

# 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.*