

<https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06204>

## **Los significados que una madre presa y drogodependiente asigna a las actividades físico-deportivas: sus relaciones con la reinserción y la terapia**

## **The meanings that an inmate, mother and drug addict assigns to physical activities and sports: their relationship with rehabilitation and therapy**

**Nerian Martín-González<sup>1</sup>, Nagore Martínez-Merino<sup>1</sup>, Oidui Usabiaga-Arruabarrena<sup>1</sup> y Daniel Martos-García<sup>2</sup>**

1.Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Facultad de Educación y Deportes. España

2.Universidad de Valencia. Facultad de Magisterio. España

### **Resumen**

La literatura científica ha relacionado en los últimos años la práctica de actividades físicas y deportivas con varios beneficios a nivel físico, psicológico o social y emocional entre los presos, pero existen menos evidencias en cuanto a las presas. Además, esta relación no detalla el tipo de prácticas físicas, lo que evidencia una laguna obvia para nuestra área de conocimiento. El objetivo de este artículo es ofrecer datos en este sentido a tenor de las interpretaciones de una presa, madre, drogadicta y deportista a la cual hemos entrevistado en tres ocasiones a lo largo de casi 5 años. Los datos aluden a su relación con la droga, el papel del ejercicio en esta relación y las posibilidades de reinserción en función del tipo de práctica realizada. Según los datos, las actividades psicomotoras se asocian a un significado terapéutico, pues parecen combatir la adicción a la droga al suplir sus efectos placenteros, mientras que las actividades sociomotrices crean lazos de amistad y redes de 'iguales' que facilitan su interpretación como una estrategia de reinserción social.

**Palabras clave:** Prisión, actividades físicas y deportivas, mujer, reinserción, droga.

### **Abstract**

In the last few years, scientific literature has linked the practice of physical and sporting activities with various benefits such as physical, psychological or social and emotional among prisoners, but there is less evidence when we come to female prisoners. In addition to this, we have not got a range of evidences about the type of physical practices they were carrying out thus, there is an obvious gap in this area of knowledge. In order to fill that gap, the objective of this article is to provide data based on the interpretations of an inmate, mother, drug addict and sportswoman whom we have interviewed on three occasions over almost 5 years. The data refer to her drug dependence, the effect of the exercise in this relationship and the possibilities of reintegration depending on the type of physical activity they carry out. According to the data, psychomotor activities combat drug addiction and may replace the peak moments, while sociomotor activities create bonds of friendship between 'equals', networks that make easier the social reintegration.

**Keywords:** Prison, physical and sporting activities, women, reintegration, drug.

Correspondencia/correspondence: Nerian Martín-González  
Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Facultad de Educación y Deportes. España  
Email: nerian9@hotmail.com

## Introducción

Las sociedades occidentales han sido testigo en los tres últimos siglos de una deriva ‘democrática’ en sus sistemas penitenciarios, lo que les ha hecho abrazar el objetivo de la reinserción social (Foucault, 2002). En el Estado español, desde la consecución de la democracia, esta meta viene explicitada en el artículo 25.2 de la Constitución de 1978, el cual advierte que las prisiones están diseñadas para la reeducación y la reinserción de las personas presas. Lógicamente, todas las normas desarrolladas a posteriori mantienen esta orientación resocializadora. En este escenario, las actividades físico-deportivas (AFD, en adelante) juegan un papel fundamental, al menos a priori, en la formación integral de presos y presas (art. 131 del Reglamento Penitenciario, 1997). De hecho, aunque la cantidad no sea excesiva, en las últimas décadas han aparecido en el contexto español diversos estudios que relacionan la práctica de AFD y ciertos beneficios para las personas recluidas, como se puede leer, entre otros, en Castillo y García (2017), Moscoso, Pérez, Muñoz, González y Rodríguez-Morcillo (2012), Muntaner y Gago (2015) o Zubiaur (2017). Queda claro que la reinserción se convierte en la protagonista de la nueva ideología del sistema penitenciario (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009a) y que, en este proceso, las AFD reclaman su lugar. A pesar de la complejidad por establecer relaciones causales, da la sensación que las AFD en prisión “mejoran claramente la calidad de vida de los presos, sirve de gran ayuda para abandonar la drogadicción, mejora las relaciones sociales y la resolución de conflictos” (Zubiaur, 2017, p. 13).

La idoneidad de la práctica de AFD en prisión viene avalada por multitud de investigaciones, también en el plano internacional. Así, recientes trabajos recalcan los beneficios que aportan las AFD, por ejemplo, en la mejora de la salud en su plano físico, la disminución del estrés, el combate contra el aburrimiento o el alejamiento de las drogas (Gallant, Sherry y Nicholson, 2015; Meek, 2014; Norman, 2017; Sabo, 2001). En este sentido, hemos de constatar cómo este aumento en el número de investigaciones preocupadas por la relación entre la práctica de AFD y los beneficios que ello reporta, ha conllevado cierta atención a la población reclusa femenina. La existencia de datos al respecto se ha puesto de manifiesto ya en sendas revisiones bibliográficas (Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García, 2017 y 2018). De todas formas, nunca parece ser suficiente cuando se investiga en contextos sociales, máxime en ambientes tan sumamente complejos como la prisión. Además, no hemos de olvidar que las prisiones presentan un carácter manifiestamente androcéntrico (De Graaf, 2013) lo que redundará, entre otras cosas, en una menor atención académica.

Así, no sorprende constatar cómo la realidad que viven las mujeres presas se describe como más compleja, arriesgada y conflictiva en comparación con la de los presos (Carlen y Worrall, 2013; Iturrade y Ariza, 2013). En muchos casos, estas mujeres vienen de situaciones complicadas en libertad (Greene, Haney y Hurtado, 2000), para vivir aún peor en prisión (Matthews, 2003), entre otras razones, por la separación de sus hijos e hijas y el sufrimiento añadido que ello les genera (Juliano, 2009; Martín-González, Martínez-Merino, Martos-García y Usabiaga, 2019b).

Otro factor agravante de la situación de las personas presas, especialmente de las mujeres, es la droga. Si bien la droga es uno de los elementos principales que causan la entrada en la cárcel (Almeda, Di Nella y Navarro, 2012; Castillo y Ruiz, 2010), una vez encerradas esta sigue marcando sus vidas (De Miguel, 2014; Igareda, 2007). En cierta manera, muchas veces la droga juega un papel fundamental en este proceso de readaptación al nuevo contexto, caracterizado por el estrés, la violencia y el aburrimiento, entre otros factores.

Contra esto, la práctica de AFD puede favorecer, por ejemplo, que las presas se adapten mejor a la vida en prisión y construyan su nueva identidad dentro asociada a estas prácticas y, en el mejor de los casos, se mantenga una vez en libertad, favoreciendo de este modo la reinserción (Martín-González, Martínez-Merino, Usabiaga y Martos-García, 2019a). En el peor de los casos, ante una adicción, la desintoxicación resulta más exitosa y tiene efectos más positivos entre los reclusos que practican AFD (Moscoso y col., 2012). Existen estudios que demuestran que el deporte puede ser un elemento importante para prevenir y abandonar el consumo de sustancias tóxicas entre las personas encarceladas (Castillo, 2005; Chamarro, Blasco y Palenzuela, 1998). En esta misma línea, Fornons (2008) ha recogido las voces de los propios reclusos expresando cómo el deporte les ayuda a alejarse de las drogas.

Sin embargo, a pesar de los datos que apuntan a los múltiples beneficios que las AFD tienen durante el encierro de una persona, existen todavía ciertas controversias y lagunas. Por ejemplo, no podemos obviar que la práctica de AFD en libertad, en ocasiones, no es tan beneficiosa como parece y puede conllevar interpretaciones negativas. Así, se han descrito problemas cuando la práctica regular cesa (Glass, Lyden, Petzke, Stein, Whalen y Ambrose, 2004), o cuando la adicción al ejercicio hace perder el control (Berczik, Szabó, Griffiths, Kurimay, Kun, Urbán y Demetrovics, 2012).

Dicho esto, desde nuestro punto de vista, quizás la tarea más pertinente en este punto, sea la de adentrarnos en los significados que adquieren las AFD para quienes las practican. Esto, siguiendo a Sparkes (1992), está más acorde con el paradigma interpretativo en el que nos situamos y trata, sucintamente, de reflexionar sobre las AFD como símbolos que encierran significados distintos. Esta tarea nos puede permitir, por ejemplo, discernir si estas prácticas están al servicio de la reinserción o, por el contrario, juegan más bien un rol de control social de la población reclusa (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009b). Sobre los significados que para los hombres presos tienen las AFD ya se han ocupado algunos antes; así Martos y col., (2009a y b) desarrollaron una investigación etnográfica cuyos resultados arrojan diversos significados atribuidos a las AFD en prisión:

- La masculinidad: la práctica de AFD está vista como una forma de ganar músculo y fuerza, símbolos de poder en prisión.
- El control social: como cualquier otra actividad dentro, las AFD se convierten en un premio o un castigo en función del comportamiento, lo que las convierte en un símbolo de buena o mala conducta.
- La compensación y el entretenimiento: en un contexto tan normativo y aburrido, las AFD son valoradas como una vía de escape, de evasión; además, dadas las negativas consecuencias que tiene el encierro, entre ellas el peligro de la drogadicción, la práctica física entre la población reclusa significa salud.
- La reinserción: de acuerdo a los mandamientos legislativos, toda actividad en prisión se asocia con fines educativos y de rehabilitación, sobre todo entre los presos (para ellos, hacer deporte les acerca a la vida en libertad).

Tiempo después, Norman (2017) añadió un nuevo significado: el de la resistencia y la subversión frente a la institución penitenciaria, por el cual los presos entendían las AFD como una forma de esquivar el férreo control carcelario. Curiosamente, este mismo significado ha sido asociado a las mujeres presas, quienes no solo se enfrentan a la anodina vida en la cárcel mediante las AFD, sino que combaten su lado patriarcal (Martínez-Merino, Martos-García, Lozano-Sufrategui, Martín-González y Usabiaga, 2019).

A pesar de estos datos, quedan todavía muchas lagunas que resolver, máxime si nos referimos a la población reclusa femenina. En este sentido, poco se sabe sobre los significados en función del tipo de AFD de que se trate. Sobre este menester, Parlebas (2001) sostiene que los juegos psicomotores son muy diferentes a los sociomotores y es necesario llevar a cabo un análisis diferenciado. No es lo mismo llevar a cabo una actividad en solitario, en la que no se interactúa con las demás personas y el participante es el único productor de significados, que realizar una actividad grupal, en la que “la comunicación práctica suscita un intercambio de mensajes motores que se apoyan en una simbología considerada común” (p. 409), lo cual conlleva que cada participante produzca significados en interacción con las demás personas participantes.

Bajo esta misma premisa, MacPhail, Kirk y Kinchin (2004) afirman que los deportes individuales fomentan valores como el esfuerzo personal y el conocimiento de los límites de cada persona, y los deportes practicados en grupo favorecen la solidaridad, la amistad, la generosidad, el compañerismo y la cooperación. Pero, ¿mantienen los diferentes tipos de AFD esos significados en prisión? Esta es la pregunta que este artículo trata de responder, cuyo objetivo, lógicamente, es describir qué significados adquieren las AFD individuales y colectivas, en este caso, en una mujer presa, madre y drogodependiente.

## Método

El presente estudio tiene como protagonista a Ana (pseudónimo), una presa, madre y drogadicta. Por ello, se ha optado por un diseño cualitativo para interpretar así los significados que las AFD adquieren para ella.

### *Participante*

Ana es una mujer de nacionalidad española que, en el momento de escribir este artículo, cuenta con 44 años de los cuales 3 años y 6 meses se los ha pasado encerrada en diferentes prisiones del estado español. La relación de nuestra protagonista con la droga ha sido intensa: con 17 años empieza a consumir LSD y cocaína y con 20 años prueba la heroína. Una vez en prisión, por estar embarazada, decide dejar de consumir. Sin embargo, a lo largo del proceso ha tenido dos recaídas, una con alcohol y otra con cocaína. Por orden judicial, Ana fue separada de su hija cuando esta contaba con dos años perdiendo así su custodia, mientras su madre cumplía condena. En el momento de llevar a cabo esta investigación, la hija de Ana es una adolescente con la que mantiene una complicada relación.

Antes de entrar en prisión, durante el encarcelamiento y una vez en libertad nuestra protagonista ha practicado diversas AFD con diferentes intensidades.

La participación de Ana en esta investigación ha sido totalmente voluntaria y con el tiempo, las entrevistas con ella se han tornado en conversaciones extensas en las que Ana ha tenido una actitud clara de confianza. En cierta manera, dichas conversaciones han supuesto momentos de desahogo para ella, como si de una terapia se tratara, como explican Sparkes y Smith (2014) que suele ocurrir en este tipo de investigaciones.

### *Técnica de recogida de datos*

Para la recopilación de los datos se decidió hacer tres entrevistas en profundidad en momentos diferentes con la intención de conocer y confirmar la información recibida y así, entre otras cosas, saber si los significados de las AFD habían variado a lo largo del tiempo. Todas las conversaciones tuvieron lugar una vez Ana había cumplido la condena y se encontraba en libertad. Durante la primera entrevista, Ana no tenía la custodia de la hija, pero en las dos

últimas, convivía con ella. Las fechas de las entrevistas (ver Tabla 1) obedecen a la necesidad de proporcionar el control sobre este hecho a la persona entrevistada, lo que aumenta la confianza entre ambas partes (Woods, 1998).

Tabla 1. Momentos y objetivos de las entrevistas

Fecha	Objetivo
12 de abril de 2015	Conocer el significado de las AFD y otros datos sobre su paso por prisión
29 de octubre de 2018	Averiguar su situación fuera de prisión, tanto a nivel familiar como laboral y su relación con las AFD
27 de marzo de 2019	Comprender la importancia de las AFD en el día a día en libertad, poniendo el foco en las relaciones interpersonales familiares.

Las entrevistas con personas presas no son fáciles y demandan atender múltiples variables propias del contexto (Schlosser, 2008). Por ejemplo, para aumentar la confianza, se desarrollaron en ambientes en los que Ana se encontraba cómoda, como su casa o un entorno natural. La cantidad de las entrevistas vino determinada por el principio de saturación de la información: más conversaciones no hubieran aportado más datos. En este sentido, hay que decir que las preguntas versaron sobre aspectos como su vida antes de entrar y una vez en prisión, las rutinas dentro, la práctica de AFD tanto dentro como fuera, las opiniones sobre la práctica de AFD distintas, la relación con las otras presas y con su hija o el papel de la droga en todo ello.

Al inicio de las entrevistas se le proporcionó la información necesaria respecto al estudio y los criterios éticos, antes de firmar el consentimiento informado. Posteriormente, se le entregó una copia de la transcripción para que pudiera verificar y añadir lo que creyese oportuno. En las investigaciones de índole cualitativa es común la utilización de este tipo de estrategias con el fin de aumentar la credibilidad del estudio (Fetterman, 1998).

#### *Análisis de los datos*

El proceso de análisis tenía como propósito identificar los temas emergentes. Así, mediante un proceso inductivo de codificación se distinguieron las unidades de significado. Una vez hecho esto, los códigos fueron depurados y ordenados por temas que, a la sazón, dieron como resultado una matriz de análisis con dos categorías y tres subcategorías respectivamente (Tabla 2), que sirvieron para ordenar los datos y permitir la redacción de la parte de resultados.

Tabla 2. Categorías y sub-categorías identificadas en torno a las estrategias de reinserción a través de AFD empleadas por una presa, madre y drogodependiente.

Categorías	Sub-categorías
El significado de compensación	La sustitución de la droga Las prácticas psicomotoras La adicción al ejercicio de alta intensidad La identidad personal y profesional
El significado de reinserción	Las relaciones interpersonales con 'iguales' y familiares Las prácticas sociomotoras Las AFD en la naturaleza de baja intensidad La identidad colectiva

## Resultados y Discusión

*Ana: madre, presa, drogadicta o deportista*

Como hemos apuntado más arriba, la relación de Ana con la droga comienza fuera de prisión, como le ocurre a la mayoría de ellas (Almeda y col., 2012). Y, como tantas otras mujeres presas, la relación con la droga no cesa una vez encarcelada. De esta forma, en el proceso de ajuste que toda presa padece una vez ingresa en prisión, la droga suele jugar un papel determinante (Martín-González y col., 2019a).

Pero el caso de nuestra protagonista es si cabe algo más complejo, pues Ana es madre. Cuando su hija tenía dos años fueron separadas por orden judicial, lo que supuso una situación muy traumática para ella:

Mi hija no iba a estar más conmigo [mientras estuviese encarcelada] y ese último año fue muy muy traumático para mí, y entonces fue cuando más deporte hice porque era la única manera de hacer frente a mi tristeza, mi rabia, ese sin vivir, esa separación.

Las presas drogodependientes y que, a su vez, son madres, viven una situación de sufrimiento agravado por la separación de sus hijos e hijas (Juliano, 2009), como le ocurre a nuestra protagonista. Así, como explica Dabas (2001), la separación funciona como una epifanía en la vida de Ana, pues es el detonante para que decida desengancharse de la droga: *“por el amor que me genera mi hija me valoré más y decidí dejar las drogas”*.

En este punto, entran en escena las AFD como un mediador en la tortuosa vida de Ana, y actúan como un clavo ardiendo al que aferrarse y evitar caer de nuevo en la drogadicción: *“[La práctica de AFD] me ayuda mucho, me hace sentirme fuerte, me ayuda a canalizar mi energía, mis espacios cuando tengo tiempo libre. Ha habido momentos que he pensado que es lo único que soy capaz de hacer bien”*.

Como vemos, la práctica de AFD iniciada durante el encarcelamiento puede adquirir significados relevantes en el proceso vital de una madre, presa y usuaria de droga. Así lo manifiesta la protagonista de este estudio: *“todas las veces que he caído, he dejado de hacer deporte...”* [la AFD] *“me mantiene sin consumir nada y es básico para llevar a cabo los proyectos que quiero”*.

Grosso modo, la historia de Ana, aunque compleja, no parece especial, y se asemeja a otras recogidas en artículos afines. Así, Martos y col., (2009a, p. 17), recogieron un testimonio parecido de otra presa: *“Si salgo al poli es porque me siento bien...no sé cómo explicarlo, me olvido que estoy presa, me relajo. Pero no es por tener buen tipo, lo que pasa es que me siento limpia y elimino estrés”*. Estas dos citas, además de testimoniar la relación entre las AFD, el encarcelamiento y el uso de drogas, ponen encima de la mesa dos de los principales significados asociados a las AFD en prisión: la compensación (o terapia) y la reinserción. Sobre ellos nos centraremos a continuación

Pero antes, creemos conveniente enfatizar cómo del análisis de los datos se desprende una distinción significativa que nos ha llamado la atención. Así, como veremos, Ana otorga un significado distinto según la AFD que practique encaje en lo que Parlebas (2001) entiende como práctica psicomotriz o, por el contrario, en las llamadas prácticas sociomotrices. Por una parte, la práctica de actividades psicomotrices se asocia mayormente con la sustitución del uso de las drogas, lo que se corresponde con el significado de la compensación; por otra parte, la participación en actividades sociomotrices busca generar y afianzar relaciones interpersonales con la familia (en este caso su hija) o con otras personas ‘iguales’. Se asocia pues a un significado de reinserción.

*Las AFD como compensación: “Empecé a correr y yo también me sentía mucho mejor”*

La literatura científica sobre prisión ha documentado numerosos efectos perniciosos sobre la salud provocados por el encierro. Lógicamente, la práctica física se convierte “en algo más que una experiencia excitante para convertirse en un medio para soportar el sufrimiento y el confinamiento...” (Martos y col., 2009a, p. 16). Tenemos, a grandes rasgos, cómo las personas presas depositan simbólicamente en las AFD un significado terapéutico, una herramienta que compense lo insalubre de la prisión.

En estos casos, como el de Ana, practicar AFD puede ayudar a construir una identidad personal y social asociada a dichas actividades (Martín-González y col., 2019a). En estas situaciones, las AFD realizadas en prisión pueden convertirse en un elemento importante para ayudar a las mujeres en la decisión de alejarse de las drogas (Fornons, 2008; Martos y col., 2009a), tanto es así, que se han descrito casos de desintoxicación gracias a las AFD (Moscoso y col., 2012). Por otro lado, aunque la literatura existente respecto a los efectos reales generados por los programas físico-deportivos en contextos penitenciarios es todavía escasa (Gallant y col., 2015; Martínez-Merino y col., 2017), se pueden llegar a relacionar las AFD practicadas durante el encierro con beneficios manifiestos, al menos desde el punto de vista de la interpretación de las deportistas.

En el caso que nos ocupa, durante los años en la prisión, la protagonista busca y encuentra su dosis de placer en las AFD individuales. En líneas generales, parece que las AFD han funcionado como un factor de resistencia ante los efectos nocivos del encierro, como la soledad, la drogadicción, el estrés o la falta de control, como se ha descrito en Martínez-Merino y col. (2019). Sin embargo, entrando en detalle, podemos colegir otras conclusiones.

Ana practica AFD en solitario, sin distracciones e interferencias externas. Desarrolla una rutina diaria autogestionada, adaptada al espacio con el que cuenta, ya sea el patio o el polideportivo, manteniendo los principales rasgos de la lógica interna de la práctica psicomotriz, esto es: actividades en solitario, sin incertidumbre y de alta intensidad. Aunque para iniciar la práctica necesitó de cierta ayuda: *“un amigo [otro preso] me dijo que a él correr le ayudó mucho a sentirse mejor. Empecé a correr y yo también me sentía mucho*

*mejor*”, lo cierto es que Ana se automotiva sin necesidad de recurrir a otras personas. Es autosuficiente. En este sentido, se podría decir que esta madre usuaria de drogas pasó de ser adicta a las sustancias tóxicas a ser adicta al ejercicio físico de alta intensidad en solitario. Así lo cuenta con sus propias palabras:

Es muy importante cuando estas dejando las drogas hacer actividades físicas [se refiere a las psicomotrices como correr, andar en bici, ejercicios de fuerza], porque te hace sentir mucho mejor. No piensas tanto en esa sustancia y duermes mejor [...] físicamente me sentía mucho mejor, era capaz de parar mi cabeza y no me sentía tan presa. Lo necesitaba todos los días.

Está claro, pues, que Ana ha sustituido la droga por el deporte de alta intensidad, lo que concuerda con otros estudios. Para Moscoso y col. (2012), el deporte combate la drogadicción y permite, por ello, la rehabilitación. En palabras de un preso: “*El deporte no te quita las ganas de atracar. Una persona que atraca, por hacer deporte no va a dejarlo. Pero con la droga es diferente. Me veo más preparado, más centrado, más adulto, más curtido*”. (Martos-García y col., 2009a, p. 399). Las prácticas psicomotoras de alta intensidad generan un efecto de placer inmediato lo que, en cierta manera, llega a sustituir al placer generado por la droga. De este modo, estas prácticas psicomotrices se convierten en una ‘droga sana’, donde cada ‘consumidora’ puede auto-regular la intensidad y el volumen en función de sus necesidades. Tanto es así que, en cierta forma, se podría decir que la adicción a la droga se convierte en adicción al ejercicio, lo que no es de extrañar habida cuenta que se movilizan los mismos circuitos neurobiológicos (Lynch, Peterson, Sanchez, Abel y Smith, 2013). La sensación de placer producida mediante la práctica de AFD de alta intensidad (Berczik y col., 2012), ayuda a Ana a hacer frente al síndrome de abstinencia.

Sin duda alguna, reducir o eliminar el consumo de drogas no es un efecto baladí, máxime cuando en prisión la presencia de droga es una de las variables que más negativamente influyen en la vida dentro y que dificultan la rehabilitación (Ayuso, 2003).

Por si fuera poco, el control que dice ejercer Ana sobre la intensidad y el volumen de su práctica física es uno de los elementos clave en el proceso de adaptación a la nueva vida. En un contexto de máxima normativización como es la prisión, especialmente acuciante en el caso de las mujeres (Matthews, 2003), decidir sobre el tipo de actividad y la intensidad de la misma le ofrece cierto poder sobre su cuerpo y su vida; así lo ha interpretado ella misma. Este hecho nos recuerda que la práctica de AFD en prisión puede ser igualmente una forma de resistirse al control social que ejerce la institución y una forma de autoafirmarse ante un poder tan abrumador (Norman, 2017).

Además, este tipo de prácticas psicomotrices que durante el encarcelamiento Ana usaba como compensación, una vez extinguida la condena le siguen ayudando en la misma dirección, hasta el punto, que Ana no se imagina su vida en libertad sin practicar AFD en solitario:

Me ayuda a saber lo que es prioritario y mantenerlo. Conseguí que fuese parte de mi vida y saber que me ayudaba y que lo necesitaba en mi vida. Soy consciente de que cuando dejo de practicar deporte, pierdo mi salud y entro en depresión y que para salir adelante me apoyo en el deporte [...] Tengo claro que si hago las cosas mal recaigo y acabo en la cárcel, sin casa, sin mi hija o muerta. Tengo claro las cosas que me sirven, y una de ellas es el deporte.



En este sentido, la orientación individual y psicomotriz de las AFD que practica se revela como un hecho fundamental e intencionado. Ana se siente a gusto en actividades como el ciclismo o el running por la montaña, con un alto índice de auto-control sobre sus capacidades, la propia práctica y el efecto deseado:

Siento temblor, excitación. Sé que puedo superar cualquier obstáculo de mi vida en ese momento, lo sé, y es muy importante sentirlo. Aprendo que físicamente puedo dar más de lo que pienso, que las barreras están en la mente, que diariamente cuando hago otra cosa y me viene algún miedo porque he sufrido mucho y me atacan los miedos recuerdo que soy capaz de soportar mucho más de lo que creo y no me dejo llevar porque todas las horas que dedico al deporte se transforman a la vida diaria. Sé identificar mis emociones y mis sensaciones y soy feliz, soy optimista y positiva.

Ana tiene interiorizadas las AFD de alta intensidad como un símbolo de salud, de autocontrol, lo que le permite afrontar los retos de la vida en libertad. Sin embargo, esta relación positiva para la salud de las personas se entiende a corto plazo pues, siguiendo a Roessler (2010), el mayor problema en este sentido es mantener el alejamiento de la droga y los hábitos de vida activos a largo plazo: aquí juega un papel fundamental la influencia de los y las demás. Entran en escena, pues, las AFD sociomotrices.

*El significado de la reinserción: "... quería una vida nueva y creé nuevas amistades".*

Las AFD colectivas generan sobre las personas efectos diferentes a los que crean las individuales (MacPhail y col., 2004). Desde un punto de vista fisiológico, su efecto no es tan potente ni tan adictivo. Pero, en cambio, encierra significados diferentes que merece la pena tener en cuenta.

En lo que respecta al contexto penitenciario, las AFD colectivas son la mejor opción a la hora de emprender el largo camino de la rehabilitación (Viñas, 2012). Practicar AFD con otras compañeras y pertenecer al grupo de mujeres deportistas, facilita la creación de nuevas relaciones, o mejora las existentes, sin tener en cuenta la etnia o la clase social (Martín-González y col., 2019a). Esto coincide con los datos expuestos, por ejemplo, por Fernández-Lasa, Usabiaga, Martos-García y Castellano (2015) en relación a las mujeres que practican deporte juntas, lo que aumenta su confianza, crea sensación de grupo y las coloca en mejor disposición de afrontar ciertas dificultades.

En el caso de Ana, uno de los principales significados de las AFD en grupo es la generación y/o consolidación de relaciones interpersonales. En un lugar como la cárcel en el que pueden resultar complicadas las relaciones sociales entre iguales, las AFD pueden servir como herramienta efectiva para su aparición y mantenimiento: *"si me veían en el gimnasio haciendo ejercicio, se apuntaban una u otra y genial. Es una manera de crear relaciones muy sana y bonita, ya que las relaciones en un sitio cerrado como ese no son nada fáciles"*. En muchas de estas actividades, Ana explica cómo se ayudaban unas a otras y, además, tenían la posibilidad de utilizar otros espacios (como el gimnasio o el polideportivo), los cuales no sería posible aprovechar si no fuese de esa manera. En estos contextos surgen conversaciones diferentes entre ellas y se conocen mejor, aprendiendo unas de otras. Por si fuera poco, la práctica de AFD sociomotrices de colaboración posibilitan un acercamiento entre las mujeres sin tener en cuenta el grupo racial, étnico o cultural al que pertenecen. Como recalca la entrevistada, lo importante es que comparten una misma afición, un mismo objetivo, y se sienten parte del grupo de las denominadas 'deportistas':

Igual yo no, pero a mí me dieron la oportunidad en su momento de compartir con ellas ese espacio. Ahí siento que no me están haciendo el vacío, ahí me siento parte. Si no, me siento aislada, pero al hacer deporte y hacerlo en grupo, ahí se me alegra el corazón porque siento que me quieren para algo.

Este hecho merece la pena ser recalcado, por cuanto Ana ha tenido que enfrentarse a un sentimiento de culpa e inseguridad: *“tenía miedos, yo pensaba que no podía estar con la gente, a mí me han aislado, me han metido en la cárcel, me han dicho que soy diferente”*. En muchos casos, estas mujeres sienten que no son capaces de relacionarse con gente nueva y estos miedos pueden hacer que la persona retroceda y, por ello, vuelva a su vida anterior, aun sabiendo que no les beneficia. Esta incertidumbre se puede constatar en las siguientes palabras de la entrevistada:

No era capaz de tener relaciones normales, me guardaba mi experiencia, no contaba quien era, o volvía a mis amistades anteriores. Y yo no quería, porque dejé las drogas y no quería volver a esos ambientes, quería una vida nueva y cree nuevas amistades, pero en muchas ocasiones me ponía límites a mi cabeza.

Moscoso y col., (2012) se muestran optimistas respecto al papel de las AFD en prisión y enumeran una larga serie de beneficios que las AFD reportan a diferentes niveles, lo que les lleva a afirmar que *“el deporte favorece de manera importante el objetivo de regeneración y de reinserción social que se ha marcado el sistema penitenciario”* (p.62). Este entusiasmo es compartido, entre otros, por otros autores como Castillo (2005) o Chamarro (1993). Sin embargo, desde estudios críticos con la idea de reinserción se ha hecho hincapié en prestar atención a la etapa post-prisión para poder hablar de ella (Martos-García y col., 2009a). Veamos.

La práctica sociomotora de colaboración realizada durante el encarcelamiento, y que ha mantenido posteriormente en libertad, ha permitido a Ana relacionarse con otras personas, ser capaz, con el tiempo, de afrontar sus miedos y sentirse bien en ese nuevo grupo. Ana dice lo siguiente en torno al grupo de amigos y amigas con las que realiza salidas al monte y clases dirigidas en el gimnasio: *“estando en grupo me lo paso muy bien, cuando voy después de desayunar con el grupo, pues pienso que me gustaría levantarme todos los días así. Me siento muy bien con todos, nos ayudamos y si nos vemos en la calle hablamos”*.

Este tipo de AFD en grupo y en colaboración, en el caso de las actividades en la naturaleza, adquiere un significado diferente sobre el que merece la pena detenerse:

Cuando voy en marcha tranquila [se refiere a caminar en compañía de otras personas] me gusta disfrutar del tiempo, del paisaje, meditar, ver, oír, sentir parte de la naturaleza, conocer cómo son nuestros alrededores, cargar las pilas y afronto el día de otra manera, con fuerza.

En este tipo de actividades de baja intensidad Ana no busca el placer ‘fisiológico’, como cuando realiza AFD psicomotrices de alta intensidad. La protagonista lo asocia con una vida más pausada, donde lo importante es el autoconocimiento y el disfrute del medio natural en compañía de otras personas.

En esta misma línea, la práctica de AFD sociomotoras en colaboración y en la naturaleza también está vinculada a una relación familiar más intensa. Así, Pomfret y Varley (2019) concluyen que este tipo de actividades colectivas y cooperativas realizadas en la naturaleza y durante la época vacacional fueron esenciales para el vínculo familiar. En el caso de Ana, la protagonista subraya que cuando se iba a caminar, pasear en bici, nadar o montar a caballo

con su hija el tiempo se paraba: disfrutaban mutuamente. Así, era capaz de conocer mejor a su hija: *“le respeto más cuando hacemos deporte [en la naturaleza] porque percibo más sus límites y por donde van sus reflexiones”*. Este era el momento que aprovechaba Ana para conversar con su hija de forma calmada. La práctica sociomotriz en la naturaleza facilita un contexto apropiado para disfrutar juntas de una actividad placentera, al mismo tiempo que propicia la generación y expresión de emociones que aumentan su confianza. En este contexto, tanto la madre como la hija se sienten cómodas y seguras para manifestar libremente lo que piensan. Este tipo de práctica transcurre en un medio natural donde se sienten relajadas, con poca o nula interferencia externa, y ellas mismas deciden cuando dar por finalizada la actividad. El tiempo invertido en la práctica de AFD en la naturaleza y con su hija se convierte en un espacio en el que, para ellas, es importante y cobra importancia su relación, como expresa la protagonista: *“intentamos hacer deporte juntas, es muy importante en nuestra relación”*. Como reflejan sus palabras, Ana se siente realizada como madre: *“yo ahora me siento otra, como cualquier madre”*.

Es lógico pensar que, de las palabras de Ana, se desprende cómo las AFD sociomotrices están estrechamente vinculadas a la reinserción. Para ella, compartir estas actividades con otras personas y con su hija es sinónimo de bienestar, de crecimiento, de poder convivir. De todas formas, no queremos soslayar la cuestión de que una cosa es la compensación y otra la reinserción, la cual Manzanos (1992) ubica en el último lugar de un continuum en el que la mejora de la calidad de vida estaría al principio. Puede que la práctica deportiva tenga un nítido significado de compensación, pero lograr la reinserción es harina de otro costal. Este no deja de ser un proceso complejo y hartamente complicado en el que el papel de las AFD quizás esté mitificado (Fornons, 2008). Sin embargo, también es cierto que las AFD bien orientadas pueden ayudar en dicho proceso, como hemos visto. Así, tanto ha sido el empeño de Ana por alejarse de la droga e identificarse con las AFD que, ya en libertad, decide formarse como monitora deportiva, lo que supone un gran paso hacia la reinserción al encontrar una ocupación profesional (Martín-González y col., 2019a). Sus aspiraciones van más allá del placer que le generan las prácticas motrices, llegando a vislumbrar un futuro laboral asociado a estas:

A mí me ayudó tanto el deporte [se refiere a la AFD que practicó cuando estaba encarcelada] que una vez fuera decidí seguir y especializarme en eso [...] Profesionalmente quiero dedicarme a ello.

## Conclusiones

Los resultados obtenidos a partir de los datos extraídos de las entrevistas efectuadas a Ana, a nuestro entender, contribuyen a rellenar una laguna en el conocimiento de nuestra área relacionada con la utilidad que las AFD tienen a la hora de paliar los daños del encierro y de facilitar la reinserción social de las personas presas.

Hasta ahora, la literatura ha observado beneficios asociados a la práctica de ejercicio físico en las personas que viven en prisión, pero sin entrar en el detalle de entender qué significados adquieren diferentes actividades físicas para las personas encarceladas durante su encierro y una vez en libertad; mucho menos en el caso de las madres presas y adictas a las drogas.

Así, en conclusión, hemos visto cómo las actividades psicomotoras adquieren para una presa, madre y drogodependiente un significado de compensación que perdura incluso cuando sale de la cárcel. Estas actividades en solitario juegan un papel a la hora de combatir las ganas de consumir droga, cuanto más intensas mejor, lo que da pistas sobre cómo abordar estos

problemas en prisión. Este hecho posibilita una mejora clara en las condiciones de vida dentro, lo que permite afrontar con mayores garantías de éxito el proceso de reinserción. En dicho proceso, juegan un papel fundamental aquellas actividades sociomotrices que promueven relaciones sociales con otras personas.

Además, con los datos en la mano, hemos podido comprobar cómo los dos tipos de actividades ayudan en la transición desde la vida en prisión hasta la vida en libertad. Este hecho abre una puerta clara a nuevas investigaciones e intervenciones desde las ciencias de la actividad física y el deporte.

## Referencias

- Almeda, E.; Di Nella, D., y Navarro, C. (2012). Mujeres, cárceles y drogas: datos y reflexiones. *Oñati Socio-Legal Series*, 2(6), 122-145.
- Ayuso, A. (2003). *Visión crítica de la reeducación penitenciaria en España*. Valencia: Nau Llibres.
- Berczik, K.; Szabó, A.; Griffiths, M. D.; Kurimay, T.; Kun, B.; Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*, 47, 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Carlen, P., & Worrall, A. (2013). *Analysing Women's Imprisonment*. Devon: Willan Publishing Editor. <https://doi.org/10.4324/9781843924210>
- Castillo, J. (2005). *Deporte y reinserción penitenciaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Alto Rendimiento y de Investigación en Ciencias del Deporte.
- Castillo, J., y Ruiz, M. (2010). Mujeres extranjeras en prisiones españolas. El caso andaluz. *Revista Internacional de Sociología*, 68, 473-498. <https://doi.org/10.3989/ris.2008.05.15>
- Castillo, J., y García, B. (2017). Deporte y actividad física en prisión. Un asunto reincidente. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 418, 216-224.
- Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 87-97.
- Chamarro, A.; Blasco, T., y Palenzuela, D. L. (1998). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 69-93.
- Dabas, E. (2001). "Redes sociales: niveles de abordaje en la intervención y organización en red". <http://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/71292/345905/file/redes%20sociales.pdf> (8 de mayo del 2015).
- De Graaf, K. (2013). *Disciplining Women/Disciplining Bodies: Exploring how Women Negotiate Health and Bodily Aesthetic in the Carceral Context* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (MR95509).
- De Miguel Calvo, E. (2014). *Encarcelamiento de mujeres. El castigo penitenciario de la exclusión social y la desigualdad de género*, (pp.75-86). <https://doi.org/10.5569/1134-7147.56.05>
- Fernández-Lasa, U.; Usabiaga, O.; Martos-García, D., y Castellano, J. (2015). Creating and maintaining social networks: women's participation in Basque pilota. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 40(11), 129-144. <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04003>

- Fetterman, D. (1998). *Ethnography. Step by step*. Londres: Sage Publications.
- Fornons, D. (2008). La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. En L. Cantarero, F. X. Medina y R. Sánchez (Coord.), *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación* (pp. 215-226). San Sebastián: Ankulegui.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- Gallant, D.; Sherry, E., & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45-56. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.005>
- Glass, J. M.; Lyden, A. K.; Petzke, F.; Stein, P.; Whalen G.; Ambrose, K., et. al. (2004). The effect of brief exercise cessation on pain, fatigue, and mood symptom development in healthy, fit individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(4), 391- 398. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.04.002>
- Greene, S.; Haney, C., & Hurtado, A. (2000). Cycles of pain: Risk factors in the lives of incarcerated mothers and their children. *The prison journal*, 80(1), 3-23.
- Igareda, N. (2007). "Mujeres en prisión", en *La prisión en España. Una perspectiva criminológica* (pp.75-100). Madrid: Comares.
- Iturralde, M., y Ariza, L. (2013). *Informe final del proyecto Análisis sociojurídico de la situación de las mujeres presas en Colombia*. Universidad de los Andes. Facultad de Derecho. Centro de Investigaciones Sociojurídicas – CIJUS.
- Juliano, D. (2009). Crimes and sins. Transgression in female. *Política y sociedad*, 46, 79-95.
- Lynch, W. J.; Peterson, A. B.; Sanchez, V.; Abel, J., & Smith, M. A. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1622-1644. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.06.011>
- MacPhail, A.; Kirk, D., & Kinchin, G. (2004) Sport education: promoting team affiliation through physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 106–122. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.2.106>
- Manzanos, C. (1992). *Cárcel y marginación social*. Donostia: Gakoa.
- Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2019a). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 59-66.
- Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Martos-García, D., y Usabiaga-Arruabarrena, O. (2019b). Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 148-169. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.148-169>
- Martínez-Merino, N.; Martín-González, N.; Usabiaga, O., & Martos-García, D. (2017). Physical activity practiced by incarcerated women: A systematic review. *Health Care for Women International*, 38(11), 1152-1169. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1368515>
- Martínez-Merino, N.; Martín-González, N.; Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2018). Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura. *Retos*, 34(11), 44-50.

- Martínez-Merino, N.; Martos-García, D.; Lozano-Sufrategui, L.; Martín-González, N., & Usabiaga, O. (2019). Frictions, cracks and micro-resistances: physical activity and sport as strategies to dignify imprisoned women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(2), 217-230. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1493526>
- Martos-García, D.; Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (2009a). Deporte "Entre rejas" ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412. <https://doi.org/10.3989/RIS.2007.07.26>
- Martos-García, D.; Devís-Devís, J., & Sparkes, A. (2009b). Sport and physical activity in a high security Spanish prison: an ethnographic study of multiple meanings. *Sport, Education and Society*, 14(1), 77-96. <https://doi.org/10.1080/13573320802615189>
- Matthews, R. (2003). *Pagando tiempo. Una introducción a la sociología del encarcelamiento*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Meek, R. (2014). *Sport in Prison: Exploring the Role of Physical Activity in Correctional Settings*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203797051>
- Moscoso, D.; Pérez, A.; Muñoz, V.; González, M., y Rodríguez-Morcillo, L. (2012). El deporte de la libertad. Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 11, 55-69.
- Muntaner, A., y Gago, A.M. (2015). El deporte como medio de reinserción social en Instituciones Penitenciarias. *Trances*, 7(2), 273-298.
- Norman, M. (2017). Sport in the underlife of a total institution: Social control and resistance in Canadian prisons. *International review for the sociology of sport*, 52(5), 598-614. <https://doi.org/10.1177/1012690215609968>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pomfret, G., & Varley, P. (2019). Families at leisure outdoors: well-being through adventure. *Leisure studies*, 38(4), 494-508. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1600574>
- Reglamento Penitenciario (1997). "Reglamento Penitenciario", en *Ley y Reglamento Penitenciario*, (pp. 56-204). Madrid: Civitas.
- Roessler, K. K. (2010). Exercise treatment for drug abuse-A Danish pilot study. *Scandinavian journal of public health*, 38(6), 664-669. <https://doi.org/10.1177/1403494810371249>
- Sabo, D. (2001). *Doing time, doing masculinity: Sport and prison*. In: Sabo D, Kupers TA and London WJ (eds) *Prison Masculinities*, (pp.61-66). Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Schlosser, J. A. (2008). Issues in Interviewing Inmates. Navigating the Methodological Landmines of Prison Research. *Qualitative Inquiry* 14 (8), 1500-1525. <https://doi.org/10.1177/1077800408318325>
- Sparkes, A. C. (1992). The Paradigms Debate: An Extended Review and a Celebration of Difference. En A.C. Sparkes (ed.), *Research in Physical Education and Sport. Exploring Alternative Visions* (pp. 1-60). London: The Falmer press.

Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Usabiaga-Arruabarrena, O., y Martos-García, D. (2020). Los significados que una madre presa y drogodependiente asigna a las actividades físico-deportivas: sus relaciones con la reinserción y la terapia. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 62(16), 381-395.  
<https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06204>

---

Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Cambridge: Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203852187>

Viñas, E. I. (2012). Pena, Tratamiento y deportes (particularmente en el Rugby). Itinere. *Revista Digital de Estudios Humanísticos de la Universidad de FASTA* 2(2), 57-81.

Woods, P. (1998). *La escuela por dentro. La etnografía en la investigación educativa*. Madrid: Paidós/MEC.

Zubiaur, M. (2017). ¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española? *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 1-18.  
<https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.1-18>