocontrol, mayor compromiso, responsabilidad, participación, tolerancia, mejora del estado emocional. Incremento del optimismo, esfuerzo, compañerismo, cooperación y abandono del consumo de sustancias.
Gallant, Sherry y Nicholson	2014	Estado mental positivo, mejora de la salud física y mental, sensación de felicidad, disminución de los niveles de estrés, ansiedad y agresividad y mejora de la calidad del sueño. Adquisición de habilidades sociales y respeto.

### Conclusiones

La relación entre la práctica de la actividad física y los beneficios psicológicos y emocionales en una gran cantidad de contextos ha sido ampliamente verificada en la investigación científica. Los internos que cumplen condena en centros penitenciarios son unos de los colectivos más vulnerables que pueden beneficiarse de la práctica deportiva y sus efectos positivos. La reducción del estrés, de la ansiedad, de los niveles de depresión, así como la disminución de la agresividad, la mejora en la calidad de las relaciones sociales, del sueño y el abandono del consumo de sustancias nocivas son algunos de los beneficios producidos por la práctica de ejercicio físico en prisión. Los resultados de los estudios recopilados para este trabajo concuerdan con las investigaciones de varios autores, como por ejemplo la de Busby y Kremer (1994) que encontraron una relación positiva entre el ejercicio y el estado de ánimo en cárceles.

Se ha comprobado que en la población penitenciaria, el porcentaje de reincidencias es muy alto ya que casi el 80% de personas vuelve a reincidir tras salir

en libertad (Castillo, 2007). Son muchas las investigaciones realizadas en diferentes países del mundo las que han obtenido resultados que muestran la labor que la práctica deportiva desempeña en los centros penitenciarios y el papel positivo de esta a la hora de la reeducación y reinserción de los internos. Por tanto, el deporte puede contribuir a disminuir el alto porcentaje de reincidencia. No obstante, el debate acerca de los que piensan que el deporte proporciona efectos beneficiosos para la población penitenciaria y los que creen lo contrario sigue estando presente.

A pesar de los beneficios, Sabo (2001) ha observado un impacto negativo del deporte en algunos individuos que están cumpliendo una pena en prisión, ya que cree que puede ser peligroso. Por ejemplo, afirma que algunos reclusos deciden participar en las actividades deportivas con la finalidad de estar más fuertes y con ello desarrollar la capacidad de intimidar y dominar tanto a otros internos como a funcionarios. Además, ha observado que el deporte tiene una propensión a promover comportamientos antisociales en los presos. Asimismo, también puede ser perjudicial para la salud de los presos dado que puede aumentar el riesgo de lesiones si están poco vigilados o no desarrollan las actividades de la manera apropiada.

Hay un constante debate respecto al uso de la maquinaria utilizada en los polideportivos donde los presos realizan la actividad física. Battaglia et al. (2015) argumentan que los principales motivos acerca de este problema son que la agresividad no disminuye, sino que puede llegar a aumentar y además es uno de los principales peligros asociados a la práctica deportiva en prisión. Uno de los puntos de vista de algunos funcionarios del estudio de Caplan (1996) es que aumenta la capacidad de llevar a cabo conductas violentas y criminales dentro de la institución, ya que puede hacer peligrar a los funcionarios. Esto contrasta, además de con los artículos ya mencionados, con el estudio de Buchman et al. (1991), en el que se vio que el ejercicio físico estaba asociado con la disminución de la agresión y de la hostilidad.

A pesar de estos problemas que probablemente sean casos aislados, no debemos dejar de lado el enorme potencial del deporte a la hora de contribuir a la mejoría de los reclusos en el área física, psicológica y social. Es necesario por tanto, el aumento de las actividades deportivas, o dar la motivación necesaria para que los internos practiquen deporte. Además, es conveniente que los internos no lo vean como una actividad en la que prima el castigo, sino como una parte indispensable y fundamental de su tratamiento y rehabilitación dentro de la prisión. Strandberg (2004) ha comprobado que la práctica de deporte es una manera de sacar la energía extra y

de mantenerse ocupado en prisión y afirma no haber visto nunca que alguno de los programas deportivos que ha llevado a cabo haya incrementado la violencia.

Uno de los problemas con los que se encuentran los reclusos es que en algunas prisiones no suele haber un guía o instructor que les explique cómo realizar las actividades correctamente (Caplan, 1996). Por tanto, sería apropiado que aprendieran de gente cualificada y así poder evitar las lesiones que tienen lugar en la prisión como resultado de los entrenamientos inapropiados y conseguir los resultados beneficiosos de la actividad física. Tener un profesional podría ser beneficioso ya que podría mostrarle vídeos, dar instrucciones fundamentales acerca de cómo realizar bien las técnicas, etc.

Gallant, Sherry y Nicholson (2014) han afirmado que la eficacia de la rehabilitación a través del deporte permanece incierta. Aunque entienden el valor del ejercicio como una herramienta del interno dentro del centro, opinan que la prisión se trata de un lugar para castigar y rehabilitar, y no un centro en el que los encarcelados puedan mejorar sus habilidades. A pesar de estos argumentos, el ejercicio físico puede proporcionar herramientas y beneficios emocionales y físicos para que el interno lleve su vida en prisión de la mejor manera posible y es un medio de contribuir a una buena gestión institucional, a la vez que ayuda a eliminar la ociosidad en los reclusos (Martos, Devís, Sparkes, 2009). Además, en un centro penitenciario debe primar la rehabilitación y la reinserción antes que el castigo.

Respecto al deporte como rehabilitador de los internos, si estos siguen una rutina y aprenden un hábito diario que les sienta bien y con los que obtienen efectos beneficiosos, claramente cuando salgan en libertad van a intentar mantenerlo y continuar con ello, con lo cual pueden evitar volver a cometer el delito que les llevó a estar encarcelados o seguir martirizándose por el que cometieron.

Por tanto, el deporte contribuye a paliar los problemas de la pérdida de libertad que se experimenta con el encierro y se puede considerar como un elemento clave para afrontar las consecuencias derivadas de ello, convirtiéndose en un recurso imprescindible para obtener beneficios tanto a nivel físico como psicológico en internos de centros penitenciarios.

## Referencias bibliográficas

- Amtmann, J. & Kukay, J. (2016). Fitness changes after an 8-week fitness coaching program at a regional youth detention facility. *Journal of Correctional Health Care*, 22(1), 75-83.
- Basaran, Z. (2016). The effect of recreational activities on the self-esteem and loneliness level of the prisoners as an alternative education. *Universal Journal of Education Research*, 4(5), 1080-1088.
- Battaglia, C., Di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Borrione, P., Baralla, F., Marchetti, M. & Pigozzi, F. (2014). Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 25(5), 343-354.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erlenbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck A.T., Weissman, A., Lester, D. & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I.A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445.
- Buckaloo, B.J., Krug, K.S., & Nelson, K.B. (2009). Exercise and the low-security inmate changes in depression, stress, and anxiety. *Prison Journal*, 89, 328–343.
- Buchman, B.P., Sallis, J.F., Criqui, M.H., Dimsdale, J.E. & Kaplan, R.M. (1991). Physical activity, physical fitness, and psychological characteristics of medical students. *Journal of Psychosomatic Research*, 35, 197–208.
- Busby, G. & Kremer J. (1994). Physical exercise and mood state in a long term prison population. Paper presented at The British Psychological Society's Annual Conference. *Institute of Education, London*.
- Cagigal, J.M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial y Consejo Superior de Deportes.

- Caplan, A. (1996). *The role of recreational sports in the federal prison system*. Canadá: Acadia University, Master of Arts and Sociology Thesis.
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 66-71.
- Castillo, J. (2007). *El deporte en la prisión española actual*. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Huelva. Recuperado el 16 de Enero de 2017 desde [http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20071030181754Castillo\\_Algarrall.pdf](http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20071030181754Castillo_Algarrall.pdf)
- Chamarro, A., Blasco, T. & Palenzuela, D. (1998). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 69-91.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- De Viggiani, N. (2003) (Un)healthy prison masculinities: Theorising men's health in prison. PhD, University of Bristol.
- Dishman, R.K. (1986). Mental health. En V. Seefeldt (Ed.), *Physical activity and well-being*. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Elger, B. S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32, 74–83.
- Figuroa, G., Gerald, M. y Díaz, R. (2012). Estudio descriptivo sobre programas de actividad física, deporte y recreación realizados a los internos del complejo penitenciario de La Serena (Tesis doctoral). *Universidad del Mar*.
- Gallant, D., Sherry, E. & Nicholson, M. (2014). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 1-12.
- García, J.L. (2014). Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula (Tesis de Maestría). *Universidad Pedagógica Nacional, San Pedro Sula*.

- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte*. España: Fundación Oreki.
- Harner, H., Hanlon, A. L., & Garfinkel, M. (2010). Effect of iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study. *Nursing research*, 59(6), 389-399.
- Hitchcock, H. (1990). Prisons. Exercise versus recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61(6), 84-88
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2007). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two modes of stress management: Daily hassles vs. major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Konstantinakos, P. (2014). The attitudes of prisoners regarding to physical activities and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(4), 569-575.
- Ley Orgánica 1/1979 General Penitenciaria. Jefatura del Estado, 25 de Octubre de 1979.
- Loreto, C. (2004). Los beneficios de la actividad física. *Índice: Revista de Estadística y Sociedad*, 10.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos del ejercicio físico. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Martos, D., Devís, J. y Sparkes, A.C. (2009). Deporte entre rejas, ¿algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 67(2), 391-412.
- Meek, R. & Lewis, G. (2014). The impact of a sports initiative for young men in prison: staff and participant perspectives. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(2), 95-123.
- Moreno, L. (2011). *La práctica del deporte en la prisión*. Iusport. Recuperado el 21 de Marzo desde [http://www.iusport.es/images/stories/LAURA\\_MORENO\\_PRACTICA\\_DEPORTE\\_EN\\_PRISION.pdf](http://www.iusport.es/images/stories/LAURA_MORENO_PRACTICA_DEPORTE_EN_PRISION.pdf)

- Moscoso-Sánchez, D., De Léséleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., González-Fernández, M., Pérez-Florez, A. & Muñoz-Sánchez, V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Revista de Psicología del Deporte, 26(1)*, 37-48.
- Mutrie, N. (2002). Healthy body, healthy mind? *The Psychologist, 15(8)*, 412-413.
- Parker, A., Meek, R., & Lewis, G. (2014). Sport in a youth prison: Male young offenders' experiences of a sporting intervention. *Journal of Youth Studies, 17(3)*, 381-396.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing the measure of loneliness. *Journal of Personality assessment, 42(3)*, 290-294.
- Sabo, D. (2001). *Doing time, doing masculinity: Sports and prison*. En D. Sabo, T. Kupers, & W. London (Eds.), *Prison masculinities* (pp. 61-66). Philadelphia, PA; Temple University Press.
- Sarason, I.G., Johnson, J.H., & Siegel, J.M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 690-696.
- Strandberg, K. (2004). Sports in prison. *Corrections Forum, 13(5)*, 68-70.
- Van Hout, M.C. & Phelan, D. (2014). A grounded theory of fitness training and sports participation in young adult male offenders. *Journal of Sport & Social Issues, 38(2)*, 124-147.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Editorial Panamericana.
- Williams, D., Collingwood, L., Coles, J. & Schmeer, S. (2015). Evaluating a rugby sport intervention programme for young offenders. *Journal of Criminal Psychology, 5(1)*, 51-64.