

## Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura

### Benefits and barriers identified by incarcerated women who practice physical activity: A qualitative literature review

\*Nagore Martínez Merino, \*Nerian Martín González, Oidui Usabiaga, \*\*Daniel Martos García

\*Universidad del País Vasco (España), \*\*Universidad de Valencia (España)

**Resumen.** El objetivo de esta revisión fue identificar los beneficios y las barreras que perciben las mujeres encarceladas durante la práctica de actividades físico-deportivas. La búsqueda se realizó partiendo de tres áreas –actividades físico-deportivas, prisión y mujer– la cual finalizó con 33 estudios de los cuales se seleccionaron 27, que analizaban los beneficios y/o las barreras de las presas, mediante un análisis de contenido. Los datos muestran cómo la práctica física les resulta beneficiosa tanto para su salud mental y física, como para sobrellevar y resistir la condena. A la vez, ciertos estudios revisados apuntan que las actividades físico-deportivas pueden ser beneficiosas para la futura inclusión social. Por otra parte, los estudios evidencian obstáculos entre los cuales destaca el propio régimen penitenciario. Aunque sean realidades dispares se han encontrado similitudes entre ciertos beneficios y barreras de las mujeres en libertad y las reclusas, como la influencia del patriarcado. Los resultados constatan la necesidad de promover, mejorar y crear programas de actividad físico-deportivas pensados con y para las presas.

**Palabras clave.** Deporte, género, prisión, participación, beneficios, barreras.

**Abstract.** The aim of this review was to identify the benefits and barriers perceived by convicted women during the practice of sport and physical activity. The search was based on three areas –sport and physical activities, prison, and women- and through a content analysis selective process. 27 studies related with the benefits and/or barriers were chosen out of 33 studies that were firstly included in the list. Our results show how the practice of physical activity is beneficial for convicted women's physical and mental health, as well as to deal with their sentence. At the same time, some studies suggest that physical sports activities can be beneficial for the future social inclusion. Nevertheless, several obstacles were identified, the penitentiary regime standing out among them. Even if the reality of convicted and non-convicted women is different, some similarities were found in the benefits and barriers, for example the influence of patriarchy. The results confirm the need to promote, improve, and create sport and physical-activities programs with and for female prisoners.

**Keywords.** Sport, prison, gender, participation, benefits, barriers.

#### Introducción

Las mujeres encarceladas son las grandes olvidadas (Almeda, 2003), invisibles para la sociedad e invisibles en un sistema de prisiones estructurado por y para hombres (Fryer, 2005). De este modo, no es de extrañar que si la entrada en prisión supone un proceso de socialización con consecuencias tanto somáticas como psicosociales (Valverde, 1991), en el caso de las mujeres la prisionización lleva aparejada una estigmatización de la que difícilmente podrán librarse: las presas son consideradas ‘malas’ mujeres que han transgredido tanto las leyes como los roles respecto a su género (De Miguel-Calvo, 2016).

En el análisis de la metamorfosis de la pena, Foucault (1990) apunta cómo, tras los disfraces, el castigo sigue siendo corporal y la intención punitiva es la de fabricar cuerpos dóciles. En este escenario, las Actividades Físico-Deportivas (AFD) aparecen como un medio para atenuar los efectos nocivos del encierro y mejorar la salud de las personas presas (Meek, 2014). Así, recientemente diferentes experiencias han venido a relacionar la práctica de AFD con la salud física y mental (Ionescu, Parisot, & Irode, 2010), el abandono de drogas (Meek & Lewis, 2012), los aspectos comunicativos y de socialización (Lleixà & Ríos, 2015), o la inclusión social (Williams, Collingwood, Coles, & Schmeer, 2015). Sin embargo, y a pesar de las evidencias, es patente la necesidad de desarrollar nuevas investigaciones al respecto (Martos-García, Devís-Devís, & Sparkes, 2009b), por ejemplo, atendiendo al colectivo de mujeres presas.

En la calle las AFD han presentado tradicionalmente una hegemonía masculina (Hargreaves, 2002; Scraton & Flintoff, 2013), lo que se ha traducido en barreras diversas que han limitado su participación deportiva (Fasting & Sisjord, 1985; Kelly, Martin, Kuhn, Cowan, Brayne, & Lafortune, 2016). Así, a la imagen totalmente masculina que el deporte proyecta (Scraton, Fasting, Pfister, & Bunuel, 1999), cabría añadirle el papel que juegan algunas barreras, muchas de ellas específicas del colectivo de mujeres (Bowles, Morrow, Leonard, Hawkins, & Couzelis,

2002). No olvidemos que las barreras, junto con los beneficios, juegan un papel determinante en el proceso de cambio de una conducta (Prochaska & Bess, 1994), por lo que su identificación se antoja fundamental en el análisis de la participación de las mujeres en AFD.

Las barreras para la práctica física que afectan a las mujeres tienen que ver con las responsabilidades familiares, el coste económico que suponen, el hecho de sentirse cohibidas o acosadas en espacios de AFD o la falta de apoyo emocional, familiar y conyugal (Dixon, 2009; Flintoff & Scraton, 2001; Fasting & Sand, 2015; Folta, Golderberg, Lichtenstein, Seguin, Reed, & Nelson, 2008). Pero es la percepción de falta de tiempo libre la barrera más recurrente, la cual ha sido relacionada con la automotivación y determinación de las practicantes (Bowles et al., 2002). Asimismo, los datos apuntan la existencia de cierta falta de viabilidad para acceder a los programas deportivos o la falta de espacios recreacionales cercanos, lo cual dificulta su participación (Siddiqi, Tiro, & Shuval, 2011). Además, recientes estudios apuntan que en situaciones donde se comparten los espacios para AFD, los hombres suelen ocupar los espacios exteriores y más amplios, limitando la práctica de las mujeres a espacios menores e interiores (Lamoneda-Prieto & Huer-tas-Delgado, 2017). Pfister (2015) expone que el rol marginal que tienen las AFD de las mujeres es un claro reflejo de las relaciones hegemónicas de poder en nuestra sociedad.

En cuanto a los beneficios percibidos por las mujeres, tenemos que estos han propiciado un aumento en la participación en AFD (Hargreaves, 2002), lo que ha sido recogido por la literatura científica (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Así, respecto a la salud mental, se observan mejoras en el nivel del estrés y en la autoestima (Borges-Silva, Ruiz-González, Salar, & Moreno-Murcia, 2017) o una disminución de los niveles de ansiedad y depresión (Villaverde-Gutiérrez, Torres-Luque, Ábalos-Medina, Argente del Castillo, Guisado, Guisado-Barrilao, & Ramírez-Rodrigo, 2012). Además, las mujeres manifiestan que les proporciona diversión (Raedeke, 2007) y una distracción frente a sus problemas cotidianos (Emslie, Whyte, Campbell, Mutrie, Lee, Ritchie, & Kearney, 2007). Por otro lado, el ejercicio físico impulsa la creación de nuevas redes sociales (Fernández-Lasa, Usabiaga, Martos-García, & Castellano, 2015), donde las mujeres comparten experiencias e identidades, creando una unidad a pesar de su diversidad (Theberge, 1995).

En prisión, la situación de las mujeres no se antoja mejor como

consecuencia del carácter androcéntrico de estas instituciones (De Graaf, 2013) y de que las mujeres presas, siguiendo a Leberman (2007), se han visto introducidas en actividades diseñadas para los hombres. En este sentido, el objetivo de esta revisión es identificar los estudios sobre mujeres encarceladas que practican AFD y explicitar las barreras y los beneficios percibidos para, de esta manera, poder relacionarlo con la literatura relativa a las mujeres en libertad.

## Método

Con el fin de identificar y sintetizar las evidencias científicas en torno a la participación en AFD de las presas, se desarrolló una revisión sistemática cuantitativa previa (ver Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga, & Martos-García, 2017), para posteriormente desarrollar la vertiente cualitativa, en ambos casos siguiendo la propuesta de Grant y Booth (2009). Respecto a la estrategia de búsqueda, inicialmente se realizó una búsqueda en diversas bases de datos (Psycinfo, Sportdiscus, Medline, Proquest Dissertation and Theses y Eric), empleando tres variables asociadas al tema de estudio: AFD, prisión y mujer. La elección de estos términos se hizo en base al Tesoro de cada base de datos, truncando los términos para obtener el mayor abanico de resultados posible. La búsqueda se limitó a estudios que tuvieran el título y el resumen en inglés, aunque se incluyeron trabajos que tuvieran el texto completo en otro idioma. Los documentos aceptados fueron trabajos empíricos y de revisión evaluados o revisados por pares o tribunales académicos, y publicados hasta enero de 2017. La primera búsqueda, descartando duplicados, dio como resultado 28 estudios, a los que se sumaron otros 5 que se seleccionaron atendiendo al criterio de expertos, como han hecho Felis-Anaya, Martos-García y Devís-Devís (2017). Los estudios debían cumplir tres criterios de inclusión:

a) La muestra del trabajo debía estar compuesta por mujeres o chicas jóvenes. En caso de que la muestra del estudio fuera mixta (hombres y mujeres), se excluyeron aquellos estudios que no tuvieran la variable de género diferenciada en los resultados.

b) La investigación debía haberse llevado a cabo en el medio penitenciario, o con personas privadas de libertad que estuvieran cumpliendo condena en régimen abierto, ordinario o cerrado.

c) El estudio debía incluir un análisis sobre variables relacionadas con la participación de las mujeres privadas de libertad en las AFD.

El análisis de contenido posterior permitió inducir los temas emergentes relacionados con las AFD, los cuales se agruparon en cuatro familias: beneficios, barreras, tipología de actividades y niveles de participación. Con todo, se seleccionaron 27 de los 33 estudios que trataban las barreras (n=18) y/o beneficios (n=21) de las presas en relación a las AFD (Tabla I).

Las barreras fueron codificadas a partir de la clasificación propuesta por Meek y Lewis (2014), quienes diferenciaron entre las intrínsecas

–aquellas razones personales que influyen en la participación de las presas– y las extrínsecas –las relacionadas con el régimen y la estructura–. En cambio, los beneficios se agruparon mediante una codificación inductiva en cinco categorías que emergieron de los estudios analizados (Tabla II): a) dentro de los beneficios sociales se agrupó información relevante acerca de las relaciones sociales tanto entre presas como trabajadores y trabajadoras; b) los beneficios sobre salud mental y c) salud física aludían a los beneficios en su bienestar mental y físico; d) bajo el término de resistencia se reunieron percepciones sobre cómo se enfrentaban a la institución y estrategias que favorecían que la condena se les hiciese algo más tolerable; y; e) el concepto transformación reunió aquellos beneficios que fomentaban un cambio positivo tanto en su estilo de vida actual como en su futuro en libertad.

Tabla II  
Sistema de categorización y codificación para el análisis

Categoría beneficio	Palabras clave - Códigos
Sociales	Redes sociales
	Comunidad
	Amistades Identidad
Salud Mental	Bienestar mental
	Evasión
	Diversión
	Autoestima
Salud física	Peso
	Tabaco/Drogas Capacidades motoras
Resistencia	Control
	Tiempo
Transformación	Inclusión Social
	Hábitos saludables

## Resultados y discusión

### Beneficios

El análisis de los datos relativos a los beneficios de la práctica físico-deportiva supuso la agrupación de los mismos en cinco categorías y que se refieren, en este orden, a los beneficios sociales, mentales, físicos, de resistencia y transformación.

### Eligiendo amigas en el sitio no escogido

La práctica de AFD es vista por las mujeres como una actividad que permite tejer nuevas redes sociales (Fernández-Lasa et al., 2015), lo que concuerda con los beneficios que reportan estudios hechos con mujeres presas. Así, los espacios de práctica de AFD se perciben como un medio seguro para escapar del clima de prisión, relajarse y socializarse de manera natural (Yuen, Arai, & Fortune, 2012) e, incluso, una oportunidad para crear relaciones sociales nuevas (Davila-Figueroa, 2011; Day, 2012; Gallant, Sherry, & Nicholson, 2015; Jones, 2013; Leberman, 2007; Meek & Lewis, 2014; Ozano, 2008; Piot & Cliquennois, 2009; Tibbetts, 2015; Yuen et al., 2012). Aunque estén forzadas a convivir con desconocidas, el gimnasio se convierte en una oportunidad para conocer gente y hacer amistades. El hecho de que puedan elegir con quién ocupar el tiempo es algo valioso para las presas ya que, al fin y al cabo, los grupos deportivos de mujeres suelen estar formados por personas que comparten intereses (Theberge, 1995).

La pertenencia a un grupo social y las amistades en torno a ella han sido consideradas como variables clave en la adherencia al ejercicio físico-deportivo (Flintoff & Scraton, 2001; Wood & Danylchuk, 2011). En consonancia con esta evidencia, Tibbetts (2015) apunta que en prisión sentirse conectadas con otras personas refuerza la adherencia motora. A este respecto, las AFD en reclusión pueden considerarse una herramienta interesante para impulsar el trabajo en equipo (Leberman, 2007), una opción para crear comunidad (Fryer, 2005) y camaradería (Peterson & Johnstone, 1995). En este sentido, parece que las presas disfrutan de las actividades grupales, que llegan incluso a ser un apoyo social dentro de la cárcel (Douglas et al., 2009; Peterson & Johnstone, 1995). Restrepo y Francés (2016) añaden que el poder punitivo patriarcal intenta romper todos los lazos de solidaridad, por lo que estos pequeños espacios pueden llegar a ser de vital importancia para desobedecer el patrón insolidario de la prisión.

Asimismo, Ozano (2008) apunta que en las áreas deportivas se mitiga la sensación de autoridad, pues tanto las presas como los traba-

Tabla I.  
Autoría, año de publicación, procedencia y tema tratado en los estudios analizados.

Autores	Año	País	Beneficios	Barreras
Andrews & Andrews	2003	UK		X
Belknap	1996	EEUU		X
Bucci	1989	Italia	X	X
Cashin et al.	2008	Australia	X	
Davila-Figueroa	2011	EEUU	X	
Day	2012	UK	X	X
De Graaf	2013	Canadá	X	X
Douglas et al.	2009	UK		X
Elwood-Martin et al.	2013	Canadá	X	X
Flanagan	2011	EEUU	X	
Fryer	2005	EEUU	X	X
Gallant et al.	2015	Australia	X	X
Garnier et al.	1996	Francia	X	
Harner & Riley	2013	EEUU		X
Harner et al.	2010	EEUU	X	X
Jones	2013	EEUU	X	X
Leberman	2007	Nueva Zelanda	X	
Lewis & Meek	2012	UK		X
Martínez-Merino et al.	2015	España	X	X
Martos-García et al.	2009b	España	X	X
Meek & Lewis	2014	UK	X	X
Ozano	2008	UK	X	
Peterson & Johnstone	1995	EEUU	X	X
Piot & Cliquennois	2009	Francia	X	
Plugge et al.	2009	UK		X
Tibbetts	2015	EEUU	X	X
Yuen et al.	2012	Canadá	X	

jadores y las trabajadoras son llamados por su nombre, recobrando parte de su identidad, más allá del número asignado a la presa o el apellido. No olvidemos que, según Goffman (1988), la entrada en prisión conlleva, entre otros efectos, una 'mortificación del yo', un despojo de la identidad y del rol de su etapa anterior. Por el contrario, usar los nombres de pila propicia una pequeña ruptura con las formas relacionales hegemónicas de prisión (Piot & Cliquennois, 2009). De esta manera se difumina la relación de poder entre los colectivos.

#### *Escapando del castigo: cuidándome, conociéndome, queriéndome*

Diversos estudios mencionan los beneficios que sobre la salud mental tiene la práctica de AFD fuera de la prisión (Borges-Silva et al., 2017; Villaverde-Gutiérrez et al., 2012). De la misma manera, los estudios desarrollados en prisión apuntan que dentro se aprecian mejoras en la salud mental gracias a la práctica de AFD (Gallant et al., 2015; Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga, & Martos-García, 2015; Tibbetts, 2015). A este respecto, recientes estudios (Harner, Hanlon, & Garfinkel, 2010; Meek & Lewis, 2014) constatan que los hábitos activos pueden servir como un antidepresivo para las presas, ya que les ayuda a sentirse bien, creando emociones positivas y de placer (Day, 2012). Además, disminuyen ligeramente los síntomas de ansiedad (Harner et al., 2010) y el sentimiento de desesperación (Cashin, Potter, & Butler, 2008), lo cual posibilita una mejora del bienestar mental (Bucci, 1989). Si tenemos en cuenta que, como apunta Valverde (1991), la experiencia en prisión suele ser muy asfixiante debido al doble hacinamiento, físico y psicológico, es comprensible que las presas consideren las AFD un foco psicológico positivo (Meek & Lewis, 2014) y que por su participación en dichas actividades se perciben más energéticas, centradas, revitalizadas y rejuvenecidas (Harner et al., 2010). En esta dirección, los estudios analizados señalan cómo las AFD les ayudan a mantener la mente en blanco para salir del caos y la confusión de la cárcel (Fryer, 2005). A su vez, les proporciona tiempo para pensar en sus cosas claramente y puedan estar más calmadas (Ozano, 2008; Tibbetts, 2015). Retomando a Valverde (1991) las cárceles, aunque físicamente grandes, no lo son lo suficiente como para proporcionar momentos de soledad y retiro, lo que redobla el valor de las AFD como factor de evasión.

En esta línea, los estudios identificados destacan el papel de las AFD como distracción dentro de la rutinaria vida en prisión (Meek & Lewis, 2014), hasta el punto de que las mujeres llegan a olvidar que están encerradas (Gallant et al., 2015; Martos-García et al., 2009b; Ozano, 2008; Tibbetts, 2015). Este hecho favorece el sentimiento de libertad momentáneo (Martínez-Merino et al., 2015) lo que, sin duda, les ayuda a afrontar el día a día, convirtiéndose en un apoyo para superar la condena (Davila-Figueroa, 2011). Con todo, la práctica de AFD hace que la experiencia en prisión sea un poco más tolerable (De Graaf, 2013) y, a la vez, les aporte fuerza para hacer frente a la pena (Harner et al., 2010).

Ahondando en los beneficios mentales terapéuticos, se ha encontrado cómo les ayuda a controlar la tensión acumulada, liberar energías negativas y ser un escape para el estrés (Gallant et al., 2015; Jones, 2013; Martínez-Merino et al., 2015; Martos-García et al., 2009b; Meek & Lewis, 2014; Ozano, 2008; Tibbetts, 2015). Además, gracias a la disminución del nivel de estrés, mejora el nivel de energía y sueño de las presas (Elwood-Martin et al., 2013), manteniendo una relación positiva con el ejercicio físico realizado en libertad (Borges-Silva et al., 2017; Warburton et al., 2006). Es, en definitiva, el espacio idóneo para que las presas puedan desatar sus emociones de una manera segura y controlada (Day, 2012; Ozano, 2008). De esta manera, están aprendiendo nuevos métodos socialmente aceptados para liberar el estrés y la ansiedad, que pueden aplicar después en su vida en libertad (Gallant et al., 2015).

Dentro de la organización de programas relacionados con el ejercicio físico se debería, según Raedke (2007), reservar un espacio a la diversión, ya que ello favorece la aparición de emociones positivas e impulsa la adherencia. Los resultados de la revisión constatan la importancia de este hecho cuando el contexto es la prisión, puesto que las AFD de carácter lúdico contribuyen a eliminar el hastío de la cárcel

(Jones 2013; Gallant et al., 2015) y a disminuir la sensación de inactividad (Martos-García et al., 2009b).

La práctica física parece actuar positivamente en la autoestima tanto de las mujeres en libertad (Borges-Silva et al., 2017; Flintoff & Scraton, 2001) como en la de las presas (Douglas et al., 2009; Leberman, 2008; Meek & Lewis, 2014; Ozano, 2008; Peterson & Johnstone, 1995; Tibbetts, 2015). Las mujeres encarceladas subrayan que la práctica deportiva les ayuda a apreciarse, a confiar y a creer más en ellas mismas (Fryer, 2005; Leberman, 2007). Por ejemplo, concluir tareas complejas y lograr objetivos promueve que se sientan orgullosas y competentes (Tibbetts, 2015). Con todo, colaboran en la construcción de una nueva identidad que se sustenta en el aumento de la confianza (Ozano, 2008). Las mujeres presas sufren una fuerte estigmatización y discriminación por haber pecado de 'malas' ante la sociedad, lo cual tiende a excluirlas socialmente (De Miguel-Calvo, 2016). Además, se hace evidente que el peso del estigma recaerá duramente sobre ellas, y es ahí donde la aportación de las AFD puede afianzar parte de su identidad y ayudar en el proceso de empoderamiento (Scraton & Flintoff, 2013).

#### *Hacia una vida saludable*

Las evidencias científicas en torno a los beneficios que tiene la práctica regular de AFD para la prevención primaria y secundaria de varias enfermedades crónicas son abundantes (Warburton et al., 2006), lo que concuerda con los datos referidos al contexto penitenciario. En este sentido, varios trabajos apuntan a una sensación de incremento en la salud física (Gallant et al., 2015; Martínez-Merino et al., 2015) lo que, en un ambiente manifiestamente insalubre (Valverde, 1991), resulta crucial (Tibbetts, 2015). Además, las presas se sienten más dinámicas y tónicas después de la práctica física (Garnier, Minotti, & Labridy, 1996), mejorando por un lado las capacidades motoras y, por otro lado, optimizando la postura corporal y logrando una disminución del peso corporal (Douglas et al., 2009). Garnier et al. (1996) pusieron de manifiesto una mejora en la percepción personal y mayor control sobre su propio cuerpo, lo cual evidencia un incremento en el conocimiento y cuidado del mismo (Day, 2012; Harner et al., 2010; Ozano, 2008). Con todo, las presas toman conciencia sobre la salud y ello les anima a transformar ciertos hábitos de vida como, por ejemplo, el de afrontar la dieta hipocalórica de las cárceles (Flanagan, 2011; Garnier et al., 1996; Meek & Lewis, 2014; Ozano, 2008; Tibbetts, 2015), practicar ejercicio regularmente (Flanagan, 2011; Tibbetts, 2015) o disminuir el consumo de tabaco (Ozano, 2008). Las AFD les capacitan para llevar un estilo de vida más saludable (Meek & Lewis, 2014), mejorando su bienestar general (Ozano, 2008) y su calidad de vida (Martínez-Merino et al., 2015), hasta el punto de convertirse en una arma de prevención contra el consumo de drogas (Martos-García et al., 2009b; Ozano, 2008; Peterson & Johnstone, 1995).

#### *Resistiendo y acortando la condena*

La vida en prisión está caracterizada por una constante negociación de poder entre guardias y el colectivo de personas presas en las que estas últimas, según Valverde (1991), sólo pueden optar por la sumisión o el enfrentamiento. En esta tesitura, las personas presas despliegan una serie de estrategias de resistencia que les ayudan a afrontar esta situación desigual (Bosworth & Carrabine, 2001). En este sentido, las AFD pueden ser un instrumento interesante de resistencia a la prisión y una forma de recuperar cierto control sobre su cuerpo (De Graaf, 2013). Las presas manifestaron la importancia de que las AFD fueran algo que están haciendo para ellas mismas, en vez de para la cárcel, siendo una opción personal (Ozano, 2008) y no obligada. Además, hallan alternativas imaginativas—practicando con material reciclado, ejercitándose en la celda y dirigiendo clases entre presas—empoderándose ante la institución.

Asimismo, las AFD facilitan que las mujeres encarceladas puedan hacer un uso positivo de su tiempo de condena (Meek & Lewis, 2014). Por un lado, se mantienen ocupadas (Fryer, 2005) mientras que, por el otro, expresan que les ayuda a 'matar' el tiempo, convirtiéndose en una evasión del tiempo personal y de la condena (Martínez-Merino et al.,

2015; Ozano, 2008). Las prácticas motoras, al estar limitadas temporalmente, con un principio y fin, parecen brindar una sensación de que la pena va más rápido (Martínez-Merino et al., 2015), lo cual supone que sientan más cerca su fecha de libertad y la opción de ver a sus familias (Jones, 2013). De acuerdo con Matthews (2009), el tiempo en la cárcel no es diferente al del mundo libre, pero no se percibe de la misma manera ya que cuando la sentencia está expresada en meses o años de reclusión, su importancia es colosal. En este sentido, cabe subrayar que las prácticas físicas pueden aportar cierta sensación de velocidad a las agujas del reloj, con todo lo que supone en el día a día de una presa.

### *Transformando vidas*

El rol que desempeñan las AFD como instrumento de reinserción ha sido objeto de estudio en diversos trabajos (Gallant et al., 2015; Martos-García et al., 2009b; Meek & Lewis, 2014; Ozano, 2008). Entre los resultados se observa cómo la obtención de algún título puede derivar en cierto interés por la práctica de AFD, ya que ello pudiera reportar algunas futuras opciones laborales (Day, 2012). Mientras tanto, ejercer como monitora deportiva dentro de la prisión es una opción interesante que les ayuda a adquirir experiencia laboral y algunas habilidades sociales (Ozano, 2008). En definitiva, las presas pueden percatarse de que existen salidas profesionales relacionadas con el ejercicio (Meek & Lewis, 2014).

Por ello, las AFD en prisión pueden ser un instrumento de intervención interesante, promoviendo conductas pro-sociales (Fryer, 2005) teniendo como objetivo la futura reinserción (Gallant et al., 2015) o inclusión social. Además, consolidar ciertos hábitos saludables durante la condena, puede ser transferido a la vida en libertad e impulsar que mantengan un estilo de vida saludable (Meek & Lewis, 2014). Sin embargo, esto no es tarea fácil, si pensamos que las prisiones no cumplen ninguna de las funciones para las que fueron construidas (Restrepo & Francés, 2016), especialmente la de la reinserción (Martos-García et al., 2009a, 2009b). En el contexto español, a pesar del mandato legal expresado en la Ley Orgánica General Penitenciaria (1979), que establece como fin la «reeducación y reinserción social de los penados», la realidad es que la estancia en prisión se relaciona sobre todo con la reclusión y el castigo, entre otras cosas, porque el régimen disciplinario se impone al tratamiento y las necesidades educativas (Martos-García et al., 2009a).

### **Barreras**

#### *A contracorriente del régimen, cuando abunda la escasez*

El primer problema extrínseco con el que se encuentran las presas a la hora de practicar AFD son las propias barreras institucionales (Plugge, Foster, Yudkin, & Douglas, 2009; Tibbetts, 2015). El trabajo o las actividades diarias, las visitas y los permisos suelen interferir en la práctica de AFD (Day, 2012; Hamer et al., 2010; Hamer & Riley, 2013; Meek & Lewis, 2014). Aunque parezca sorprendente, en un medio donde el tiempo abunda, las mujeres se topan con la dificultad de encontrar tiempo fuera del trabajo o de la familia para practicar alguna AFD (Day, 2012), hasta el punto de verse forzadas a elegir entre una cosa u otra (Meek & Lewis, 2014). En esta dirección, Belknap (1996) observó que la participación en los deportes de equipo de las presas con hijos o hijas dependientes era mucho más baja que la de sus compañeras. Siguiendo esta línea, recientes estudios corroboran cómo las demandas familiares o conyugales interfieren en la práctica motora de las mujeres encarceladas (Day, 2012; Meek & Lewis, 2014). Al parecer, los lazos familiares someten a las presas a un intenso contrato psicológico (Restrepo & Francés, 2016) restringiendo, de esta forma, sus decisiones personales. Se aprecia que el cuidado de los demás suele sobreponerse al de una misma tanto en prisión como en libertad (Scraton & Flintoff, 2013). En referencia a ello, Dixon (2009) expone cómo las madres trabajadoras aprovechaban la hora del almuerzo para dedicárselo a la actividad física, puesto que cuando volvían de trabajar debían encargarse de su familia. Sin embargo, en prisión, los horarios así como el movimiento libre están muy limitados (Martos-García et al., 2009a). La distancia que

separa el módulo del gimnasio puede que no sea realmente larga, pero el acceso requiere de muchas llaves, puertas y alguien que las abra.

La participación en AFD está condicionada por el contexto económico y las relaciones de poder que rodean a las mujeres (Flintoff & Scraton, 2001). En el contexto carcelario esta relación se mantiene, más si cabe cuando obliga a las presas con bajo nivel adquisitivo a tener que elegir entre trabajar, y conseguir algunos ingresos, o participar en AFD (Hamer & Riley, 2013). Al fin y al cabo, los puestos de trabajo remunerado, suelen ser la única vía para conseguir unos ingresos que, por una parte, alivien la propia situación dentro y, por la otra, permitan a las presas enviar dinero al exterior.

Además, el régimen penitenciario no parece promover la práctica de las AFD en mujeres presas alegando, entre otras razones, el alto coste económico que éstas suponen (Day, 2012; Plugge et al., 2009). Como se ha apuntado más arriba, el mundo de las AFD ha estado históricamente caracterizado por una dominación masculina (Scraton & Flintoff, 2013) y la cárcel, en este sentido, no es ninguna excepción. El hecho de que las mujeres sean una minoría en prisión parece revelarse como una justificación a esta discriminación (De Miguel-Calvo, 2016), la cual influye en toda la actividad penitenciaria. En este sentido, se ha dado el caso, relatado por Martos-García et al. (2009b), en el que el educador deportivo manifestaba una actitud marcadamente sexista, lo que fructificaba en una polideportivo pensado sobre todo para los presos y donde las presas tenían pocas actividades. El género, como se ha reiterado en otras investigaciones en la vida en libertad (Flintoff & Scraton, 2011; Fasting & Sand, 2015; Pfister, 2015), puede considerarse una barrera añadida para la práctica motora.

En esta dirección, los y las trabajadoras son detectados como un obstáculo significativo a la hora de promover la práctica física. Así, las decisiones arbitrarias de un vigilante de seguridad pueden suponer un límite manifiesto para la práctica de AFD por no querer, por ejemplo, abrir una puerta (Martos-García et al., 2009a, 2009b; Tibbetts, 2015). El poder que ejerce la cárcel sobre las personas, muchas veces a través del colectivo de trabajadores y trabajadoras, puede llegar a ser en ocasiones omnipotente y, siguiendo a Restrepo y Francés (2016), consigue infantilizar y coartar la autonomía de las personas encarceladas. En este punto, no es de extrañar que las presas lleguen a manifestar la necesidad de cambiar la mentalidad del personal de prisión (Martínez-Merino et al., 2015) ya que el hecho de que quieran participar en AFD se presenta como una transgresión a las normas sociales (Pfister, 2015).

Dada esta situación, las mujeres perciben que su participación en este tipo de programas de AFD es considerado un privilegio dentro de la cárcel y que, por lo tanto, tienen que cumplir ciertas normas, además de mostrar cambios en su comportamiento para poder así seguir participando (Gallant et al., 2015). La constante disciplina impuesta a las presas (Foucault, 1990), supone el ejercicio de un control efectivo a través del miedo constante (Restrepo & Francés, 2016). En este sentido, Hamer et al. (2010) exponen el nerviosismo de las mujeres por terminar la sesión de yoga y llegar a tiempo al recuento ya que, de lo contrario, serían merecedoras de una falta disciplinaria.

La falta de oportunidades y las múltiples carencias referidas (Day, 2012; De Graaf, 2013; Douglas et al., 2009; Hamer & Riley, 2013; Gallant et al., 2015; Martínez-Merino et al., 2015; Martos-García et al., 2009b; Meek & Lewis, 2014) repercute negativamente en la participación de las presas en las AFD. En algunos casos, su participación supone un conflicto relacionado con el uso de las instalaciones deportivas (Hamer & Riley, 2013). En otros, por ejemplo, la escasez afecta a la variedad del material deportivo (Martínez-Merino et al., 2015), lo que obliga a las mujeres a buscar alternativas, como hacer ejercicios de aeróbic con cintas de vídeo (Fryer, 2005), utilizar escaleras como *steps* o practicar ejercicios dentro de la celda (De Graaf, 2013). Aunque la escasez se pueda dar igualmente en contextos fuera de prisión, no será percibida como una barrera que entorpezca directamente la práctica. En cambio, este hecho es relativamente cotidiano en todos los aspectos en prisión, siendo una limitación evidente. De igual modo, estudios como el de Gallant et al. (2015) y Jones (2013) subrayan una falta de personal cualificado especialista en AFD. La falta de personal cualificado es una

constante en prisión, puesto que la gran mayoría de los funcionarios se dedican a labores exclusivamente regimentales, administrativas, de seguridad y vigilancia (Valverde, 1991). Además, se observa que en prisiones donde existen profesionales de AFD, éstos parecen operar ajenos a la dirección de la institución, sin reconocimiento ni voz en la junta de tratamiento (Devís-Devís, Martos-García & Sparkes, 2010).

En referencia a los espacios, las mujeres señalan la falta de zonas libres para el ejercicio o, en caso de haberlas, su inadecuación para la práctica (Douglas et al., 2009; Harner et al., 2010; Martínez-Merino et al., 2015). En este sentido, Lewis y Meek (2012) apuntan que elementos relativos a la organización espacial, pueden repercutir directamente en que la participación de las presas sea más baja. Esto contrasta con la situación fuera, donde las prácticas físicas al aire libre son generalizadas, lo que motiva la adherencia de las mujeres a dichas actividades (Siddiqi et al., 2011).

Con todo, las presas manifiestan que el acceso al aire libre (Day, 2012; De Graaf, 2013), al ejercicio (Martos-García et al., 2009b) y a los espacios y materiales deportivos es bastante complejo (Tibbets, 2015). Todo ello, unido a los cambios constantes en la prisión, como el grado de clasificación (Harner et al., 2010), la falta de comunicación entre la institución y las presas (Meek & Lewis, 2014), la cancelación reiterada de actividades programadas (Harner & Riley, 2013) o la estricta seguridad que restringe el acceso a cierto equipamiento deportivo (Elwood Martin et al., 2013; Peterson & Johnstone, 1995), dibuja un panorama nada alentador.

#### *Buscando motivación dentro de un cubo de cemento*

Además de los obstáculos extrínsecos, los estudios exponen una serie de problemas intrínsecos que afloran en la elección a la hora de practicar (o no) alguna actividad motora dentro de la prisión (Meek & Lewis, 2014). La edad (Belknap, 1996), la falta de motivación (Day, 2012; Ozano, 2008), la pereza y falta de conocimiento (Tibbets, 2015) o estar de mal humor (Jones, 2013) pueden ser las principales barreras para no participar. La misma arquitectura de las cárceles, caracterizadas por ser un bloque de cemento, desmotiva a las presas (Tibbets, 2015). En esta línea, se observa que la falta de automotivación es una barrera identificada también por las mujeres en libertad (Bowles et al., 2002) la cual repercute en su participación y en la adherencia al ejercicio físico.

El hecho de sentirse cohibidas o acosadas en espacios deportivos ha sido mencionado en trabajos relacionados con mujeres en libertad (Fasting & Sand, 2015; Folta et al., 2008). En prisión, este fenómeno parece amplificarse, habida cuenta de los mecanismos específicos de vigilancia que existen, y que favorece el hecho de que las presas se sientan intimidadas y se inquieten por lo que estén proyectando (Meek & Lewis, 2014). A la vez, parecen tener una mayor preocupación por su apariencia o representación física, en comparación con los hombres (Andrews & Andrews, 2003). En esta dirección, de acuerdo con Martos-García et al. (2009b), las presas son consideradas objetos sexuales y de burla, donde su asistencia al polideportivo es interpretada como un acto de insinuación o 'ligoteo' más que una necesidad de ejercicio físico. Este hecho acentúa la connotación sexista del contexto, entorpeciendo así la participación de las presas en las actividades del polideportivo.

En lo que concierne a la actitud hacia las AFD, parece que las malas experiencias previas repercuten en que exista cierta resistencia primaria hacia estas prácticas o que, al encontrarse con una tarea nueva o difícil, algunas abandonen la actividad ejerciendo una influencia negativa en la participación de otras (Jones, 2013). En este sentido, no tener personas con las que entrenar (Day, 2012) se presenta como otro obstáculo a superar ya que, como se ha mencionado anteriormente relacionado con la vida fuera, la práctica en grupo favorece la adherencia a estas actividades (Flintoff & Scraton, 2001; Wood & Danylchuk, 2011).

En los estudios de la presente revisión se han identificado otras barreras intrínsecas y que afectan sobremanera a la motivación para participar en AFD. Es el caso del consumo de drogas o padecer alguna enfermedad (Day, 2012). Así, por ejemplo, Bucci (1989) relataba cómo las presas toxicómanas consideraban la necesidad de practicar alguna AFD pero, contrariamente, no mostraban ningún cambio en su conduc-

ta que les permitiera combatir la drogodependencia. Cabe subrayar, en este punto, que la falta de ejercicio físico hace que las presas se sientan aburridas y sin objetivos que guíen el rumbo de su vida (Douglas et al., 2009), facilitando que busquen 'medicamentos', fumar, comer y dormir (Harner & Riley, 2013; Tibbets, 2015), lo cual las dirige a un estilo de vida sedentario y pasivo. Este hecho es más grave si cabe en prisión pues, como ya hemos visto, el propio encierro acarrea consecuencias negativas sobre la salud (Valverde, 1991). Estos efectos provocan en las presas la sensación de no ser capaces de realizar ninguna práctica motora (Tibbets, 2015), lo que las introduce en un círculo vicioso del que es complicado salir. No en vano, las mujeres encarceladas presentan, de entre la población presa, los niveles más bajos de participación en AFD (Lewis & Meek, 2012).

## **Conclusiones**

Atendiendo a los resultados, se observa que la práctica de AFD es beneficiosa para las presas, tanto para tejer nuevas redes sociales saludables y de confianza, como para su salud física y mental. Además, les ayuda a sobrellevar la propia condena, ocupar la tediosa monotonía carcelaria, y de esta manera sentir que los días que deben 'pagar' fluyan más rápido. Por último, los estudios analizados apuntaron el valor de las AFD para la inclusión social de las reclusas. Mediante la práctica de AFD las presas pueden recobrar parte de su identidad o crear una nueva que esté cimentada en la autoconfianza y la seguridad. Con ello, impulsan el proceso de empoderamiento que les ayude con el siguiente gran reto: la salida en 'libertad'.

No obstante, las barreras con las que se topan las mujeres encarceladas entorpecen su interés por la práctica de AFD. En este sentido, cabe destacar el poder que ejerce la institución sobre las presas. Según los resultados, el régimen carcelario influye notoriamente, siendo la muralla más grande que deben afrontar para tener un ocio activo en prisión. Además, las reclusas deben desafiar el propio ambiente desmotivador y depresivo de la cárcel.

Al revisar la literatura científica en torno a la práctica de AFD por parte de las mujeres en libertad, se han encontrado ciertas similitudes en los beneficios y barreras percibidos por las presas como, por ejemplo, la influencia del patriarcado. Las participantes apuntaban que las demandas familiares o conyugales intervenían en su práctica física, priorizando el cuidado de los demás al de una misma. Por otra parte, parece que el tiempo dedicado a las AFD les brindaba a las mujeres una oportunidad para evadirse de sus preocupaciones.

Aun así, debido al ambiente asfíxico que se vive en prisión, se observa que los beneficios y las barreras para la práctica física se acentúan más en las presas. Puede que la dificultad para el acceso a espacios deportivos o la escasez de material sea una barrera para las mujeres en la calle, pero al fin y al cabo, son barreras simbólicas. En cambio, en prisión se palpan, se sienten y se viven los muros, las alambradas, las puertas y las cerraduras. La constante vigilancia que ejerce el personal y las cámaras viene a recordarles que están confinadas, controladas y penadas. Todo ello hace que las presas sean muy conscientes de sus 'privaciones' y sus 'libertades'.

El conocimiento aportado en el presente trabajo constata la necesidad de impulsar, mejorar y crear programas de AFD pensados con y para las presas. Para ello, recomendamos la implementación de programas estructurados, con el apoyo de la dirección, bajo el mandato de un o una profesional de las AFD formado adecuadamente y que estén consensuados con las presas. Dichos programas deberían atender las necesidades específicas de las mujeres y suponer espacios confortables y seguros, donde pudieran desarrollar con tranquilidad las actividades.

## **Agradecimientos**

Esta investigación ha sido posible gracias a la beca del Programa Predoctoral de Formación de Personal Investigador No Doctor, concedida por la Consejera de Educación, Política Lingüística y Cultura del Gobierno Vasco [PRE\_2014\_1\_297].

## Referencias

Los resultados de la RS aparecen con \* en las referencias:

- Almeda, E. (2003). *Mujeres encarceladas*. Barcelona: Ariel.
- \*Andrews, J. P., & Andrews, G. J. (2003). Life in a secure unit: the rehabilitation of young people through the use of sport. *Social Science & Medicine*, 56(3), 531-550. doi:10.1016/S0277-9536(02)00053-9
- \*Belknap, J. (1996). Access to programs and health care for incarcerated women. *Federal Probation*, 60(4), 34-39.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C., & Moreno-Murcia, J. A. (2017). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura Ciencia Deporte*, 12(34), 47-53. doi:10.12800/ccd.v12i34.831
- Bosworth, M., & Carrabine, E. (2001). Reassessing resistance race, gender and sexuality in prison. *Punishment & Society*, 3(4), 501-515. doi: 10.1177/14624740122228393
- Bowles, H. R., Morrow, J. R., Leonard, B. L., Hawkins M., & Couzelis, P. M. (2002). The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 464-470. doi:10.1080/02701367.2002.10609047
- \*Bucci, W. R. (1989). Motivazione all'attività motoria in soggetti deprivati delle libertà personali. indagine all'interno di una casa circondariale. *Movimento*, 5(2), 138-140.
- \*Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 15(1), 66-71. doi:10.1111/j.1365-2850.2007.01207
- \*Davila-Figueroa, M. S. (2011). *Using leisure as a coping tool: A feminist study of the recreational experiences of incarcerated women in a Puerto Rican prison*. (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3478664)
- \*Day, J. K. (2012). *Transforming criminal lives: A narrative study of selves, bodies and physical activity* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (U595235)
- \*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. (2016). *Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Devís-Devís, J., Martos-García, D., & Sparkes, A. C. (2010). Socialización y proceso de construcción de la identidad profesional del educador físico de una prisión. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 73-88.
- Dixon, M. A. (2009). From their perspective: A qualitative examination of physical activity and sport programming for working mothers. *Sport Management Review*, 12(1), 34-48. doi:10.1016/j.smr.2008.09.002
- \*Douglas, N., Plugge, E., & Fitzpatrick, R. (2009). The impact of imprisonment on health: what do women prisoners say? *Journal of epidemiology and community health*, 63(9), 749-754. doi:10.1136/jech.2008.080713
- \*Elwood-Martin, R., Adamson, S., Korchinski, M., Granger-Brown, A., Ramsden, V., Buxton, J., ... T. Gregory, H. (2013). Incarcerated women develop a nutrition and fitness program: participatory research. *International journal of prisoner health*, 9(3), 142-150. doi:10.1108/IJPH-03-2013-0015
- Emslie, C., Whyte, F., Campbell, A., Mutrie, N., Lee, L., Ritchie, D., & Kearney N. (2007). 'I wouldn't have been interested in just sitting round a table talking about cancer'; exploring the experiences of women with breast cancer in a group exercise trial. *Health Education Research*, 22(6), 827-838. doi:10.1093/her/cyl159
- Fasting, K., & Sisjord, M. K. (1985). Gender roles and barriers to participation in sports. *Sociology of Sport Journal*, 2(4), 345-351. doi:10.1123/ssj.2.4.345
- Fasting, K., & Sand, T.S. (2015). Narratives of sexual harassment experiences in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 573-588. doi: 10.1080/2159676X.2015.1008028
- Felis-Anaya, M., Martos-García, D., & Devís-Devís, J. (2017). Socio-critical research on teaching physical education and physical education teacher education: A systematic review. *European Physical Education Review*. doi:10.1177/1356336X17691215
- Fernández-Lasa, U., Usabiaga, O., Martos-García, D., & 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. doi: 10.5232/ricyde2015.04003
- \*Flanagan, O. L. (2011). *Cardiovascular disease prevention in women prisoners: The Stay Fit and Healthy intervention* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3495480)
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, education and society*, 6(1), 5-21. doi:10.1080/713696043
- Foucault, M. (1990). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI.
- Folta, S. C., Golderberg J. P., Lichtenstein A. H., Seguin R., Reed P. N., & Nelson M. E. (2008). Factors related to cardiovascular disease risk reduction in midlife and older women: a qualitative study. *Preventing Chronic Disease*, 5(1): 1-9.
- \*Fryer, L. J. (2005). *Silenced voices: A narrative study of women's experiences of prison life: Implications for pedagogy and quality of life experience* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3192278)
- \*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. doi:10.1016/j.smr.2014.07.005
- \*Garnier, S., Minotti, C., & Labridy, F. (1996). Activités physiques et sportives et conduites de santé des femmes incarcérées. *Science & sports*, 11(3), 186-188. doi:10.1016/0765-1597(96)84033-0
- Goffman, E. (1988). *Internados: ensayo sobre la situación social de los enfermos mentales*. Madrid: Amorrortu Editores.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health information and Libraries Journal*, 26, 91-108. doi:10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport*. London & New York: Routledge.
- \*Harner, H., Hanlon, A. L., & Garfinkel, M. (2010). Effect of Iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study. *Nursing research*, 59(6), 389-399. doi:10.1097/NNR.0b013e3181f2e6ff
- \*Harner, H. M., & Riley, S. (2013). Factors contributing to poor physical health in incarcerated women. *Journal of health care for the poor and underserved*, 24(2), 788-801. doi:10.1353/hpu.2013.0059
- Ionescu, S., Parisot, D., & Irode, A. (2010). Le sport en milieu carcéral : la perception des détenus sur la pratique sportive. *Sport Science Review*, XIX(1-2), 149-158. doi:10.2478/v10237-011-0009-8
- \*Jones, S. G. (2013). *Perspectives of physical education from teachers, staff, and students in a juvenile justice setting* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3596168)
- Kelly, S., Martin S., Kuhn I., Cowan A., Brayne C., & Lafortune L. (2016). Barriers and Facilitators to the Uptake and Maintenance of Healthy Behaviours by People at Mid-Life: A Rapid Systematic Review. *PLoS One*, 11(1), 1-26. doi: 10.1371/journal.pone.0145074
- Lamonedá-Prieto, J., & Huertas-Delgado, F. J. (2017). Análisis de la práctica deportiva-recreativa a través de un programa de promoción en el recreo en función del sexo en adolescentes

- españoles. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 25-29.
- \*Leberman, S. (2007). Voices behind the walls: Female offenders and experiential learning. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 7(2), 113-130. doi:10.1080/14729670701485832
- \*Lewis, G., & Meek, R. (2012). Sport and physical education across the secure estate: an exploration of policy and practice. *Criminal Justice Matters*, 90(1), 32-34. doi:10.1080/09627251.2012.751228
- Lleixà, T., & Ríos, M. (2015). Service-Learning in Physical Education Teacher Training. *Physical Education in the Modelo Prison, Barcelona. Qualitative Research in Education*, 4(2), 106-133. doi:10.17583/qre.2015.1138
- LOG Penitenciaria. (1979). 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. Boletín Oficial del Estado (España), 239(5).
- \*Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., & Martos-García, D. (2015). Jarduera fisikoaren rola emakume presoan bizi kalitatean. Euskal Autonomi Erkidegoko bost preso ohien espetxeratze aldiko ongizatearen inguruko bizipenak. *Uztaro*, 95, 99-115.
- Martinez-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. doi:10.1080/07399332.2017.1368515
- Martos-García, D., Devis-Devis, J., & Sparkes, A. C. (2009a). Deporte «Entre rejas» ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412. doi:10.3989/RIS.2007.07.26
- \*Martos-García, D., Devis-Devis, J., & Sparkes, A. C. (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. doi:10.1080/13573320802615189
- Matthews, R. (2009). *Doing time: An introduction to the sociology of imprisonment* (2nd ed.). UK: Palgrave Macmillan.
- Meek, R. (2014). *Sport in prison: The role of physical activity in correctional settings*. London: Routledge.
- Meek, R., & Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International journal of prisoner health*, 8(3/4), 117-130. doi:10.1108/17449201211284996
- \*Meek, R., & Lewis, G. (2014). Promoting well-being and desistance through sport and physical activity: the opportunities and barriers experienced by women in English prisons. *Women & Criminal Justice*, 24(2), 151-172. doi:10.1080/08974454.2013.842516
- \*Ozano, K. A. (2008). *The role of physical education, sport and exercise in a female prison* (Unpublished MSc dissertation). University of Chester, UK.
- \*Peterson, M., & Johnstone, B. M. (1995). The Atwood Hall health promotion program, Federal Medical Center, Lexington, KY: Effects on drug-involved federal offenders. *Journal of substance abuse treatment*, 12(1), 43-48. doi:10.1016/S0740-5472(99)80001-4
- Pfister, G. (2015). Assessing the sociology of sport: On women and football. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4-5), 563-569. doi:10.1177/1012690214566646
- \*Piot, S., & Cliquot, G. (2009). La pratique sportive comme vecteur d'expérience créative en prison. *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 40(1), 77-92. doi:10.4000/rsa.295
- \*Pluge, E. H., Foster, C. E., Yudkin, P. L., & Douglas, N. (2009). Cardiovascular disease risk factors and women prisoners in the UK: the impact of imprisonment. *Health promotion international*, 24(4), 334-343. doi:10.1093/heapro/dap034
- Prochaska, J., & Bess, M. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 161-180). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115. doi:10.1080/10413200601113638
- Restrepo, D., & Francés, P. (2016). Rasgos comunes entre el poder punitivo y el poder patriarcal. *Revista Colombiana de Sociología*, 39(1), 21-46. doi:10.15446/rcs.v39n1.56340
- Scraton, S., Fasting, K., Pfister, G., & Bunuel, A. (1999). It's still a man's game? The experiences of top-level European women footballers. *International review for the sociology of sport*, 34(2), 99-111. doi:10.1177/101269099034002001
- Scraton, S., & Flintoff, A. (2013). Gender, feminist theory, and sport. In Andrews D. L., & Carrington B. (Eds.), *A companion to sport* (pp. 96-111). London: Wiley-Blackwell. doi:10.1002/9781118325261.ch5
- Siddiqi, Z., Tiro, J. A., & Shuval, K. (2011). Understanding impediments and enablers to physical activity among African American adults: a systematic review of qualitative studies. *Health education research*, 26, 1010-1024. doi:10.1093/her/cyr068
- Theberge, N. (1995). Gender, sport, and the construction of community: A case study from women's ice hockey. *Sociology of Sport Journal*, 12, 389-402. doi:10.1123/ssj.12.4.389
- \*Tibbetts, E. S. (2015). *Understanding incarcerated women's motivation to exercise* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3703100)
- \*Yuen, F., Arai, S., & Fortune, D. (2012). Community (dis)connection through leisure for women in prison. *Leisure Sciences*, 34(4), 281-297. doi:10.1080/01490400.2012.687613
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias*. Madrid: Ed. Popular.
- Villaverde-Gutiérrez, C., Torres-Luque, G., Ábalos-Medina, G. M., Argente del Castillo, M. J., Guisado, I. M., Guisado-Barrilao, R., & Ramírez-Rodrigo, J. (2012). Influence of exercise on mood in postmenopausal women. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 923-928. doi:10.1111/j.1365-2702.2011.03972.x
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Williams, D., Collingwood, L., Coles, J., & Schmeer, S. (2015). Evaluating a rugby sport intervention programme for young offenders. *Journal of Criminal Psychology*, 5(1), 51-64. doi:10.1108/JCP-05-2014-0008
- Wood, L., & Danylchuk, K. (2011). Playing Our Way: Contributions of Social Groups to Women's Continued Participation in Golf. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 33(5), 366-381. doi:10.1080/01490400.2011.606778

