

# LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, SUS BENEFICIOS EN CENTROS PENITENCIARIOS. UNA APLICACIÓN EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE BURGOS

*The benefits of sport and physical  
activity in prisons. An implementation  
in the prison of Burgos (Spain)*

*Miguel Martínez Antón  
Álvaro Fernández Ciruelos*

**RESUMEN:** *En el presente artículo se consideran, a la luz de algunos estudios realizados, los beneficios físicos, psicológicos y sociales que puede generar la práctica físico-deportiva en la población reclusa, además de su posible influencia en los procesos de reeducación y reinserción social. Sirven de referencia la Ley General Penitenciaria (1979) y el Reglamento Penitenciario (1996). Se hace una aplicación al Centro Penitenciario de Burgos (España), mostrando la programación llevada a cabo en este Centro, los fines, objetivos y valoración de sus planes deportivos.*

**Palabras clave:** *actividad física, deporte, beneficios de la práctica físico-deportiva, centros, instituciones y administración penitenciaria, población reclusa, educación y reinserción social.*

**ABSTRACT:** *In the present article and, according to the studies carried out, aspects related to the benefits that the physical activity can generate on the prison population in what regards to their psychological, physical and social facets are considered. In the same way, information about its possible influence on the processes of rehabilitation and social reintegration is collected. As a reference, the General Penitentiary Law (1979) and the Prison Rules (1996) have been taken into account. An implementation in the Penitentiary of Burgos (Spain) has been carried out and the goals, objectives and assessment of their sporting plans are shown.*

**Keywords:** *physical activity, sport, physical benefits of sport, institutions and prison administration; prison population; education and social reintegration.*

## 1. INTRODUCCIÓN

Atrás quedaron aquellos centros penitenciarios en los que las penas privativas de libertad eran concebidas principalmente como un medio de castigo y escarmiento para los internos. Actualmente, la Constitución Española (1978) establece en su Artículo 25.2 que “las penas privativas de libertad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados [...] El condenado a pena de prisión tendrá derecho [...] al desarrollo integral de su personalidad”.

En este mismo sentido se expresa la Ley General Penitenciaria (1979), cuyo Artículo 59 dispone que “el tratamiento penitenciario consiste en el conjunto de actividades directamente dirigidas a la consecución de la reeducación y reinserción social de los penados”.

Por su parte, el Reglamento Penitenciario (1996) establece en su Artículo 131 que “[...] de acuerdo con las necesidades detectadas [...], se programarán las actividades culturales, deportivas y de apoyo más adecuadas para conseguir el desarrollo integral de los internos”. Añade que “la Administración Penitenciaria promoverá la máxima participación de los internos en la realización de las actividades culturales, deportivas y de apoyo que se programen, que se destinarán al mayor número posible de internos y tendrán continuidad durante todo el año”.

A la luz de estos fundamentos normativos, puede decirse que las penas privativas de libertad constituyen un proceso mediante el cual los internos pueden adquirir una serie de capacidades y habilidades conducentes a la formación integral de la persona, así como a la superación o eliminación de aquellas conductas que les indujeron a delinquir.

A estos efectos, interesa destacar otros Artículos de la Ley General Penitenciaria de 1979:

*Artículo 13. Los establecimientos penitenciarios deberán contar en el conjunto de sus dependencias con servicios idóneos de dormitorios individuales, enfermería, escuelas, bibliotecas, instalaciones deportivas y recreativas, talleres, patios, peluquería, cocina, comedor, locutorios individualizados, departamento de información al exterior, salas anejas de relaciones familiares y, en general, todos aquellos que permitan desarrollar en ellos una vida de colectividad organizada y una*

La actividad físico-deportiva, sus beneficios en centros penitenciarios ...

*adecuada clasificación de los internos, en relación con los fines que en cada caso les están atribuidos.*

*Artículo 14. La Administración penitenciaria velará para que los establecimientos sean dotados de los medios materiales y personales necesarios que aseguren el mantenimiento, desarrollo y cumplimiento de sus fines.*

Los fines del tratamiento penitenciario suponen, como decimos, la reeducación y reinserción social de los internos. Para su cumplimiento y al amparo de la Ley General Penitenciaria, la Administración contempla una serie de medios y actividades, entre las cuales se encuentra la práctica deportiva. Ésta constituye una adecuada estrategia de intervención para la consecución de dichas metas y, por tanto, los centros deberán contar con instalaciones deportivas y recreativas que favorezcan el proceso de reinserción del interno. En suma, la Ley General Penitenciaria contempla la necesidad de que los centros penitenciarios dispongan de espacios adecuados para la práctica deportiva, considerándolos como un “servicio idóneo” ofrecido a los internos, en relación con los fines particulares atribuidos a estos espacios.

En el terreno bibliográfico escasean las aportaciones sobre el papel que desempeña el deporte en los centros penitenciarios; en parte, por la dificultad que entraña el hecho de realizar investigaciones dentro de estos centros. En España podemos destacar algunos estudios, relativamente recientes, que se han realizado sobre el deporte en los centros penitenciarios.

La primera de las investigaciones fue realizada en el Centro Penitenciario de Valencia por Chamarro (1997), monitor deportivo de dicho Centro. Su trabajo se centró en averiguar las causas que llevaban a los internos a la iniciación y abandono de la práctica deportiva.

La segunda de estas investigaciones fue llevada a cabo en 1998 por la ONG denominada *Centro de Iniciativas para la Cooperación Batá*, que estudió los hábitos deportivos de la población reclusa en los centros penitenciarios de Andalucía, comparándolos con las prácticas y hábitos de la sociedad española en general, concluyendo que existe un elevado interés y nivel de práctica en esa población reclusa (Castillo, 2005, p. 5).

Otro estudio de interés lo representa el de Castillo (2004), aplicado al deporte en el Centro Penitenciario de Huelva, completando los anteriormente mencionados, teniendo en cuenta las especiales características que presenta el ámbito penitenciario y el régimen de vida que obligatoriamente deben llevar las personas que se encuentran en prisión. En este trabajo se resaltan los beneficios proporcionados por el deporte en la población penitenciaria, aspecto no contemplado en otras investigaciones.

A lo largo de estas páginas mostraremos distintas aportaciones de autores que han estudiado desde distintos escenarios y con diferentes matices el tema que ahora nos ocupa.

Por otra parte, a fin de delimitar en este campo de estudio el significado de los términos *actividad física*, *ejercicio físico* y *deporte*, aunque habitualmente se utilizan de forma indistinta, hay que indicar que no son sinónimos. En un sentido más general, la *actividad física* hace referencia a cualquier movimiento del cuerpo que produce un gasto energético, por lo que este término incluiría los conceptos referidos a *ejercicio físico* y *deporte*, los cuales aluden a la práctica regular de actividad física con una intención determinada. Ahora bien, mientras que el deporte suele aparecer como actividad competitiva, reglada e institucionalizada, el ejercicio físico no tiene por qué serlo. Lógicamente, en los centros penitenciarios se practica por parte de los internos tanto ejercicio físico como deporte o actividades deportivas planificadas y regladas.

El diccionario de la Real Academia Española (1992) define el deporte en primera acepción como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”, y en segunda como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Según estas acepciones, tanto el ejercicio físico como la actividad física son componentes del deporte. Por tanto, en este trabajo emplearemos de forma genérica los vocablos *deporte*, o *actividades deportivas* para hacer referencia tanto a las prácticas deportivas propiamente dichas como al ejercicio físico.

## **2. FUNCIÓN EDUCATIVA Y SOCIAL DEL DEPORTE EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS**

La Educación Física no se limita al contexto escolar. Existen otros ámbitos, como el que nos ocupa, en el que también se contemplan los contenidos de la Educación Física desde una vertiente pedagógica (Ríos, 2004, p. 71).

En el ámbito penitenciario, el deporte puede contribuir al proceso de reeducación y reinserción social del sujeto. Las prácticas deportivas pueden constituir un refuerzo psicológico importante, favoreciendo una actitud positiva en los internos respecto a los beneficios físicos que comportan dichas prácticas (bienestar físico de la persona, adquisición de hábitos saludables, etc.), a la utilización del tiempo libre, al carácter lúdico y de entretenimiento que conllevan, o en otro nivel, en orden a la adquisición de valores como el esfuerzo, la disciplina, el sacrificio, respeto a las normas, espíritu de justicia, humildad, o diversión, entre otros; rasgos que, a su vez, pueden derivar en nociones y niveles que impliquen sentido de alteridad y relación con el otro, cooperación, solidaridad, superación de prejuicios, respeto a los demás, amistad, adquisición de habilidades sociales, etc. (Muriel et al., 2008, p. 7).

En sentido amplio, podría afirmarse, por tanto, que el deporte tiene consecuencias positivas sobre la salud física de los internos, además de generar cambios significativos de carácter psicológico y social en el proceso de reeducación y reinserción social, incluso una vez cumplido el periodo de internamiento. El deporte representaría un medio adecuado para conseguir la formación integral de los internos, objetivo fundamental contemplado por la Administración Penitenciaria.

Ahora bien, para que la práctica deportiva, en sus distintas materializaciones y niveles, se convierta en factor educativo y espacio de aprendizaje en el interior de los centros penitenciarios deberá contar con suficientes recursos, tanto humanos como materiales, a fin de conseguir que la oferta deportiva sea amplia, proporcional y adecuada con los objetivos y fines que se pretenden alcanzar, incluidos aquellos programas y actividades realizadas dentro o fuera del recinto penitenciario que ayuden a superar los condicionamientos perso-

nales y sociales que de alguna manera favorecieron la comisión del delito, como drogodependencias, deficiencias psíquicas, violencia, etc.

En este sentido, todo programa deportivo implantado en los centros penitenciarios debería cumplir, según proponen Muriel et al., (2008, pp. 9-10) los siguientes objetivos:

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

Abundando en las dimensiones de la práctica deportiva y en los beneficios o aspectos positivos (“valores”) que pueden desprenderse de ella, en un trabajo sobre la educación física en los centros penitenciarios de Cataluña, Ríos lo especifica de la siguiente manera:

- Valor educativo: implica reducción de las diferencias entre el mundo libre y el penitenciario; mejor preparación para el momento de la libertad; creación de hábitos de ejercicio físico; promoción de la iniciativa y responsabilidad ocupacional; adquisición de nuevos aprendizajes; desarrollo de hábitos higiénicos y fomento del respeto hacia los compañeros.
- Valor terapéutico: facilita las relaciones interpersonales; potencia el protagonismo de los internos; afirma la personalidad;

satisface la necesidad de expresión; favorece el respeto a uno mismo y ayuda a tomar conciencia de la propia identidad.

- Valor recreativo: supone ocupación del tiempo libre y ruptura con la monotonía.
- Valor competitivo: fomenta el espíritu de equipo y el respeto a las normas.
- Valor utilitario: comporta mejora del bienestar psíquico (relajación, actividad libre, diversión, liberación de la agresividad, ayuda a ordenar la existencia), mayor bienestar físico y prevención de la salud (desarrollo de la condición física, compensación del sedentarismo, etc.) (Ríos, 2004, pp. 72-73).

Por su parte, Castillo señala que el *fair play* (“juego limpio”, “juego justo” en sentido estricto) es uno de los aspectos esenciales que debe configurar la formación en la práctica deportiva de la población reclusa, pues un deporte en el que prime el *fair play* constituye una ayuda eficaz para la educación y el desarrollo de la personalidad. El término *fair play* hace referencia además a una forma de pensar que abarca los conceptos de amistad, respeto, autocontrol y espíritu deportivo; implica luchar contra las trampas, la intolerancia, el dopaje, la violencia física y verbal, contra la desigualdad de oportunidades..., o contra la astucia que lleva a los participantes a saltarse las normas.

Van a ser las condiciones y exigencias establecidas para el desarrollo de la práctica deportiva las que determinen si ésta va unida al universo de valores implícitos en el término *fair play* y, en consecuencia, se constituya en verdadera actividad formativa transmisora de valores humanos. De aquí se desprende que el monitor deportivo del centro penitenciario cumple un papel fundamental en el proceso de educación a través del deporte, pues él deberá definir objetivos y establecer estrategias pedagógicas claras para que a través de la práctica deportiva se consigan los resultados deseados (Castillo, 2004, pp. 35-38).

En su conjunto, los estudios realizados sobre la población reclusa muestran que son muchas las motivaciones que llevan a los internos a practicar deporte, siendo las principales aquellas que van encaminadas a mejorar la salud y la forma física, romper la rutina y sacar

provecho al tiempo libre y de ocio, descargar tensiones y sublimar impulsos agresivos, adquirir conciencia de sentido de grupo, hacer nuevos amigos y combatir la soledad, experimentar la emoción que comporta el hecho de competir deportivamente con (contra) otros y el deseo de ganar, demostrar fuerza y habilidad, lograr popularidad, reconocimiento y aprobación social, complementar programas de tratamiento específico dirigidos a la mejora de determinadas patologías, o, incluso, poder demostrar una conducta que contribuya a minorar los efectos de las sanciones (Castillo, 2004, p. 112; Muriel et al., 2008, pp. 35-37).

El propio Reglamento Penitenciario (1996) en su Artículo 263 establece que “los actos que pongan de manifiesto buena conducta, espíritu de trabajo y sentido de la responsabilidad [...], así como la participación positiva en las actividades [...] que se organicen en el Establecimiento, serán estimulados con alguna de las siguientes recompensas”:

- a) Comunicaciones especiales y extraordinarias adicionales.
- b) Becas de estudio, donación de libros y otros instrumentos de participación en las actividades culturales y recreativas del Centro.
- c) Prioridad en la participación en salidas programadas para la realización de actividades culturales.
- d) Reducciones de las sanciones impuestas.
- e) Premios en metálico.
- f) Cualquier otra recompensa de carácter análogo a las anteriores que no resulte incompatible con los preceptos reglamentarios.

Como decimos, los monitores deportivos desempeñan un rol fundamental a la hora de motivar a los internos en la práctica deportiva. ¿Cómo hacerlo? De la investigación realizada por Muriel et al., (2008, pp. 35-36) se desprende que estos monitores deberían hacer una oferta plural de las actividades deportivas; realizar los entrenamientos de forma variada y lúdica; recompensar el esfuerzo que supone el desarrollo de la ejecución deportiva, por encima del resultado; no infravalorar ni sobrevalorar los logros; conseguir el nivel de activación adecuada en cada uno de los participantes para que puedan desarrollar la práctica deportiva en las mejores condiciones;

crear en el interno la necesidad de aprender algo que no conoce aún; permitir a los internos que participen en la planificación, programación y evaluación de las actividades; hacer un uso adecuado de la competición, de manera que cada interno descubra lo mejor de sí mismo, sus mejores potencialidades, evitando actitudes y comportamientos negativos y no deseados.

Por tanto, para conseguir los objetivos que propone la Administración Penitenciaria (*Reglamento Penitenciario*, Art. 131), el monitor deportivo, además de organizar las actividades y favorecer las condiciones estructurales que permitan la práctica deportiva en los centros, debe actuar como agente educador capaz de adaptar el aprendizaje, las reglas y las condiciones de tales prácticas a aquellos internos con menores habilidades deportivas, orientando las conductas y reforzando el buen comportamiento de los participantes en relación con las normas y el espíritu deportivo (Chamarro, 1993, p. 92).

### **3. BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA POBLACIÓN RE-CLUSA**

Según la Organización Mundial de la Salud (1948), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por tanto, para tener salud no basta con no estar enfermo, sino que es necesario tener cierta calidad de vida a nivel físico, psicológico y relacional.

En el ámbito penitenciario, la práctica habitual de actividades físico-deportivas puede producir en quienes lo realizan importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, estando todos ellos interrelacionados y constituyendo un medio eficaz tanto para la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud como para mejorar la calidad de vida de los internos, en relación con esas dimensiones de la persona (física, mental y social) a las que hace referencia la Organización Mundial de la Salud.

#### **3.1. Beneficios físicos**

Sin menoscabo de los beneficios físicos relacionados con la práctica deportiva en una determinada población, en el ámbito peniten-

ciario parece importante la ayuda que proporciona dicha práctica en lo que a la desintoxicación de internos drogodependientes se refiere. Así se desprende de algunas investigaciones llevadas a cabo.

En el estudio realizado por Moscoso et al. (2012) se concluye que esta desintoxicación tiene efectos más positivos y resulta más exitosa entre los internos que practican algún tipo de deporte o de actividad física que entre aquellos que no lo practican. El deporte ayuda a que los internos acepten con mayor voluntad propia la idea de poder regenerarse en el Centro, previniendo con ello comportamientos nocivos para la salud, tales como el alcoholismo, la adicción al tabaco y la propia drogadicción.

Igualmente, cabe destacar la encuesta realizada por Castillo (2004) en la que se preguntó a los internos en qué medida consideraban ellos que representaba una ayuda para no consumir drogas algunos recursos y actividades propuestas por el Centro, entre ellas el tratamiento con metadona, el tratamiento con naltrexona, el tratamiento con celupan, distintas terapias (ocupacionales y charlas en grupo) y la práctica deportiva.

En dicha encuesta, el 83,8% de los reclusos encuestados manifestó que practicar deporte en la prisión era de mucha utilidad para no consumir drogas. A mucha distancia se encontraban las terapias (46,2%) y aún más lejos quedaban los tratamientos basados en la administración de sustancias sustitutivas (el 20,5% de los internos consideraban de mucha utilidad el tratamiento con naltrexona; el 19,7% el tratamiento con celupan; el 14,5% el tratamiento con metadona). Estos datos son reveladores sobre la utilidad del deporte como parte de los programas de desintoxicación en los centros penitenciarios. Otro porcentaje significativo dentro del grupo encuestado (67,5%) señalaba que la pertenencia a un equipo con el que practicar deporte serviría de gran ayuda para no consumir drogas una vez abandonada la prisión.

### **3.2. Beneficios psicológicos**

Según Moscoso et al. (2012, p. 64), los principales beneficios psicológicos que obtienen los reclusos con la práctica del deporte son “la reducción del estrés y la ansiedad y la tolerancia al transcurso del

tiempo”. Destacan estos mismos autores que el deporte representa una forma de romper con la propia monotonía del centro penitenciario, experimentando con ello de algún modo la vida en libertad. La actividad físico-deportiva se convertiría así en un medio de esparcimiento, entretenimiento y evasión de problemas.

En este campo, además de los mencionados, se podrían considerar otros beneficios, entre ellos el espíritu de superación y la capacidad de asumir la disciplina, sobreponerse el sujeto a conductas introvertidas; adquirir mayor autoestima, fuerza de voluntad y autocontrol; reducir la tensión, la agresividad o la angustia. En suma, un recurso para el bienestar de la persona.

### **3.3. Beneficios sociales**

La actividad física y el deporte contribuyen positivamente en el proceso de adaptación de los internos al centro penitenciario, en la cuantía y calidad de las relaciones humanas y en el desarrollo de habilidades sociales.

En cuanto a la adaptación al centro penitenciario, la práctica deportiva se ofrece como recurso para superar el impacto emocional y conductual que supone el ingreso en prisión gracias a la interiorización de las rutinas del centro, para contrarrestar estados de ansiedad inicial y emplear el tiempo libre.

Por lo que respecta a las relaciones, los internos que practican deporte suelen moverse en un marco más amplio de relaciones sociales, además les ayuda a “establecer relaciones con los funcionarios y aumentar el reconocimiento de la autoridad, eludir o solucionar de forma pacífica los conflictos relacionales, y facilitar su transición a la libertad mediante las salidas al exterior” (Moscoso et al., 2012, p. 63).

Por el lado de las habilidades sociales, la práctica deportiva impulsa el deseo de colaboración, promueve el sentido de grupo, favorece la integración y el trabajo en grupo, el respeto, el reconocimiento y la tolerancia hacia los demás, la capacidad de resolver conflictos, la asertividad y la aceptación de valoraciones externas, sirve de contención de la conducta antisocial, reduce el aislamiento y fomenta las relaciones lúdicas y afectuosas.

El deporte influye en el cambio de actitudes y el reforzamiento de valores. Los programas deportivos promueven “la honestidad, el esfuerzo, la sinceridad, el amor al trabajo, la amistad, la cooperación y la tolerancia” (Moscoso et al., 2012, p. 65), contribuyendo al desarrollo de la personalidad del interno y brindando una capacitación para la reinserción.

Para estos autores, el hecho de acostumbrarse a cumplir la normativa inherente a los juegos y demás actividades deportivas, así como el hecho de acatar la autoridad impuesta por el árbitro o el monitor deportivo son dos de los factores clave que intervienen en el cambio actitudinal y en la racionalización de las conductas, experimentado generalmente por los internos gracias a su participación en los programas deportivos realizados de forma continuada. Cuando un interno privado de libertad percibe en sí mismo un cambio de actitud y es consciente de la importancia que tienen determinadas conductas y hábitos saludables adquiridos, fácilmente mejoran las relaciones interpersonales y sociales y el propio sujeto se siente más motivado a participar en nuevas actividades propuestas por la institución penitenciaria conducentes a consolidar el proceso de reeducación (Moscoso et al., 2012, pp. 62-67).

#### **4. EL DEPORTE, ¿REEDUCACIÓN O EVASIÓN?**

En los párrafos anteriores se ha subrayado lo útil y lo beneficioso, es decir, los aspectos positivos de la práctica deportiva en relación con el proceso de integración y reeducación de los internos que cumplen condena. No obstante, sin menoscabo de lo que hemos afirmado hasta ahora, conscientes de que toda práctica deportiva tiene un carácter ambivalente y, en ocasiones, contradictorio, conviene puntualizar que existen estudios en los que, reconociendo esta ambivalencia, se pone el acento en aquellos aspectos negativos que presentan determinados modelos del deporte. Aplicado a la realidad penitenciaria, algunos afirman que el deporte no constituye un medio de reeducación para los internos, sino únicamente una forma de evadirse de esa realidad.

Es evidente que hoy asistimos, sobre todo a través de los medios de comunicación, a un tipo de deporte (espectáculo) cada vez más

mediatizado, popularizado y competitivo, centrado principalmente en la búsqueda del rendimiento (deportivo, económico), el éxito y el triunfo como objetivos. Los modelos del deporte espectáculo influyen cada vez más en ese otro modelo de deporte cuyo fin es la educación integral de las personas, promoviendo que la práctica deportiva forme parte de un determinado estilo de vida (Oja y Telama, 1991; Contreras, De la Torre y Velázquez, 2001, cit. por Gutiérrez, 2004, p. 107).

No podemos ignorar que en la actualidad muchas prácticas deportivas transmiten mensajes y evidencian comportamientos opuestos a aquellos que serían necesarios para que el deporte se pueda considerar en verdad un medio educativo. En repetidas ocasiones, en el ámbito deportivo se materializan conductas humanas reprobables (individualismo, vanidad personal, insultos, odio entre rivales, agresividad, violencia, intolerancia, manipulación, engaños).

En este sentido, Moreno (2011, p. 5) advierte sobre los riesgos que tiene la práctica deportiva en el ambiente penitenciario, destacando que, si el deporte es un medio que sirve también para descargar agresividad, pudieran producirse durante la práctica deportiva disputas con *animus laedendi*, entendido como “actuación consciente y voluntaria, dirigida a menoscabar la integridad física del adversario, aunque la ocasión para la agresión venga propiciada genéricamente por el propio entorno de la disputa deportiva y específicamente por algún lance concreto de la misma”, aunque es cierto que constituye una tarea difícil discriminar cuándo existe *animus laedendi* en acciones deportivas concretas, pues en algunos deportes de equipo el contacto físico se encuentra en su propia naturaleza y en las exigencias de la competición, enmascarando de esta forma la posible realidad de la expeditiva y consciente actuación agresiva (Ventas, 2006, p. 13).

A fin de esclarecer si la práctica deportiva constituye realmente un elemento para la rehabilitación de las personas que sufren prisión o si es solo un medio que permite la evasión de los internos, se realizó en 2008 un estudio demográfico en el Centro Penitenciario de hombres de Barcelona (conocido popularmente como *Cárcel Modelo*). Para su realización, Fornons contó con una muestra de 23 internos

que accedieron a participar de forma voluntaria en la investigación. Todos eran alumnos del primer curso de la ESO para adultos, con una edad comprendida entre 24 y 45 años, y seis eran extranjeros. Se les pasó el siguiente cuestionario:

1. ¿Practicabas deporte antes de tu ingreso en prisión? ¿Cuál y cuántas veces a la semana?
2. ¿Practicabas deporte ahora estando en la cárcel? ¿Cuál y cuántas veces a la semana?
3. ¿Cómo te sientes practicando deporte?
4. ¿Crees que es importante en tu situación de recluso practicar deporte? ¿Por qué?
5. ¿Ha cambiado tu opinión, le das más o menos importancia al deporte desde que estás preso?
6. ¿Recuerdas qué pensabas sobre el deporte antes de ingresar en prisión?
7. ¿Cómo imaginas que sería el centro penitenciario si no se pudiera practicar deporte?

De este estudio se desprende que el deporte es necesario para los internos ya que “su ausencia significaría más conflictos o la ausencia de una vía fácil para vehicular ansiedades, agresividades y, en definitiva, una serie de impulsos generados por la misma situación de reclusión”. Sin embargo, se afirma que aunque el deporte pueda ser un medio muy propicio para vehicular energías o aminorar conflictos, realmente no cumple una función dirigida a la reeducación y reinserción social de los internos. Incluso se reconocen determinados aspectos negativos derivados de la práctica deportiva cuando no está correctamente regulada por los educadores o monitores deportivos, como es la intimidación a otros internos o al personal laboral. Esta intimidación se produce principalmente en el gimnasio, también en los patios deportivos y en los deportes de equipo, a través, por ejemplo, de la exhibición exacerbada de la fuerza física o la agresividad. A esto se le puede añadir la creación de liderazgos, en especial en los deportes de equipo, los cuales se trasladan a otras situaciones de la vida cotidiana en prisión dando lugar a la formación de grupos y pandillas, etc. (Fornons, 2008, pp. 222-226).

Otro estudio relacionado con la cuestión planteada fue elaborado en 2009. Se trata de un trabajo etnográfico llevado a cabo en una prisión española de alta seguridad, sirviéndose de la observación participante y otras técnicas de análisis (entrevistas, análisis de documentos y contrastación de datos). En este caso se le asignan numerosos beneficios al deporte practicado entre los internos, algunos de los cuales refrendan los ya señalados en el apartado anterior (mejora de la condición física, superación del estrés, medio para romper con la rutina diaria y huir del hastío, entretenimiento, evasión de los problemas, posibilidad de establecer relaciones con otros, etc.). Se considera, además, que encierra un gran potencial educativo ligado al autocontrol, aleja a los internos del consumo de drogas y, en ocasiones, es un recurso para una futura salida laboral.

A través de las entrevistas realizadas a internos y funcionarios, los autores del estudio concluyen que el deporte desempeña, ante todo, un papel de evasión simbólica y de liberación personal y que “la reinserción mediante estas prácticas es una ilusión”. Añaden que el deporte funciona como medio de control social y salvaguarda del orden por parte de la autoridad penitenciaria, especialmente porque mantiene ocupados a los internos y con ello se evitan conflictos.

El deporte es muy valorado por los internos. Ayuda a que el tiempo de prisión parezca que transcurre más rápidamente, permite al sujeto evadirse de forma simbólica de su condena, y hasta puede convertirse en una recompensa, pues mostrar un buen comportamiento es el principal criterio para ser seleccionado y participar en las actividades deportivas (Martos, Devís y Sparkes, 2009, pp. 391, 409).

## **5. DEPORTE Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE BURGOS**

¿Qué tipo de programas de carácter físico-deportivo se llevan a cabo en los centros penitenciarios? ¿De qué modo el deporte y la práctica deportiva son medios o instancias para el desarrollo integral de las personas privadas de libertad?

Abordamos estas cuestiones al amparo del proyecto llevado a cabo por el Centro Penitenciario de Burgos en el campo de las actividades deportivas<sup>1</sup>.

Este Centro Penitenciario fue construido el año 1932. Es una prisión que en 2015 alojaba alrededor de 500 internos, todos ellos varones, de más de 38 nacionalidades. Cuenta con tres departamentos: *Provincial*, para preventivos; *Penal*, para penados; y *Sección Abierta*, para penados en el cumplimiento del Tercer Grado.

Las actividades físico-deportivas están incluidas en todos los Programas de Tratamiento del Centro Penitenciario, como son el Programa de Atención Integral a Enfermos Mentales (PAIEM), el programa con internos que sufren algún tipo de drogodependencia o el programa para la integración de internos extranjeros. Entre los objetivos que se persiguen con las actividades físico-deportivas destacan los siguientes:

1. Conseguir que los internos puedan ocupar de manera provechosa el tiempo libre del que disponen.
2. Formar en una cultura física básica que motive a crear hábitos higiénicos, prevenir lesiones y adquirir conocimientos para la práctica de la actividad física tanto dentro como fuera de la prisión.
3. Facilitar la reinserción social del interno, ya que los hábitos y conductas adquiridos mediante el ejercicio físico y el deporte pueden servir de motivación personal y constituir una ayuda para proseguir con nuevas prácticas físico-deportivas (inscribirse en gimnasios, escuelas deportivas, clubes y asociaciones) que contrarresten posibles influencias de grupos marginales, alejen de hábitos poco saludables y favorezcan la integración a un grupo social de referencia con otros valores.

Se exponen a continuación algunas de las actividades físico-deportivas desarrolladas de forma habitual a lo largo del año en este Centro penitenciario, respetando la clasificación convencional (artificial) facilitada por el monitor deportivo del Centro.

<sup>1</sup> Agradecemos al monitor deportivo de este Centro penitenciario la valiosa información proporcionada para la elaboración de esta parte del trabajo.

### **5.1. Actividades orientadas a la recreación y ocupación del tiempo libre**

Son aquellas actividades que pueden realizar los internos de manera permanente, a lo largo del año. Ejemplos de estas actividades son la gimnasia de mantenimiento, trabajo con pesas y ejercicios de musculación, estiramientos y demás rutinas individuales de ejercicio físico y entrenamiento practicadas en los cinco gimnasios del Centro que permanecen abiertos durante el tiempo libre del que disponen los internos. Para su utilización, se organizan turnos de entre dos y doce personas según la capacidad del recinto en sesiones de 90 minutos. Participan diariamente algo más de 50 internos.

Otras actividades que se realizan bajo techo y con el mismo horario de utilización que rige para los gimnasios son el *squash*, tenis de mesa, fútbolín, dardos, y algunos juegos de mesa permitidos (ajedrez, damas, dominó, parchís, cuatro en raya). Su práctica es continua y está muy demandada.

El resto de actividades de este tipo tienen lugar en instalaciones que coinciden en superficie con los patios, por lo que no son zonas destinadas en exclusiva a la práctica deportiva. Nos referimos a las canchas de tenis, voleibol, fútbol, baloncesto y fútbol-sala. Son prácticas que se llevan a cabo en pequeños grupos, de forma habitual, principalmente durante el periodo estival, y tienen un carácter “amistoso”.

### **5.2. Actividades de competición**

Durante el año se organizan de forma continua campeonatos en todas las modalidades recreativas y deportivas, diferenciándose cuatro periodos de competición: Semana Santa; fiestas patronales de la ciudad de Burgos (San Pedro), en Junio; festividad de Nuestra Señora de la Merced, patrona de los internos, en Septiembre; y Navidad.

De todos ellos, el momento de mayor participación gira en torno a la festividad de Nuestra Señora de la Merced, con la celebración de 20 campeonatos en diversas actividades y con 300 internos inscritos anualmente.

### 5.3. Actividades orientadas a la motivación

Son actividades puntuales, tales como circuitos, exhibiciones, demostraciones de habilidad en baloncesto y fútbol, así como diversos tipos de yincanas. También constituye una oferta altamente motivadora para los internos la organización de partidos amistosos de fútbol contra equipos del exterior.

La programación de actividades físico-deportivas y recreativas se incrementa en el periodo estival, en cuyos meses se reducen otras actividades, como los talleres productivos y ocupacionales, o la escuela, aumentando de este modo el tiempo libre del que disponen los internos. En el tiempo de verano se refuerzan las actividades deportivas y recreativas desde tres aspectos diferentes de la actividad física:

- *Actividades para el entretenimiento y ocupación del tiempo libre*, ofertándose partidos amistosos de fútbol o de fútbol-sala entre internos de diferentes Módulos, además de otras prácticas habituales (ejercicios en gimnasio, *squash*, dardos, fútbolín, tenis de mesa, tenis, frontenis, pelota a mano, voleibol, bádminton, baloncesto).
- *Actividades de competición*, pudiendo estar incentivada alguna de ellas por premios en metálico en función de sus características y exigencias. El programa de competición incluye frontenis, pelota a mano, levantamiento de peso, fútbol, fútbol-sala, voleibol, baloncesto, tenis, *squash*, y juegos de mesa.
- *Conocimiento de nuevas tendencias en la práctica deportiva*, con proyección de vídeos e informaciones sobre deportes alternativos o populares, o sobre nuevas tendencias en el deporte.

Como se ha indicado anteriormente, en septiembre se celebra en el Centro Penitenciario la festividad de la Virgen de la Merced. A lo largo del mes se realiza un programa de actividades especiales en las que destaca el aspecto de competición; se disputan las finales de aquellas que se han desarrollado en forma de liga a lo largo del verano y se organizan, además, salidas programadas, talleres, yincanas, exhibiciones o concursos deportivos.

La Secretaría General de Instituciones Penitenciarias no fija directrices a la hora de planificar las actividades físico-deportivas, por lo que los monitores deportivos de los centros penitenciarios cuentan

con autonomía propia para programarlas y dirigir las según consideren. Por eso, y debido al auge de la práctica del *running*, se introdujo formalmente en el Centro Penitenciario esta modalidad, desarrollándose en 2015 el programa “Un corredor, una meta propia”. Con ello se pretendía motivar a la población del Centro, dando forma, coordinando y dirigiendo técnicamente una actividad que ya era practicada de forma individual por algunos internos. Se trataba de potenciar la participación de muchos, transformar la actividad en un proyecto colectivo y reglado y transmitir los mejores valores del deporte en aras de una mayor integración social.

En concreto, el programa “Un corredor, una meta propia” priorizaba entre sus objetivos transformar una actividad individual y esporádica en otra colectiva y habitual, una práctica aislada en algo comunitario y reglamentado; motivar y comprometer al grupo participante, así como al resto de la población reclusa; incrementar el nivel de condición física; interactuar con otros participantes que tuvieran intereses y motivaciones comunes; evitar lesiones, al ser una actividad pautada y dirigida; concienciar sobre hábitos saludables que pueden prolongarse más allá de la vida en prisión.

El programa tuvo una excelente acogida entre los internos. Partiendo de un entrenamiento básico para todos los usuarios, no competitivo, se diseñaban planes específicos en función de las aptitudes y objetivos de cada participante. Comprendía pruebas de atletismo en el interior del Centro y otras entre Centros penitenciarios, incluidas en la programación que realiza anualmente la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Se completaba con charlas educativas impartidas por expertos sobre temática relacionada con la actividad. Consiguió que algunos trabajadores del Centro (educadores, funcionarios) se implicaran en su desarrollo. El club burgalés de atletismo “Tragaleguas” se involucró en la actividad, aportando profesionales voluntarios para dirigir los entrenamientos del grupo de atletas seleccionados.

Formar parte del grupo seleccionado para competir implicaba en cada persona cumplir unas condiciones previas, así como el compromiso de acatar unas reglas mínimas de conducta: prueba médica de capacidad aeróbica al inicio de la actividad, aceptación de pruebas

aleatorias toxicológicas, puntualidad en las sesiones, cumplimiento de las normas de régimen interno, disciplina, respeto al monitor y a los compañeros. Además de su impronta específicamente deportiva, el programa tenía un carácter terapéutico y educativo.

Otro tipo de actividades físico-deportivas que se practican, aunque de manera más esporádica, son las *salidas programadas*. Aquellos que reúnen las condiciones exigidas pueden participar en algún tipo de excursiones, algo que los propios internos consideran como “premio” y cuyo fin último es la preparación para la vida en libertad fuera de la institución penitenciaria. Mencionamos dos acciones llevadas a cabo en este Centro penitenciario.

La primera se refiere a una salida de *cicloturismo en bicicleta de montaña*. Se realizó con siete internos el año 2014, con el propósito de realizar actividad física, fomentar hábitos saludables, disfrutar del medio natural, adquirir conocimientos útiles sobre orientación, uso adecuado de la bicicleta, etc., desarrollar actitudes de cooperación, conocer alternativas de ocio económicas y saludables.

La segunda se efectuó en 2008. Consistió en recorrer durante dos días una etapa de 40 kilómetros incluida en el *Camino de Santiago*. Tomaron parte once internos. Los organizadores valoraron la actividad en estos términos:

*“Por experiencias anteriores, este tipo de actividades son altamente enriquecedoras y muy motivadoras para los internos. Quien lo deseara podía disponer de diez euros para pequeños gastos personales [...]. Todos hicieron un uso responsable del dinero, incluso les sobró. A lo largo del camino cada uno iba adaptando el paso y charlando con otros, con los Amigos del Camino de Santiago durante el primer tramo y con otros peregrinos el resto del trayecto. Durante los dos días que duró la etapa se estableció una buena relación de amistad con otros peregrinos, intercambiando experiencias del Camino y de la vida en general [...]. El comportamiento fue impecable, con educación y responsabilidad [...]. La motivación personal para realizar esta actividad había sido de lo más variado. Lógicamente, primaba el hecho de pasar dos días fuera de la prisión. Otra motivación importante lo suponía el contacto con la naturaleza y realizar ejercicio físico. En el grupo, muy heterogéneo, había distinto grado de creencia religiosa y, practicantes o no, cada uno dedicó a ese fin el grado de esfuerzo que estimó oportu-*

La actividad físico-deportiva, sus beneficios en centros penitenciarios ...

*no. De hecho, uno de los internos era de religión musulmana por lo que el “espíritu del Camino” no entraba en sus creencias ni en su cultura; además fue al que más sacrificio le supuso, pues eran días de Ramadán para los musulmanes; tuvo intimidación para sus oraciones, y se quedó con la parte de convivencia, compañerismo y ayuda que supone el Camino de Santiago independientemente de la carga religiosa. A pesar del cansancio de las etapas, las ampollas y las agujetas, no se desdibujó en ningún momento la sonrisa de la cara de los internos y continuamente mostraban gratitud por haberles dado la oportunidad de pasar dos días fuera de prisión. Todos colaboraron en las tareas comunes, organizándose entre ellos para el reparto de habitaciones, turno de duchas, etc. Una buena experiencia. Para repetir”.*

Se realizan charlas y conferencias destinadas a la instrucción y formación de los internos, referidas, entre otros asuntos de interés, a la importancia de los valores en el deporte, la ocupación del tiempo libre a través de la práctica deportiva, los beneficios proporcionados por el deporte, las nuevas prácticas deportivas, la recuperación física, o la alimentación. Del mismo modo hay que destacar la oferta de algún curso monográfico, entre ellos el “Curso para la formación de monitores deportivos”, un programa reglado e impartido por el Instituto Nacional de Empleo (INEM), cuya finalidad era formar durante cuatro meses a quince internos para desempeñar labores de responsabilidad en alguno de los gimnasios del Centro o en la organización de actividades y competiciones realizadas en los diferentes Módulos.

Asimismo, en las competiciones que tienen lugar entre Centros penitenciarios, los internos seleccionados del Centro de Burgos participan de ordinario en actividades y deportes individuales, concretamente en juegos de ajedrez, tenis de mesa y atletismo.

Por lo demás, en este Centro existe un registro de participación de cada interno en las actividades físico-deportivas, mediante el cual se ha establecido un sistema de evaluación con puntuaciones que valoran y cuantifican la asistencia, el rendimiento y el esfuerzo. De esta forma, un interno puede obtener por la práctica de actividades deportivas hasta doce puntos mensuales que, trimestralmente, pueden ser canjeados por pequeños beneficios penitenciarios a corto plazo, o bien por una disminución del tiempo de condena (hasta noventa días

por año en caso de actividades muy cualificadas), siempre y cuando se hayan cumplido las tres cuartas partes de la misma.

## **6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN**

La práctica de actividades físico-deportivas en los centros penitenciarios no está exenta de dificultades. Aparece condicionada por el propio contexto, es decir, por las características y limitaciones que impone el régimen penitenciario, por la idiosincrasia de la población reclusa y, en general, por la escasez de recursos humanos destinados a implementar los programas de carácter deportivo en este tipo de instituciones.

Restablecer hábitos saludables, además de otros beneficios de carácter físico, psicológico y social que los internos pueden incorporar a su vida diaria a través de la práctica deportiva, va a servirles de ayuda a muchos para imponerse a determinadas situaciones y cambiar conductas, lo que repercutiría positivamente en el proceso de reinserción. Practicar deporte contribuye a mejorar actitudes personales frente a la condena, y en este sentido podría afirmarse que el escenario de lo deportivo constituye un marco idóneo y un pilar fundamental. En otros términos, las disposiciones del sujeto para la adquisición de rutinas y conductas favorables adquiridas mediante la práctica de actividades físico-deportivas puede suponer en algunos internos un estímulo e incentivo para el cambio de comportamientos, transformando conductas del pasado que pudieron acarrear la entrada en prisión.

Tanto los beneficios físicos como de otra índole considerados hasta ahora se complementan y relacionan entre sí. Con las actividades físico-deportivas, sobre todo las que se practican en grupo, se refuerzan habilidades psicosociales, capacitadoras en el proceso de integración social y adaptación al Centro penitenciario durante el tiempo de condena y una vez finalizado ese tiempo.

No debemos olvidar que los internos se encuentran reclusos en contra de su voluntad y en las condiciones especiales que encarna, como decimos, la realidad penitenciaria. Esta circunstancia dificulta sobremanera cualquier proyecto –incluido todo plan deportivo– que tenga como meta la rehabilitación de la persona en todas sus dimen-

siones. Por tanto, parece fundamental que la institución penitenciaria desarrolle una labor informativa y de concienciación entre los internos referida a los beneficios que puede proporcionar el deporte, de manera que puedan sumarse un mayor número de personas a las prácticas deportivas, para lo cual será necesario que los Centros se doten de los medios y recursos adecuados. Los propios funcionarios y trabajadores del Centro constituyen un apoyo cuando animan a los internos a participar en dichas prácticas. Especial mención precisan en este sentido las actividades realizadas con la colaboración de personas y colectivos voluntarios ajenos al propio Centro.

Ofrecer a la población reclusa planes y actividades deportivas de diversa índole; concertar competiciones motivadoras y de carácter educativo realizadas dentro y fuera de la prisión (competición que genere valores como esfuerzo, disciplina, respeto al rival, al árbitro, a los compañeros y a las normas, tolerancia, juego limpio y justo, deportividad); introducir cursos de formación especializados (monitores de gimnasio y otras titulaciones relacionadas con el ámbito deportivo); impartir charlas por parte de expertos en la materia (deportistas o personas que se encontraron en una situación de reclusión o de drogadicción y que gracias al deporte consiguieron superarla); organizar talleres; programar salidas al exterior; contemplar beneficios penitenciarios; y animar a todos a participar en este conjunto de cosas... Todo ello representa una oferta fundamental –obligatoria– dentro del proceso de reeducación y reinserción social, “para conseguir el desarrollo integral de los internos” (*Reglamento Penitenciario*, Art. 131).

Es cierto que se requiere algo más que la mera participación en una actividad deportiva para que ésta constituya un medio pedagógico y educativo. Dada la escasez de profesionales dedicados a tareas de índole deportiva existente en los Centros penitenciarios –el Centro Penitenciario de Burgos cuenta con un único monitor deportivo para 500 internos–, parece necesario incrementar en este ámbito el personal cualificado encargado de las actividades físico-deportivas (monitores deportivos, licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), en aras a una mayor oferta, continuidad y alcance de la programación y seguimiento personal, en

función de las necesidades y demandas de la población y en pro de los objetivos marcados por la Administración Penitenciaria.

Una vez implementado y gestionado todo ello por parte de la Institución, el resto, la firme voluntad y la lucha por la reeducación y reinserción quedarán, en gran medida e ineludiblemente, en manos de cada persona.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- CASTILLO, J. *Deporte y reinserción penitenciaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2004.
- CASTILLO, J. *Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: Principales experiencias*. X Congreso de Historia del Deporte. Sevilla. 2005. En <http://www.ca-fyd.com/HistDeporte/htm/pdf/3-3.pdf>
- CHAMARRO, A. Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de Psicología del Deporte*, 1993, nº. 4, p. 87-97.
- CHAMARRO, A. *Determinantes Psicosociales de la práctica de ejercicio físico en un centro penitenciario*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1997.
- CONTRERAS, O.; DE LA TORRE, E.; VELÁZQUEZ, R. *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis, 2001.
- DELGADO, M.; TERCEDOR, P.; ROERO, C. “El entrenamiento personal y la salud”. En *Seminario: El entrenamiento personal en el ámbito de la salud*. Sevilla: Instituto Andaluz del Deporte, 2008. En [http://www.junta-deandalucia.es/turismocomercioy\\_deporte/ctcd-docs/custom\\_doc/695\\_capitulo\\_1.pdf](http://www.junta-deandalucia.es/turismocomercioy_deporte/ctcd-docs/custom_doc/695_capitulo_1.pdf)
- España. Constitución Española. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 1978, nº. 311, pp. 29313-29424.
- España. Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de octubre de 1979, nº. 239, pp. 23180-23186.
- España. Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. *Boletín Oficial del Estad*, 15 de febrero de 1996, nº. 40, pp. 5380-5435.
- FORNONS, D. “La práctica deportiva en prisión: Rehabilitación o evasión”. En *Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación*. Donostia: Ankulegi Antropologia Elkarte, 2008, p. 215-227. En <http://www.ankulegi.org/wp-content/uploads/2012/03/0115Fornons.pdf>

- GUTIÉRREZ, M. El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 2004, n°. 335, p. 105-126. En [http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335\\_10.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf)
- MARTOS, D.; DEVÍS, J.; SPARKES, A. Deporte entre rejas, ¿algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 2009, n°. 67, p. 391-412.
- MORENO, L. La práctica del deporte en la prisión. [en línea]. 2011. En [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, D.; PÉREZ, A.; MUÑOZ, V.; GONZÁLEZ, M.; RODRÍGUEZ, L. El deporte de la libertad: Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Revista andaluza de Ciencias Sociales*, 2012, n°. 11, p. 55-69.
- MURIEL, A.; CASO, C.; PÉREZ, F.; FERNÁNDEZ, F.; PÉREZ, J.A. *Los programas físico deportivos en los centros penitenciarios*. Madrid: Ministerio del Interior, 2008.
- OJA, P.; TELAMA, R. *Sport for all*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers, 1991.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. [En línea], 1948. En [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf%20](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf%20)
- RÍOS, M. La Educación Física en los establecimientos penitenciarios de Cataluña. *Tándem*, 2004, n°. 15, p. 69-82.
- VENTAS, R. Estudio jurídico-penal de las lesiones deportivas en el Derecho Español. *Letras Jurídicas: Revista electrónica de Derecho del Centro Universitario de la Ciénaga*, 2006 n°. 3. En <http://cuci.udg.mx/letras/sitio/index.php/revista-numero-03-otono-septiembre-2006-marzo-de-2007?>