



**Estudio piloto sobre efectos de un programa de actividad física en el bienestar de mujeres presas**  
**Martínez Merino, Nagore; Martín González, Nerian; Usabiaga Arruabarrena, Oidui. nagore19@gmail.com**

Resumen:

Palabras clave:

### **1. Objetivos o propósitos:**

---

La siguiente investigación pretendió implementar un programa piloto de actividad física, elaborado a partir de las necesidades manifestadas por cinco mujeres expresas y las mujeres presas implicadas, en un piso de acogida para mujeres presas que vieron especialmente afectada su dimensión social, al ser apartadas de la sociedad y condenadas a la privación de libertad en un centro penitenciario. Comprender los efectos de la intervención en referencia al bienestar, la educación en la obtención de hábitos saludables y el refuerzo de la autonomía fueron los objetivos principales.

### **2. Marco teórico:**

---

El bienestar constituye un referente teórico de primer orden cuando nos referimos a la salud, especialmente desde que la Organización Mundial de la Salud (1948) lo utiliza como piedra angular al definirlo como “estado de completo bienestar físico, psicológico y social” (Blanch, Sahagún, Cantera y Cervantes, 2010). El bienestar es un concepto multifacético y dinámico, caracterizándose por dos tendencias a la hora de entenderlo (Romero, García-Mas y Brustad, 2009). Por un lado una perspectiva hedonista, en la que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva (Ryan y Deci, 1999) y por otra parte la eudemónica, vinculado a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza (Waterman, 1993). Analizadas en su conjunto estas dos tradiciones corren el riesgo de dibujar un sujeto aislado del medio, cuya felicidad se produce al margen de las condiciones en la que se desenvuelve su existencia (Blanco y Díaz, 2005). Desde este punto de vista, donde cada individuo forma parte de una sociedad en la que se integra y se relaciona, uno no puede ser feliz en el vacío, prescindiendo por completo de lo que hay y de lo que ocurre a nuestro alrededor. Es por ello que Keyes (1998) acuñó la

---

Organizado por:





perspectiva social al concepto, la cual compuso en cinco dimensiones: integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social.

Desde esta óptica, se puede llegar a formular la hipótesis de que las personas que vean afectada su dimensión social a la fuerza (como es el caso de las personas privadas de libertad) no podrían llegar a tener un nivel de bienestar social saludable. El encierro carcelario acarrea una serie de consecuencias negativas, tanto a nivel somático como psicosocial, en la que la salud se ve duramente afectada y es por ello que la educación social penitenciaria (Del Pozo y Añaños-Bedriñana, 2013) junto a las intervenciones en los centros penitenciarios son necesarias, con el fin de disminuir los efectos del encierro (Valverde, 1991), como es el caso de las intervenciones deportivas (Viñas, 2011). Aunque el “tratamiento penitenciario”, el cual tuvo por bandera la (re)socialización en la sociedad y la (re)educación de la población penitenciaria, ha sido cuestionado por diferentes autores (p. e., Manzanos, 1998; Martinson, 1974), llegando a la conclusión de que los efectos del encierro carcelario hacen que el tratamiento resulte mayoritariamente fallido en su totalidad, varios estudios constatan que los programas deportivos penitenciarios mejoran la calidad de vida de la población reclusa (Chevry, Aoun y Clement, 1992; Hagan, 1989; Negro, 1995), recalcando que el deporte hace que los internos e internas se (re)socialicen y adquieran habilidades personales, mejoren las relaciones sociales, aprendan hábitos saludables y modelen sus actitudes, favoreciendo un cambio positivo de actitudes y comportamientos entre la población reclusa (Moscoso, Pérez, Muñoz y González, 2012).

Si atendemos al género de las personas privadas de libertad, las diferencias respecto al tratamiento que reciben son considerables. Como dice Falcón (1977), *en un escalón más bajo, más despreciable, más olvidado que el preso, está la presa*. El ser una minoría suele ser una desventaja para ellas (Alvarado, 2012), careciendo de intervenciones tanto dentro como fuera de prisión. Las mujeres salen de la cárcel con el estigma de presa, el cual dificulta aún más su (re)integración social, teniendo en cuenta los estereotipos, prejuicios y discriminaciones que sufrirán por ello (Jiménez y Jiménez, 2013), ya que la mujer presa es percibida como monstruosa ante la sociedad; es la anti-mujer, por transgredir tanto las leyes, como las creencias sociales respecto a los roles de su género (De Miguel, 2014).

En relación a la (re)inserción, Manzanos (1998) dice que resulta más viable cambiar las condiciones de vida fuera de la prisión que dentro de ella, por lo que resulta de vital importancia articular lugares y programas para apoyar la difícil situación que supone la salida de la cárcel.

### 3. Metodología:

---

Organizado por:





El presente estudio se ha llevado a cabo desde los postulados de la investigación participativa, el cual está orientado a la acción y resolución de problemas sociales e implica un requerimiento de participación activa acentuando el consenso, el consentimiento, la cogeneración de datos y la codefinición de problemas (Buxó, 2002). Es decir, se investiga para transformar y democratizar (Alberich, 2000). Para ello se ha propuesto una estrategia de triangulación de diferentes métodos para el estudio de un mismo aspecto de la realidad de la práctica deportiva de mujeres en centros penitenciarios, empleando las siguientes técnicas de investigación: entrevistas semiestructuradas en profundidad, entrevistas informales individuales y en grupo, observación participante.

El estudio se ha desarrollado en dos momentos diferentes: inicialmente se entrevistó a mujeres expresas y en una segunda fase se llevó a cabo un programa de actividad física en un piso de acogida, diseñado a partir de las necesidades manifestadas por las mujeres entrevistadas y consensuado con las mujeres participantes y educadoras del mismo piso.

#### *Primera fase: necesidades manifestadas por mujeres expresas*

En la primera parte de la investigación se entrevistó a cinco mujeres de entre 27 y 53 años, que estuvieron encarceladas entre 2 y 18 años. Todas vivían en el País Vasco, pero tres nacieron en el Sur y Centro de América. Durante su estancia en prisión realizaron algún tipo de práctica física. Las investigadoras contactaron con estas cinco mujeres a través de diferentes asociaciones vascas que colaboran en procesos de (re)inserción y las que entrevistaron con el fin de conocer el papel que jugaba la práctica deportiva. Se llevó a cabo un análisis de contenido inductivo para buscar temas emergentes en torno al significado o rol que jugaba la actividad física desarrollada en el centro penitenciario.

Respecto a los resultados, las entrevistadas manifestaron que la práctica deportiva dentro de prisión cumplía como mínimo con tres roles: ser una herramienta eficaz contra el tiempo, la evasión y sensación de libertad y ser una compañera en el camino (Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García, 2015, en prensa). A partir de la comprensión de estos sentimientos, se propusieron diversas propuestas de actuación: Aumentar la oferta deportiva dentro del “tratamiento penitenciario”, fomentar la práctica deportiva en espacios al aire libre, asignar un monitor/a formado en educación física y motivar a las presas para continuar el tratamiento iniciado fuera de prisión.

#### *Segunda fase: implementación de un programa de actividad física en un piso de acogida*

Las mujeres de entre 23 y 53 años (cumpliendo condenas de entre 2 y 6 años) que participaron en la segunda parte vivían en un piso de acogida que dirige la Asociación de Ayuda al Preso (ADAP) de Vitoria-Gasteiz. El piso es un espacio de

---

Organizado por:





tránsito, que habitan las mujeres al obtener el tercer grado o hasta que consigan los primeros meses o años de libertad. De las seis mujeres que convivían en el piso tres quisieron tomar parte en el programa de actividad física, que posteriormente acordamos entre todas; una de ellas estaba embarazada y no pudo llevar a cabo el programa en su totalidad.

El programa presentado tenía como fin utilizar la actividad física como herramienta para mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres del piso, y generar de esta forma hábitos saludables para el futuro y facilitar su (re)inserción social. La estrategia de actuación de los investigadores consistió en un proceso abierto y flexible, buscando de esta manera la participación activa de todos los agentes. En las primeras reuniones se acordaron con las mujeres presas y las educadoras los momentos, los ritmos y las prácticas físicas iniciales. Las dos investigadoras, tituladas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Maestra especializada en Educación Física, tomaron el rol de educadoras físicas y proponieron las siguientes prácticas motrices: *Running*, baloncesto, frontenis, pelota vasca, fútbol, patinaje, salidas al monte, ejercicios de condición física y estiramientos.

Para conocer la percepción de las mujeres en torno al bienestar social, antes y después de la intervención, las investigadoras utilizaron observación participante, entrevistas informales y entrevistas en profundidad. En todo el proceso se realizó una evaluación conjunta del programa con todas las implicadas en el estudio. Una vez transcritas las entrevistas y junto a los diarios de campo de las dos investigadoras, el análisis de contenido se llevó a cabo desde una estrategia de triangulación de métodos o técnicas mencionadas.

#### 4. Resultados y yiscusión de los datos, evidencias, objetos o materiales

---

El objetivo del presente estudio fue comprender el cambio que generó un programa de actividad física implementado en un piso de acogida de mujeres presas. A pesar de las limitaciones generadas por el escaso número de sesiones de intervención y el número de participantes, las participantes manifestaron que las prácticas motrices llevadas a cabo les generaban efectos positivos, mostrando sus ganas de continuar con el programa. Esta experiencia fue novedosa para ellas y aunque sabían que los presos se sentían mejor participando en actividades físicas, *las facilidades para hacer deporte en prisión suelen escasas para las mujeres*. El piso es un contexto más familiar, donde es más fácil llevar a cabo estas prácticas. Estamos de acuerdo con Manzanos (1998) cuando indica que intervenir fuera de la prisión es más viable, creando espacios para la ayuda en la salida. Además, llevar a cabo una propuesta con y para las mujeres es de vital importancia, por ser las más desfavorecidas en este sector (Alvarado, 2012).

---

Organizado por:





Las prácticas llevadas a cabo favorecieron un cambio positivo de actitudes y comportamientos, al igual que observaron Moscoso y colaboradores en otros contextos (2012). Además, las entrevistadas mostraron que practicar actividad física les ayudaba a sentirse mejor, verse mejor físicamente y, en consecuencia, *estar de mejor humor*. Otras comentaban que les ayudaba a descargar la frustración acumulada, y con ello conciliar mejor el sueño. Estos efectos positivos van en consonancia con estudios anteriores (Chevry et al., 1992; Hagan, 1989; Negro, 1995), que constatan la importancia de las intervenciones deportivas en estos contextos (Viñas, 2011).

Las mujeres preferían practicar actividad física en grupo y mostraban la necesidad de tener una *monitora de deportes* que les indicara las pautas, y las motivase, aspecto que también ha sido manifestado anteriormente por expresas que habían practicado deporte en prisión (Martínez-Merino et al., 2015, en prensa). Las actividades en el medio de la naturaleza también tuvieron una gran acogida, ya que les aportaban una *sensación de libertad* mayor que en la calle, a la vez que generaba cierta inseguridad que superaban con la ayuda del grupo.

## 5. Conclusiones y contribuciones y significación científica de este trabajo:

---

La presente investigación posibilitó comprender los efectos generados por un programa de actividad física en mujeres presas que convivían en un piso de acogida y se preparaban para la vida en libertad. Aunque afirmar que este programa mejoró su nivel de bienestar social (facilitando de esta manera su posterior (re)inserción) pueda ser muy aventurado, queremos subrayar las siguientes contribuciones:

- Realizar actividades físicas grupales, la pertenencia a un grupo, favorece el nivel de bienestar social, ya que ayuda a que se sientan parte de la sociedad de la que un día fueron excluidas y les ayuda a relacionarse en un ámbito saludable.
- Las actividades en la naturaleza desencadenan sensaciones de libertad en presas que han pasado una parte de su vida entre muros que impedían el libre movimiento corporal y la necesidad de tomar decisiones ante la escasa o nula incertidumbre del medio.
- Mantener una rutina en las sesiones, aunque todas las sesiones fueran diferentes, aumenta la seguridad y adherencia de las participantes, reforzando la construcción de la identidad grupal.
- Ante la vulnerabilidad en la autoestima de las participantes es necesario reforzar el *feedback* positivo externo e impulsar los mecanismos para la auto-motivación, dando pie a una emancipación motriz.

---

Organizado por:





- La práctica de actividad física puede ser una herramienta útil para la educación en valores, mejorar sus habilidades sociales y así favorecer la futura (re)inserción en la sociedad.

## 6. Bibliografía

---

- Alberich, T. (2000). Perspectivas de la investigación social. En T. Rodríguez Villasante, M. Montañéz y J. Martí (coords.), *La investigación social participativa*, 1, 65-78. Madrid, El viejo topo.
- Alvarado, R. (2012). *Perspectiva histórica y problemas actuales de la institución penitenciaria en España: Las mujeres encarceladas toman la palabra*. Ed. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Blanch, J. M., Sahagún, M., Cantera, L., y Cervantes, G. (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. Questionnaire of General Labor Well-Being: Structure and Psychometric Properties. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones. Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(2), 157-170.
- Buxó, M. J. (2002). La conjunció aplicada dels 'co-': comitès, col·laboracions, col·legues, co-operacions, co-generació i co-gestió de dades i problemes. *Revista d'etnologia de Catalunya*, 20, 130-140.
- Chevry, P., Aoun, M., y Clement, M. (1992). Pratiques sportives et conduites addictives chez des hommes incarcérés, toxicomanes ou non. En Bambuck y Noir (eds.), *Sport, Toxiques, Dependance: Congress International*. CNDT, Lyon.
- De Miguel Calvo, E. (2014). *Relaciones amorosas de pareja en las trayectorias vitales de las mujeres encarceladas*, Tesis doctoral Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU.
- Del Pozo, F. J., y Añaños-Bedriñana, F. (2013). La Educación Social Penitenciaria: ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos?. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 47-68.
- Falcón, L. (1977). *En el infierno. Ser mujer en las cárceles de España*. Barcelona, Ed. de Feminismo.
- Hagan, J. (1989). Role and significance of sport/recreation in the penal system. *Prison Service Journal* 75, pp. 9-11.
- Jiménez Bautista, F., y Jiménez Aguilar, F. (2013). Foucault, cárcel y mujer: el conflicto de la reincidencia. *Revista Humanidades*, 20, [en prensa]
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Manzanos, C. (1998). Salir de prisión: la otra condena. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (35), 10.

---

Organizado por:





- Martinson, R.(1974). "What works? –questions and answers about prison reform", *The Public Interest*.
- Martínez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2015, en prensa). Jarduera fisikoaren rola emakume presoen bizi kalitatean. Euskal Autonomi Erkidegoko bost preso ohien espetxeratze aldiko ongizatearen inguruko bizipenak. *Uztaro*.
- Moscoso, D., Perez, A., Muñoz, V., y Gonzalez, M. (2012). El deporte de la libertad.: Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, (11), 55-70.
- Negro, C. (1995). "Actividades en los centros penitenciarios", in P. Rodriguez eta J. A. Moreno (arg.), *Perspectivas de actuación en Educación Física*, Universidad de Murcia, Murcia, 229-245.
- OMS (1948). *Carta de Constitución*. Organización Mundial de la Salud, New York.
- Ryan, R. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Valverde, J. (1991). La cárcel y sus consecuencias. Madrid. Ed. Popular.
- Viñas, E. (2014). Pena, tratamiento y deportes (particularmente en el Rugby). In *Itinere*, 2(2), 57-81.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

---

Organizado por:

