

Raül Romeva Rueda

Esport i activitat física en els centres penitenciaris a Catalunya: entreteniment, reinserció social o transformació? Una proposta axiològica a través del republicanisme cívic

<http://hdl.handle.net/10803/674807>

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

TESI DOCTORAL

Títol	Esport i activitat física en els centres penitenciaris a Catalunya: entreteniment, reinserció social o transformació? Una proposta axiològica a través del republicanisme cívic
Realitzada per	Raül Romeva i Rueda
en el Centre	Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna
i en el Departament	Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
Dirigida per	Dr. Xavier Pujadas i Martí

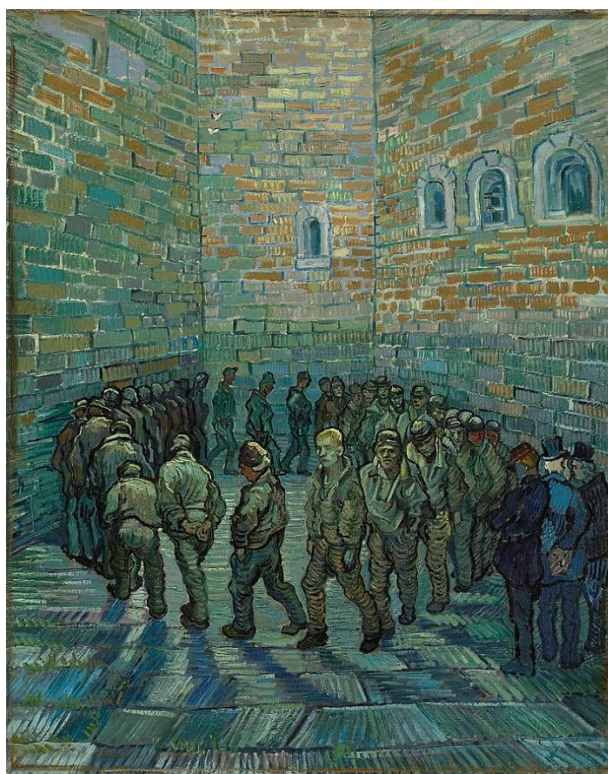
TESI DOCTORAL

**ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA EN ELS
CENTRES PENITENCIARIS A CATALUNYA:
ENTRETENIMENT, REINSERCIÓ O
TRANSFORMACIÓ?**

**Una mirada axiològica a través del
republicanisme cívic**

Raül Romeva i Rueda

2022



Fotografia de la portada: Presos fent exercici (oli sobre tela), de Van Gogh, 1890.

A vosaltres, Elda i Noah,
que ho heu patit des de la distància.

A tu, Diana.
Ho hem tornat a fer.

A totes i tots vosaltres,
que dediqueu la vostra vida a millorar la de les altres persones,
i ajudeu a fer de la llibertat una fita personal,
i universal.

Agraïments

Un dels indicadors que posen de manifest la magnitud d'un treball de recerca, com per exemple una tesi doctoral, és l'apartat dels agraïments.

És quan comences a enumerar totes aquelles persones amb les quals has quedat en deute quan prens consciència de tota la feina que hi ha al darrere, i de tota la gent que ha estat necessari involucrar, per tal que aquell projecte tiri endavant.

Aquesta tesi no és cap excepció.

Començo per tu, Xavier Pujadas, que m'has acompanyat des de l'inici en aquest camí, i fins el final.

Un agraïment també per a en Francesc Torralba, la Merche Rios i en Pep Marí, que m'heu servit en tot moment d'inspiració.

Tant la Direcció del Centre Penitenciari de Lledoners, amb la Sussanna Gracia al capdavant, com el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya, encapçalat per la Consellera Ester Capella, i especialment l'equip de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, capitanejat per l'Amand Calderó, i per descomptat vosaltres dos, Xavier Buscà i David Ballaster, que heu estat determinants per tal que el projecte pogués avançar.

En l'àmbit estrictament de la recerca estic en deute amb molts i moltes de vosaltres que m'heu ajudat a definir, corregir i encaminar la investigació en la bona direcció. Gràcies Jaume Bentulà, Miquel Àngel Pulido, Enric Sebastiani, Anna Vilaregut, Pep Marí, Merche Ríos, Elena Pla, Jordi Enjuanes, Veronica Riera). I gràcies també a totes i tots els qui, de manera incansable i generosa, m'heu fet arribar materials de tota mena, llibres, articles, reflexions, cartes, idees, etcètera.

Els veritables protagonistes de la recerca heu estat els tècnics esportius dels centres penitenciaris, a qui us agraeixo la plena i absoluta disponibilitat a participar en el qüestionari, i us encoratjo a seguir treballant com ho feu per fer de l'esport i l'activitat física una eina al servei del tractament i l'acompanyament al canvi. Vull dedicar una menció especial a l'equip del CP de Lledoners (Xavi, Miguel, José Carlos, David, Pau,...).

Sense la implicació i complicitat dels funcionaris d'interior, així com dels professionals dels equips de tractament (psicòlegs, educadors, treballadors socials i juristes) del Centre Penitenciari de Lledoners, així com dels equips mèdics, monitors culturals i personal de l'escola, no hauria estat possible fer tot el que hem fet. Moltes

gràcies a totes i tots. Especialment a aquelles de vosaltres que us heu implicat en la camí molt més enllà de les vostres responsabilitats (Jordi, Elena, Eli, Alba, Carmina, Jordi, Rossend, Pilar, Quim, Laura, Laura...).

Gràcies també, Marc i Liber, per introduir el Ioga en un entorn tan sensible com és una presó, i per deixar-me formar part d'aquest aprenentatge col·lectiu.

Un agraïment especial per a tots aquells esportistes que heu creuat el mur per conèixer des de dins una realitat que cal mostrar. La llista és enorme, i els noms apareixen en el cos del treball. Ja sabeu qui sou. I què ha representat per a nosaltres, els interns, la vostra presència.

Amb aquest treball he volgut posar el focus sobre una realitat massa sovint amagada, que suposa un mirall d'una societat que ha de canviar moltes coses si es vol sentir digna i orgullosa d'ella mateixa. Per això, sense la implicació, complicitat i suport dels interns amb qui hem compartit tantes coses, ja sigui a Estremera, com a Soto del Real com, sobretot, a Lledoners, i especialment dels companys del Mòdul 2, res d'això no hauria tingut sentit.

Vull dedicar una menció especial als meus companys i companyes de causa, que cadascú des de la seva singularitat, heu ajudat a que la recerca avancés (va per vosaltres Carme, Dolors, Jordi, Jordi, Jordi, Oriol, Quim, Josep, i per les vostres famílies).

Finalment, les darreres paraules son, com sempre, per a tu Elda i per a tu Noah (tot allò que faig és per vosaltres), per a tu mare (que sempre hi ets), i per a tu Diana (ho hem tornat a fer). Vosaltres doneu sentit a tot plegat i us estaré eternament en deute, i per descomptat agraït.

I en general, gràcies a tothom, que des de la vostra singularitat, intenteu millorar el vostre entorn, per tal que la vida sigui una mica millor, més justa i més digna, per a tothom.

Resum

La investigació que presentem, amb el títol ***“ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA ALS CENTRES PENITENCIARIS DE CATALUNYA: ENTRETENIMENT, REINSERCIÓ SOCIAL O TRANSFORMACIÓ? Una mirada axiològica a través del republicanisme cívic”***, està conduïda pel Dr. RAÜL ROMEVA i RUEDA, i és l’objecte d’una tesi doctoral del programa de doctorat en Ciències de l’Educació i l’Esport de la Universitat Ramon Llull.

La tesi està dirigida pel Dr. XAVIER PUJADAS i MARTÍ.

El projecte consisteix a fer una proposta, en forma de caixa d’eines, per tal de facilitar el disseny, la implementació i l’avaluació de les activitats físicoesportives en centres penitenciaris, en la seva dimensió educativa, formativa i transformadora que ajudin al procés de reeducació i reinserció social, entre d’altres, de les persones privades de llibertat.

A través de l’esport i l’activitat física les persones preses poden detectar les seves necessitats, vulnerabilitats i potencialitats, i a la vegada transformar l’entorn social.

La recerca, que està centrada en el sistema penitenciari català, s’inscriu en la perspectiva neorepublicana de considerar les presons com un espai de transformació social, funció a la qual l’esport i l’activitat física hi pot contribuir d’una manera significativa, en tant que activitat recreativa i alhora resocialitzadora.

La pedra angular de la proposta són els i les professionals de l’àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris.

La investigació s’ha dut a terme en tres fases diferenciades.

En la primera s’ha definit el marc conceptual i teòric. En la segona s’han fet les observacions pràctiques i les entrevistes en profunditat del cas estudiat, tant en format presencial com a través d’un qüestionari enviat i respost via correu electrònic. I finalment una tercera en què s’han analitzen les informacions recollides.

El resultat de la recerca ha permès dissenyar **una proposta innovadora de planificació i execució de l’activitat física i esportiva que incorpori una perspectiva transformadora i la tracti com una eina al servei de la funció pedagògica i educativa que pertoca al sistema penitenciari, tant pel què fa a les persones internes com a la societat en el seu conjunt.**

De manera clara i voluntària he enmarcat aquesta recerca en el paradigma sociocrític.

La meva intenció ha estat ajudar l'administració catalana, de qui depèn la competència penitenciària, a dissenyar, aplicar i en definitiva millorar les polítiques necessàries per tal de fer de l'esport i l'activitat física a les presons un instrument recreatiu, de reinserció social i finalment transformador, per a la comunitat d'interns i internes, però també per a la societat en general.

La meua pròpia experiència, en tant que intern, i més concretament en tant que dinamitzador d'activitats esportives del C.P. de Lledoners, m'ha permès viure en primera persona les fortaleses, però també les febleses, d'una política tan necessària com complexa i plena de matisos.

És impossible, i aquesta recerca no ho pretén, establir un model de gestió perfecte i adaptable a totes les realitats, ni tant sols limitant-lo als centres que tenim a Catalunya.

Cada centre és singular, té les seves particularitats i està compost per grups de població únics i intransferibles, ja sigui pel què fa als interns, com pel què fa al personal que hi treballa o hi col·labora. A més, les poblacions són, per definició, volàtils, dinàmiques, la qual cosa dificulta el treball continuat sobre una persona o un grup en concret.

No obstant, aquesta mateixa experiència permet també concloure que existeixen diversos paràmetres comuns, dinàmiques compartides i oportunitats múltiples que ens poden ajudar a dissenyar i implementar programes de tractament i de gestió de compliment de penes que tinguin en l'esport i l'activitat física una eina molt més útil, o si més no millor utilitzada, que els que disposem avui.

Resumen

La investigación que presentamos, con el título “**DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS DE CATALUÑA: ¿ENTRETENIMIENTO, REINSERCIÓN SOCIAL O TRANSFORMACIÓN? Una mirada axiológica a través del republicanismo cívico**”, está conducida por el dr. RAÚL ROMEVA y RUEDA, y es el objeto de una tesis doctoral del programa de doctorado en Ciencias de la Educación y el Deporte de la Universidad Ramon Llull.

La tesis está dirigida por el dr. XAVIER PUJADAS y MARTÍ.

El proyecto consiste en hacer una propuesta, en forma de caja de herramientas, para facilitar el diseño, la implementación y la evaluación de las actividades físico-deportivas en centros penitenciarios, en su dimensión educativa, formativa y transformadora que ayuden al proceso de reeducación y reinserción social, entre otros, de las personas privadas de libertad.

A través del deporte y la actividad física las personas presas pueden detectar sus necesidades, vulnerabilidades y potencialidades, y al mismo tiempo transformar el entorno social.

La investigación, que está centrada en el sistema penitenciario catalán, se inscribe en la perspectiva neorrepublicana de considerar las prisiones como un espacio de transformación social, función a la que el deporte y la actividad física puede contribuir de forma significativa, en tanto que actividad recreativa y a la vez resocializadora.

La piedra angular de la propuesta son los profesionales del área físico-deportiva de los centros penitenciarios.

La investigación se ha realizado en tres fases diferenciadas.

En la primera, se ha definido el marco conceptual y teórico. En la segunda se han realizado las observaciones prácticas y las entrevistas en profundidad del caso estudiado, tanto en formato presencial como a través de un cuestionario enviado y respondido vía correo electrónico. Y finalmente una tercera en la que se analizan las informaciones recogidas.

El resultado de la investigación ha permitido diseñar **una propuesta innovadora de planificación y ejecución de la actividad física y deportiva que incorpore una perspectiva transformadora y la trate como una herramienta al servicio de la función pedagógica y educativa que corresponde al sistema penitenciario, tanto por lo que se refiere a las personas internas como a la sociedad en su conjunto.**

De forma clara y voluntaria he enmarcado esta investigación en el paradigma sociocrítico.

Mi intención ha sido ayudar a la administración catalana, que es la que ostenta las competencias penitenciarias, a diseñar, aplicar y en definitiva mejorar las políticas necesarias para hacer del deporte y la actividad física en las cárceles un instrumento recreativo, de reinserción social y por último transformador, para la comunidad de internos e internas, pero también para la sociedad en general.

Mi propia experiencia, en tanto que interno, y más concretamente en tanto que dinamizador de actividades deportivas del C.P. de Lledoners, me ha permitido vivir en primera persona las fortalezas, pero también las debilidades, de una política tan necesaria como compleja y llena de matices.

Es imposible, y esta investigación no lo pretende, establecer un modelo de gestión perfecto y adaptable a todas las realidades, ni siquiera limitándolo a los centros que tenemos en Cataluña.

Cada centro es singular, tiene sus particularidades y está compuesto por grupos de población únicos e intransferibles, ya sea en lo que se refiere a los internos, como en lo que respecta al personal que trabaja o colabora. Además, las poblaciones son, por definición, volátiles, dinámicas, lo que dificulta el trabajo continuado sobre una persona o grupo en concreto.

Sin embargo, esta misma experiencia permite también concluir que existen varios parámetros comunes, dinámicas compartidas y oportunidades múltiples que nos pueden ayudar a diseñar e implementar programas de tratamiento y gestión de cumplimiento de penas que tengan en el deporte y la actividad física una herramienta mucho más útil, o al menos mejor utilizada, que los que disponemos hoy.

Abstract

Our current research entitled “**SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY AT CATALONIA PENITENTIARIES, SOCIAL REINTEGRATION OR TRANSFORMATION? An axiological look through Civic Republicanism**”, is completed by Dr. RAÛL ROMEVA I RUEDA, as the subject of a doctoral thesis from the Ramon Llull Education and Sports Sciences PhD programme.

The doctoral thesis is directed by Dr. XAVIER PUJADAS MARTÍ.

The aim of this project is to make a proposal, in the form of a tool box, in order to facilitate the design, implementation and evaluation of physical-sporting activities at penitentiaries, in its educational, formative and transforming dimension, that helps the re-education and social reinsertion, among others, of persons deprived of liberty.

Through sport and physical activities, prisoners can detect their needs, vulnerabilities and potential, whilst transforming social background.

The research, focused on the catalan penitentiary system, falls within a neo-republican perspective that considers prisons a social transformations space, where sports and physical activities may significantly contribute, insofar as a recreative and, at the same time, resocializing activity.

The keystone of the proposal are the professional staff of the Physical-Sport area at the penitentiaries.

The research has been conducted in three distinct phases

In the first phase, the establishment of a conceptual and theoretical framework.

In the second one, some practical observations have been made, and case study in-depth interviews carried out, both onsite format and via sent and answered email questionnaires format.

Finally, the third one, the gathered information analysis.

The result of the research has allowed **design an innovative planning and physical activity performance proposal, incorporating a transforming perspective considered as a tool in the service of the pedagogical and educational function which corresponds to the penitentiary system, as regards both the inmates, and society as a whole.**

I clearly and willingly framed this research in the socio-critical paradigm.

My endeavor has been to assist the Catalan Administration, from whom the penitentiary competency comes, designing, implementing and, ultimately, improving the

required policies to make sport and physical activity in prisons a recreational, social reintegration and, eventually, a transforming tool, not only for the interns community, but also for society in general

My own experience , as an intern, and more specifically, as a sport activities instructor and promoter at the C.P Lledoners, has allowed me to first-hand witness, in first person, the strengths and weaknesses of such a much-needed but complex and full of nuances policy, too.

It is impossible to establish, and this research does not claim to, a perfect management model, adaptable to all realities, not even by limiting it to the detention centers located in Catalonia. Every facility is singular, it has its own particularities and it is composed of unique and non-transferable population groups, both in terms of the interns as well as the staff that works or collaborates in the center. Besides, these populations are dynamic and volatile, which difficulties the ongoing work on one specific person or group.

Nevertheless, it is such experience that allows to conclude the existence of diverse common parameters, shared dynamics, and multiple opportunities, that may help us to design and implement treatment and management programs for the enforcement of penalties, including sport and physical activity as a far more useful tool or, at least, better used, than currently available ones.

Índex de continguts

Agraïments	7
Resum	9
Resumen	11
Abstract.....	13
Índex de continguts.....	15
Índex de Taules, Figures i Quadres	23
INTRODUCCIÓ.....	25
Justificació del treball: l'esport allibera?.....	26
Aprofundir en la condició humana	26
L'esport com a generador de valors i virtuts cíviques.....	28
Parlar des de l'experiència viscuda	30
Corol·lari final: més enllà de la presó i de l'esport	31
Tema concret, objectiu principal i manera de procedir	33
Paradigma sociocrític i objectius complementaris	35
Part I	37
FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	37
ESTAT ACTUAL DE LA QÜESTIÓ I EMMARCAMENT TEÒRIC	37
Capítol 1. La presó vista amb ulls republicans.....	39
Castigar, com a concepte	41
Evolució històrica del sistema d'execució penal.....	42
El context estatal.....	44
El marc català	45
Presó avui, per a qui (i sobretot, per a què)?	46
Institucions republicanes	47
Una teoria republicana de tall conseqüencialista.....	48
Quina és la funció dels centres penitenciaris catalans?	50
Objectiu de la rehabilitació: la reeducació i la reinserció.....	53
Llibertat republicana.....	54
Maximitzar el domini	55
Més enllà del càstig	59
La rehabilitació: objectiu o utopia?	60
Existeix un model ideal? La reincidència com a paràmetre més o menys consensuat.....	62

L'experiència nòrdica: presons obertes	64
Camí de la "normalització"	66
Els temps canvien, les cosmovisions també	67
Presons obertes en tant que motivació al canvi	68
Ampliar el focus, pensar en termes de transformació	71
Afavorir processos de cohesió social.....	72
Pilars per a la construcció d'un model d'execució penal en base als conceptes de canvi conductual, consciència cívica i construcció de comunitat	74
Pilar 1: Motivació al canvi conductual	74
Pilar 2: Consciència de ciutadania cívica	78
Pilar 3: Construcció de comunitat	83
L'esport com a instrument.....	90
Presons obertes i esport: l'acadèmia de Sonder Omme com a inspiració	91
Construir una nova quotidianitat com a teràpia i tractament.....	91
La motivació com a motor.....	92
Capítol 2: Esport, virtut i societat republicana	95
L'esport, una experiència global i dual	96
L'esport transformador	98
Virtut cívica: l'essència d'una societat republicana	101
L'esport, com a catalitzador de virtuts	103
Cap a una igualació en l'esport entre dones i homes.....	104
Competitivitat i fair play	106
La importància dels referents	109
Capítol 3: Esport i presó	111
De la humanització de les sentències a la utilització de l'esport.....	111
Un evolució pendular.....	112
El procés de la desafiliació social.....	113
L'esport com a instrument d'institucionalització: la internalització de l'(auto)disciplina	114
Estat de la qüestió	116
Comparativa a escala europea	117
Resultats del principal estudi comparatiu sobre l'esport a les presons europees (Consell d'Europa).....	119
Antecedents en termes de recerca acadèmica.....	123

Evolució del marc teòric en l'àmbit estatal	129
Construcció d'un mapa conceptual: les activitats físicoesportives en el treball tractamental	131
El sentit de l'esport i l'activitat física en els centres penitenciaris: una reflexió introductòria	133
L'ús social de l'esport a les presons a través de les «bones pràctiques»: dinàmiques comparades	135
I els i les professionals dels centres catalans, com ho veuen?.....	138
Una proposta tridimensional.....	140
Dimensió 1: motivació al canvi conductual	140
Dimensió 2: presa de consciència de ciutadania cívica (dins del centre penitenciari)	158
Dimensió 3: construcció de comunitat (millorar la reinserció).....	180
Conclusions preliminars: implicacions en el disseny de polítiques, i futures línies d'investigació	195
Gestionar els canvis en els serveis penitenciaris	195
Tenir en compte l'opinió de les persones internes	196
Promoure i facilitar la complicitat i el suport d'organitzacions externes.....	196
Fer més recerca, més extensa i específica	197
Posar el focus sobre el personal de la presó, i en concret sobre els professionals esportius que actuen a les presons	198
Part II.....	199
FONAMENTACIÓ METODOLÒGICA, DISSENY,	199
INSTRUMENTS, HIPÒTESI I ASPECTES ÈTICS	199
Capítol 4: Disseny metodològic	201
Paradigma sociocrític, polític o emancipador.....	202
Metodologia.....	204
Aproximació quantitativa: missió impossible	204
Metodologia qualitativa.....	205
Etapes a seguir	208
Garanties ètiques.....	221
Pla de treball amb cronograma	222
Capítol 5: La motivació com a hipòtesi.....	223
Construcció de la hipòtesi: un motor de dos temps	223

La motivació, columna vertebral de la hipòtesi.....	225
La passió harmoniosa com a detonador del canvi	225
La responsabilitat de l'administració amb els seus professionals	227
L'observació	228
Això va d'eines (i per tant, de recursos, instal·lacions, material, mètodes, ...)	235
Què podem aprendre dels campions i campiones?	266
Part III.....	273
OBJECTE D'ESTUDI, RESULTATS I ANÀLISI.....	273
Capítol 6: Definició de la unitat d'anàlisi. Objecte principal: els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva.....	275
Sistema penitenciari català	276
Població, densitat i cost de les presons catalanes en comparació amb el context europeu	278
Organització i funcionament dels centres penitenciaris a Catalunya	281
Reglament, tractament i graus	285
Activitat física i esportiva en el medi penitenciari català.....	287
Línies directrius per a la gestió de l'esport i l'activitat física a les presons catalanes	288
Valoracions del Pla Director i del Programa Marc.....	292
Col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris de Catalunya.....	294
La figura del i la professional de l'àrea fisicoesportiva d'acord amb al marc normatiu	295
Els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva en l'organigrama administratiu	300
La funció dels i les professionals: per sobre de tot, acompanyar	309
En síntesi: se senten prou acompanyats els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, en la seva funció d'acompanyament?	323
Capítol 7: La perspectiva dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans. Els resultats.	325
Resultats dels qüestionaris/formularis als i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans	325
Preguntes específiques per a la dimensió «consciència ciutadana»	329
Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat»	331
Preguntes argumentades (dimensió «motivació»).....	333

Capítol 8: Primeres conclusions. Anàlisi dels resultats de les entrevistes i els qüestionaris.....	345
En relació a la seguretat (mètode)	345
Actualitzar Pla Director i Programa Marc	345
Perfil sociodemogràfic.....	346
Importància de la supervisió.....	346
Ratios	346
Gestió de conflictes	346
Propostes d'acció a tenir en compte	347
Funció d'un centre penitenciari	348
Model de presons obertes	348
En relació a l'acceptació (rol).....	349
Reconeixement de la feina que fan.....	349
Avaluació de la seva feina	349
Detecció i gestió de les necessitats dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva per part de l'administració	349
Formació.....	350
Estatus laboral	350
Formar part de l'equip de tractament	350
Coordinació amb els altres col·lectius de professionals	351
Compartir experiències amb professionals d'altres centres	351
En relació al sentit (motiu)	351
Funció principal de la seva tasca com a professionals dins d'un centre penitenciari.....	352
En relació a l'acompanyament al canvi conductual (dels interns i internes).....	352
En relació a la construcció d'una consciència ciutadania cívica	353
En relació a la construcció de comunitat	354
Part IV	357
CONCLUSIONS I VALORACIONS FINALS:	357
UNA PROPOSTA PRÀCTICA	357
PER A L'ACOMPANYAMENT DE LA POBLACIÓ INTERNA	357
EN EL SEU PROCÉS DE RESSOCIALIZACIÓ	357
A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICOESPORTIVA.....	357

Capítol 9: Conclusió propositiva. Disseny conceptual d'una proposta de planificació i execució de l'activitat física i esportiva de programes esportius i d'activitat física en entorns penitenciaris (caixa d'eines M3C i programa en tres nivells)	359
Proposta: la caixa M3C	359
Elaboració d'un programa esportiu de tractament per als centres penitenciaris a Catalunya.....	366
Genèric (ENTRETENIMENT)	366
Esporàdic (REINSERCIÓ SOCIAL)	366
Acadèmia Esportiva M3C (TRANSFORMACIÓ)	367
Capítol 10: Conclusions finals, revisió dels objectius i limitacions i líniees futures	371
Revisió de l'objectiu principal.....	371
Revisió dels objectius específics	372
Limitacions i líniees futures	373
ANNEXOS	375
Annex 1: Pla director d'esports dels centres penitenciaris i Programa marc d'activitat físic, exercici físic i esport.....	377
Pla Director d'esports dels centres penitenciaris.....	377
Programa marc d'activitat físic, exercici físic i esport (annexos)	380
<i>Principis bàsics d'intervenció</i>	380
Annex 2: El nou model de programa esportiu dels centres penitenciaris: una visió actual i de futur elaborat des del propi col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva	389
Objectius específics de les activitats físico-esportives als centres penitenciaris.....	389
Grups de població en els centres penitenciaris	390
Seguretat, prevenció i activitats físico-esportives dins els centres penitenciaris	391
Programes d'activitat físico-esportiva en els centres penitenciaris (tractament i reinserció, formatius, recreatius)	392
Recursos humans. L'àrea i tècnics d'esport dins els centres penitenciaris i dins dels equips de tractament	394
Recursos materials. Espais, material fix i material fungible. El seu ús, distribució i manteniment. Qualitat.	395
Recursos econòmics. Finançament. Distribució. Donacions i col·laboracions.	396
Pla d'activitats físico-esportives de centre: planificació	396

Cap a una nova concepció de la vida esportiva als centres penitenciaris: si volem una eina útil, aquesta s'ha de fer comptant amb la participació dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva.....	397
Annex 3. Qüestionari Google per als i les Professionals de l'Àrea Físicoesportiva dels Centres Penitenciaris catalans (carta de presentació)	403
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	405

Índex de Taules, Figures i Quadres

Figura I.1: Esport, presó i republicanisme cívic.....	33
Taula 1.1: Definicions de reeducació i reinserció	61
Taula 3.1. Definicions bàsiques	131
Figura 3.1: Estructura d'una bona pràctica	135
Figura 3.2: Les dimensions de l'esport a la presó (1)	137
Figura 3.3: Les dimensions de l'esport a la presó (2)	138
Figura 3.4: Model <i>contiguum</i> de la influència de l'esport i l'activitat física en el marc dels programes de tractament	181
Figura 4.1: Seqüència constructivista qualitativa i qualiquantitativa generadora de coneixement científic.....	212
Taula 4.1: Definició de les categories per a la dimensió «canvi conductual».....	214
Taula 4.2: Preguntes específiques per a la dimensió «acompanyament al canvi conductual»..	215
Taula 4.3: Definició de les categories per a la dimensió «consciència cívica ».....	216
Taula 4.4: Preguntes específiques per a la dimensió «consciència cívica».....	216
Taula 4.5: Definició de les categories per a la dimensió «construcció de comunitat».....	217
Taula 4.6: Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat».....	218
Taula 4.7: Definició de les categories per a la dimensió «motivació».....	219
Taula 4.8: Preguntes argumentades per a la dimensió «motivació»	220
Figura 5.1: Hipòtesi de treball, la motivació com a motor de la transformació	224
Figura 5.2: Funció principal del professional de tractament: motivar la persona interna per afrontar una transformació (un canvi).....	234
Figura 5.3: Condicionants psicològics del rendiment (segons Pep Marí).....	268
Taula 6.1: Centres penitenciaris a Catalunya	276
Taula 6.2: Normativa estatal i autonòmica en matèria d'execució penal.....	277
Figura 6.1: Ràtios de població interna (presos/es per 100.000 habitants) a 31 de gener de 2018.	278
Figure 6.2: Densitat presons europees (nombre d'interns per cada 100 places) a 31 de gener 2018	279

Figura 6.3: Ràtio interns/professionals a 31 de gener de 2018.....	279
Taula 6.3: Cost per pres i dia de la presó	280
Taula 6.4: Rànquing de països segons els principals indicadors 2018 (o 2017)	281
Figura 6.4: Organigrama tipus: Estructura directiva dels centres penitenciaris	282
Taula 6.5: Equips multidisciplinaris (EM)	283
Taula 6.6: Junta de Tractament	284
Figura 6.4: Distribució graus.....	286
Taula 6.7: Dades sobre la pràctica esportiva en les presons catalanes	287
Taula 6.8: Elements a tenir en compte per a l'elaboració del pla director 2010	288
Gràfic 6.1: Organigrama Administratiu responsables activitat física i esport a les presons catalanes	301
Taula 6.9: Funcions que els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels C.P. catalans creuen que han de tenir les presons / Valoració sobre l'assoliment d'aquestes funcions (valoració d'1 a 5, en què 1 significa "en cap cas" i 5 "sempre")	314
Figura 9.1: La caixa M3C	361
Taula 9.1: Eines conceptuals per «motivar els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva» ...	362
Taula 9.2: Eines conceptuals per treballar el «canvi conductual».....	363
Taula 9.3: Eines conceptuals per construir una «consciència de ciutadania cívica».....	364
Taula 9.4: Eines conceptuals per contruir «comunitat»	365

INTRODUCCIÓ

Les coses no canvien, canviem nosaltres.
HENRY DAVID THOREAU

Les persones som éssers humans amb necessitats i possibilitats (Kirkegaard, 1849), i a la vegada som éssers vulnerables, capaços d'adquirir virtuts (MacIntyre, 1981). Això és cert sempre, també en un entorn amb les llibertats limitades com és una presó.

A través de l'esport i l'activitat física les persones preses poden detectar les seves necessitats i vulnerabilitats, així com treballar les seves potencialitats.

Fer-ho no només depèn de les circumstàncies i les habilitats personals, sinó també de l'entorn en què es trobi la persona, dins i fora del recinte penitenciari.

Una societat que es vulgui republicana, d'acord amb la perspectiva del republicanisme cívic, o neorepublicanisme (Pettit, 1997), ha d'entendre les presons com un espai de transformació social, funció a la qual l'esport i l'activitat física hi pot contribuir d'una manera significativa.

En el marc d'aquesta recerca posem el focus sobre les presons catalanes, i en concret sobre els professionals relacionats amb l'activitat física i esportiva.

El punt de partida és simple. Des d'una vessant republicana, la funció principal d'un centre penitenciari rau en facilitar la reincorporació a la comunitat de les persones preses tan aviat com sigui possible, i al mateix temps que aquest retorn comporti uns nivells de reincidència delictiva tan baixos com sigui possible.

La pregunta és: quin paper juga, o pot jugar, l'esport i l'activitat física en aquest procés de transformació personal, col·lectiva i comunitària?

Justificació del treball: l'esport allibera?

“Faig esport perquè m'allibera”. Aquesta és una de les respostes més habituals que donem la gent que practiquem esport o activitat física, quan se'ns pregunta per què ho fem.

Haruki Murakami, a *De què parlo, quan parlo de córrer* (2010), explica que no considera cap condemna tot el temps que dedica a entrenar-se per una maratón, sinó que ho viu com un alliberament.

Si això és aplicable a l'esport en general, més ho és quan l'esport i l'activitat física es duen a terme en un context de privació de llibertat, com és un centre penitenciari.

En l'expressió “l'esport m'allibera” conflueixen els tres elements que, a parer meu, justifiquen aquesta recerca:

- Primer, la necessitat d'aprofundir en la concepció de la naturalesa humana, i sobretot la seva capacitat per transformar-se, i per transformar els entorns, la qual cosa forma part de l'essència del republicanisme;
- Segon, la convicció que l'esport, i en general l'activitat física, és un taller singular i immillorable per a la generació de virtuts cíviques, individuals i col·lectives;
- I tercer, el valor de la pròpia experiència, ja sigui en la vessant política, en l'àmbit esportiu en general o, de manera més específica, pel fet d'haver format part de la comunitat penitenciària, en tant que intern, i d'haver comprovat en primera persona la importància de l'esport i l'activitat física en la construcció de models conductuals.

A continuació desenvolupo cadascun dels tres motius.

Aprofundir en la condició humana

El primer dels motius esmentats té a veure amb el fet que de sempre m'ha interessat la naturalesa humana, i més concretament la manera com l'ésser humà se situa en el present context de postmodernitat¹.

¹ La descripció de la societat postmoderna a la manera tan coneguda des de Lyotard als anys setanta fins a Bauman (societat líquida, incertesa, individualisme) és la que ha servit, sobretot als sociòlegs de l'esport, per analitzar i contextualitzar les noves formes esportives, hàbits i activitats de la ciutadania (Mosquera González et al., 2003; Sánchez Martín, 2011). No obstant, i malgrat que no és l'objectiu d'aquest treball entrar en el debat entre postmodernitat, tal i com l'inspira Lyotard [1979], i el modernitat tardana de Beck, Habermas o Giddens, entre d'altres, cal tenir presents algunes evidències que, siguin compartides o no,

La meua primera tesi doctoral, defensada a la UAB l'any 2002 i gràcies a la qual tinc el títol de Doctor, consisteix en una proposta metodològica per analitzar i intervenir en contextos de guerra, postguerra o postacords de pau. La tesi compta amb un estudi de cas en què aplico la metodologia proposada, i que no és altre que la Bòsnia i Hercegovina dels anys noranta.

Allò que m'interessava llavors era analitzar la capacitat de les persones i les societats per afrontar una situació traumàtica, en aquest cas una guerra, amb voluntat de construir unes noves bases per a la convivència i el progrés, personal i col·lectiu.

En certa manera, la present recerca és una prolongació d'aquella.

Tal i com afirma Alistair MacIntyre, a *After virtue* (1981), "els éssers humans som dependents i vulnerables".

La vulnerabilitat és una característica humana que, en situacions extremes com és ara una guerra, una postguerra o, en el cas que ens ocupa, una presó, adquireix uns matisos i una rellevància molt significatius.

L'esport és un instrument especialment útil per prendre consciència de les pròpies vulnerabilitats, així com per trobar les eines que ens han de permetre afrontar-les i superar-les, o per construir-les si no existeixen.

marquen l'època en què vivim. Per exemple, Lyotard (i d'altres) consideren que la Modernitat va fracassar en el seu intent d'assolir una emancipació de la humanitat. Argumenten aquests autors que en les actuals circumstàncies és impossible, o si més no inabastable, assolir un projecte similar. Els partidaris de la postmodernitat aposten per la innovació, el progrés i la crítica a les avantguardes artístiques, intel·lectuals i socials, a les quals considera una manera refinada de teologia autoritària. La postmodernitat aposta per la hibridació, la cultura popular, la descentralització de l'autoritat intel·lectual i científica i la desconfiança davant dels grans relats, als quals titlla de *metadiscursos*, com l'idealista, l'il·luminista, el cristià, el marxista o el liberal, entre d'altres. Considera que aquests *metarelats* queden invalidats pels seus efectes pràctics (o per l'absència d'aquests). Enten que no es tracta de proposar un sistema alternatiu al vigent sinó d'actuar en espais molt diversos per produir canvis concrets. Així doncs, coincideixo en què en plena revolució digital i tecnològica sembla prou evident que una de les prioritats que ens ha d'ocupar passa per posar en valor la pluralitat cultural i la riquesa de la diversitat. Dit això, comparteixo igualment moltes de les reflexions i crítiques d'altres autors, com Jürgen Habermas, per exemple, qui aposta per tal que la diversitat de les diferents cultures se situï sota la primacia dels drets humans com a base normativa d'una *vida lliure de dominació* (la qual cosa no deixa de ser un dels principis republicans o neorepublicans que de fet defensem en aquesta tesi). Habermas prefereix parlar de Segona Il·lustració de la Modernitat, i apel·la a que aquesta corregeixi les seves errades al mateix temps que preservi els seus assoliments en termes ciutadans i democràtics (Habermas, 1990). Per altra banda, Ulrich Beck (1992, 1995, 1996 i 1998), acompanyat de vegades d'Anthony Giddens o Scott Lash (1994), també se situen en una posició fortament crítica amb la postmodernitat i apel·len a una *sociologia reflexiva* (cosa que també fa Zygmunt Bauman) amb l'objectiu que no s'abandoni l'anàlisi crítica enfront dels actuals problemes. Aquests autors consideren que la societat postmoderna assumeix una càrrega de risc en la seva pròpia identitat que comporta una greu contradicció: posa en perill la pròpia supervivència de l'espècie. En altres paraules, si opto per ubicar l'època actual en un context de postmodernitat és bàsicament amb una intenció descriptiva, i no pas en tant que posicionament ideològic.

Així doncs, he plantejat aquesta recerca com una peça més en l'engranatge vital que m'inspira a voler contribuir a la construcció d'un nou humanisme, d'un humanisme postmodern, vinculat a la cerca del bé comú i fonamentat en el republicanisme cívic.

L'esport com a generador de valors i virtuts cíviues

La segona raó que justifica aquest treball s'emmarca en la voluntat de posar en valor l'esmentada capacitat de l'esport i l'activitat física com a generadors de virtuts cíviues d'acord amb la perspectiva del republicanisme cívic (Pettit, 1997).

Entenc per *virtut* els "hàbits de vida que perfeccionen la persona, que la fan millor" (MacIntyre, 1981).

Si bé des de l'acadèmia ja fa força anys que s'estudia i s'escriu en relació a la importància de l'esport en tant que transmissor de valors, és molt menys freqüent trobar-hi aproximacions des de la vessant de generar virtuts².

L'esport té múltiples facetes.

En sí mateix es tracta d'una activitat que no és ni bona ni dolenta. No és res més que una eina, un instrument, i en conseqüència està alliberat de qualsevol connotació que se li vulgui atribuir per defecte, ja sigui aquesta positiva o negativa. Som les persones les que atorguem a un determinat fet esportiu la condició de fet virtuós, viciós o neutre.

Les conseqüències i els efectes que tingui sobre la població, també en un entorn penitenciari, depenen de l'ús que se'n faci, de les intencions que tingui qui l'utilitzi, i del paper que se li atorgui en el marc de les polítiques penitenciàries.

En aquesta recerca he volgut transcendir la dimensió estrictament competitiva associada a l'esport i l'he ampliat a l'activitat física en general, de tal manera que m'he permès incloure en l'experiència pràctiques que simplement busquen una transformació personal, com ara el ioga, així com aquelles activitats que s'acostumen a fer en un gimnàs (*crossfit*, *spinning*, musculació, TRX, ...) o en una piscina (natació recreativa), al costat, és clar, de les activitats habituals que es practiquen en grup com son el futbol, el bàsquet, el voleibol, o qualsevol altre esport col·lectiu.

² En el procés d'estructurar aquesta justificació m'ha estat d'una extraordinària utilitat la conferència "Naturalesa humana, esport i llibertat", impartida pel Dr. Francesc Torralba, en el marc de la *V Jornada sobre activitat física i esport als centres penitenciaris*, a les instal·lacions de l'INEFC, el dia 9 de maig de 2013. Disponible en línia a <https://www.youtube.com/watch?v=NkR-uA-lMac>

Existeix un ampli consens a l'hora d'afirmar que la pràctica de l'esport i l'activitat física a la presó és una eina especialment valuosa en una lògica estricta d'entreteniment. Durant molt de temps s'ha considerat que la principal virtut de l'esport i l'activitat física era que permetia tenir la població reclusa entretinguda, distreta i, en certa manera, controlada, la qual cosa repercutia en menys riscos per a la seguretat dins del centre.

Allà on hi ha més dubtes és a l'hora de quantificar i qualificar els beneficis que aquesta pràctica comporta en termes de transformació personal, rehabilitació i reinserció social, i encara més pel que fa al possible vincle entre l'esmentada pràctica i la presa de consciència cívica i cívica.

Per això he volgut dur a terme l'exercici d'aproximar-me a la qüestió amb unes ulleres singulars: les del republicanisme.

Parteixo de la premissa que en moments de crisi de la democràcia, com els que vivim, és quan més cal posar en valor la tradició republicana. Entenc que aquesta es fonamenta, com cap altra, en la construcció d'una virtut cívica, en la búsqueda de l'excel·lència pel que fa a l'exercici de la ciutadania i en el fet que cal entendre la llibertat com a absència de dominació.

Tots aquests paràmetres adquireixen una dimensió singular quan parlem del paper que cal atorgar a la presó en la construcció d'aquesta ciutadania republicana.

El sentit de la responsabilitat envers la comunitat no sempre comença de forma *política* en el sentit estrictament etimològic del terme. Per arribar-hi cal que abans hi hagi una presa de consciència col·lectiva i cívica. I per tal que això passi és necessari estimular aquesta consciència a través d'un procés de socialització.

En aquest procés, l'esport i l'activitat física hi poden tenir un paper important, tant quan es desenvolupa en un entorn de no privació de llibertat, com, especialment, quan aquest entorn un centre penitenciari.

Per una banda, avui dia no podem entendre la nostra societat i les seves dinàmiques sense tenir en compte el paper que hi juga l'esport, igual com tampoc no podem entendre l'evolució que ha viscut l'esport des del segle XIX, arran de la revolució industrial i fins a l'actual era de la informació i la revolució digital, sense analitzar-lo a través dels filtres que suposen les constants transformacions socials que hem viscut al llarg d'aquest període.

Per l'altra, en una lògica republicana, les presons compleixen una funció social. En conseqüència, l'esport a les presons s'ha d'entendre com una eina, com un instrument al servei d'aquesta funció social.

La pràctica esportiva no només duu implícita la idea socialitzadora (transmissió de normes i valors comuns) sinó també la idea de sociabilització (aprenentatge pràctic de la norma i els valors imperants). És la pràctica sociabilitzadora la que ens fa ciutadans transformadors al veure que no encaixa amb la realitat. És per això que, des del punt de vista conceptual, en aquesta he fet que l'esport i l'activitat física actuïn d'eix vertebrador d'un triangle format per: la presó, la *virtut i bé comú*, i la comunitat.

Dit de manera simple, l'esport i l'activitat física són un instrument per tal que algunes persones prenguin consciència tant de les pròpies necessitats com de les potencialitats que tothom tenim, i alhora trobin l'autoestima i el reconeixement que no sempre han rebut a l'altra banda dels murs.

Parlar des de l'experiència viscuda

Finalment, hi ha una tercera raó que justifica la recerca. Igual com vaig fer en la tesi sobre la rehabilitació postbèl·lica a Bòsnia i Hercegovina, aquesta vegada també parteixo d'una experiència viscuda en primera persona.

És l'experiència vital allò que suscita l'interès acadèmic.

Durant gairebé quatre anys he format part de la comunitat penitenciària, en qualitat d'intern. Aquest fet m'ha permès tenir una mirada pròpia, singular i de ben segur esbiaixada, com totes, però que en qualsevol cas aspiro a que serveixi per complementar la que puguin tenir altres persones coneixedores de l'entorn penitenciari, ja sigui perquè hi treballen, perquè hi col·laboren, o perquè es dediquen a gestionar-lo.

Pel què fa a la meua relació amb l'esport i l'activitat física, val a dir que aquesta ha estat una constant al llarg de tota la meua vida. L'he practicat, i el practico encara, en gaudeixo tant com puc com a espectador, i ara, a més, el segueixo en tant que pare d'esportistes (una atleta i un waterpolista).

En el meu cas, l'esport i l'activitat física han estat sempre una oportunitat de creixement, una vàlvula d'escapament i un laboratori per a l'aprenentatge social.

És un fet que, tal i com posen de manifest cada cop més estudis³, el seu nivell d'influència sobre el nostre estat d'ànim i la nostra conducta és enorme. En el meu cas, això és indubtable.

³ Veure, entre d'altres, Bailey, 2005 i 2006; Battaglia et al., 2013; Buckaloo et al., 2009; Cashin et al., 2008; Mannocci et al., 2015; Mukiza, 2014; Psychou et al., 2019; Suárez, 2018; Woodall, 2013.

Viure'l i practicar-lo a la presó ha estat tota una experiència, i a la vegada una finestra, petita, cap a una falsa llibertat.

Perquè quan tens la llibertat limitada per uns murs de formigó, uns barrots d'acer, i unes normes rígides, deshumanitzants i sovint infantilitzadores, fer esport o activitat física allibera, ja sigui de les emocions tòxiques (ràbia, indignació, ressentiment o impotència), de la desesperança, o de la manca de perspectiva.

Viure la presó des de dins suposa una magnífica oportunitat per comprovar si les aportacions i propostes que s'han fet en els treballs i reflexions existents fins a la data s'han traduït en polítiques, mesures i accions concretes, així com per copsar quins són els debats al voltant de la qüestió que ens ocupa que susciten la necessitat d'encara més reflexió i anàlisi.

Arran d'aquesta experiència he pogut contrastar amb la realitat moltes de les reflexions que apareixen en els textos consultats, ja sigui per confirmar que algunes de les crítiques exposades continuen essent qüestions pendents de resoldre, o perquè, al contrari, comptem amb exemples que posen de manifest que hi ha maneres de millorar i enriquir algunes pràctiques⁴.

Igual com vaig fer amb la meva primera tesi doctoral, després de viure una guerra i una postguerra, en aquest cas considero una obligació moral i política explicar la presó des de dins, amb voluntat d'analitzar-la i de fer propostes de millora en la gestió del fet penitenciari. O si més no, intentar-ho.

Corol·lari final: més enllà de la presó i de l'esport

He parlat tota l'estona de l'esport i l'activitat física a la presó. Tanmateix, no pretenc que aquesta sigui una tesi sobre les presons en tant que espai físic, ni tampoc sobre l'esport i activitat física en tant que activitat d'entreteniment i formació en valors. O almenys, no només.

La presó física de la qual parlo no deixa de ser una metàfora de totes aquelles presons en les quals vivim cadascú i cadascuna de nosaltres. De totes aquelles situacions

⁴ Si bé en aquesta recerca em baso sobretot en l'experiència viscuda al C.P. de Lledoners, de Sant Joan de Vilatorrada, presó pertanyent al sistema penitenciari català, en alguns moments faré esment a dues experiències puntuals més, d'uns quatre mesos cadascuna, a les presons d'Estremera i de Soto del Real, totes dues dependents del *Ministerio del Interior* del govern espanyol.

de privació de drets, de llibertats i d'oportunitats a les quals ens hem d'enfrontar al llarg de la nostra vida.

No cal ser físicament en una presó per no sentir-se lliure. Fora de la presó hi ha molta gent que viu entre barrots. Barrots metafòrics, si es vol, però barrots al cap i a la fi.

Les llibertats més bàsiques estan permanentment en risc, els drets fonamentals trontollen, fins i tot aquells que crèiem aconseguits i consolidats a base de lluita i patiment.

Hem d'aprendre a gestionar aquesta situació, per transformar-la, cadascú en el seu entorn, en la seva realitat. Només fent-ho així, des de la singularitat i la particularitat (que no vol dir l'individualisme) serà possible transformar la realitat col·lectiva, global.

Pel què fa a l'esport i l'activitat física, reitero que aquest no és altra cosa que un instrument, una eina, que ens ha de permetre afrontar aquestes situacions des de la convicció que ens en podem sortir.

Sovint es percep l'esport i l'activitat física com una activitat exclusivament centrada en proporcionar entreteniment i en certa manera benestar. Però l'esport és molt més que això. De fet, l'esport té unes possibilitats tan enormes que demanar-li que només serveixi per divertir-se i entretenir és subestimar-lo. Fins i tot una manera de matar-lo.

A través de l'esport aprenem valors (constància, puntualitat, esforç, respecte o treball en equip, fins i tot en el cas dels esports individuals ens cal un equip), hàbits (de treball, de descans, d'higiene, d'alimentació, d'organització, de planificació), estratègies per solucionar problemes (per exemple, demanar ajuda), i en definitiva maneres funcionar d'acord amb les regles del joc, d'un joc que consisteix a voler rendir més i millor, i de saber demostrar allò que saps fer en el moment que toca.

En síntesi, a través de l'esport i l'activitat física adquirim eines que ens permeten millorar en allò que fem, sigui el que sigui *allò*, la qual cosa és especialment important en un context com l'actual clarament dominat per un esperit competitiu.

La competició és a tot arreu.

Avui dia trobem competició en el món de la cuina, la comunicació, la literatura, l'arquitectura, l'ensenyament, la política i, fins i tot, la solidaritat. La vida en ella mateixa és una competició constant, amb nosaltres mateixos i amb altra gent, però també és una oportunitat per cooperar, aprendre i créixer de manera col·lectiva.

Saber guanyar i perdre ens ajuda en totes les facetes de la nostra vida. Aprendre a gestionar la frustració no és només important quan juguem a waterpolo o quan correm

una cursa. També ho és quan estudiem, quan busquem feina (o quan en tenim), quan eduquem, quan estimem o quan fem activisme social i polític.

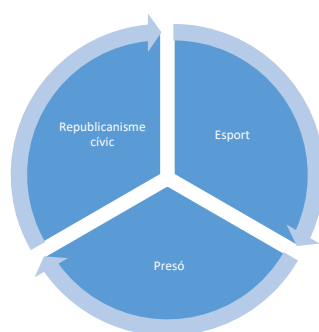
Construir una república ètica, justa, inclusiva i solidària passa per comptar amb una ciutadania cívica i compromesa. I això s'ha de fer indiferentment de si els murs dins dels quals vivim són metafòrics i de formigó.

Tema concret, objectiu principal i manera de procedir

El tema de la recerca queda explicat en el títol mateix: «Esport i activitat física en els centres penitenciaris a Catalunya: entreteniment, reinserció social o transformació? Una mirada axiològica a través del republicanisme cívic».

En altres paraules, es tracta d'una recerca fonamentada sobre tres pilars, presó, esport i republicanisme, que interactuen de manera permanent.

Figura I.1: Esport, presó i republicanisme cívic



Font: Elaboració pròpia

En la literatura acadèmica sobre la qüestió, prou quantiosa a hores d'ara, es planteja sovint el dilema sobre si cal entendre i gestionar l'esport i l'activitat física en centres penitenciaris des d'una perspectiva exclusivament recreativa o si, en canvi, se l'ha de considerar una eina que permeti abordar la tasca de reinserció social per la qual estan pensats els centres penitenciaris, si més no sobre el paper.

El punt de partida conceptual d'aquest treball parteix de la substitució de la conjunció adversativa "o" per una de copulativa "i".

Enlloc de plantejar una determinada activitat com a recreativa o de reinserció, la qual cosa contraposa dues mirades i les tracta com a excloents l'una de l'altra, opto per

no tractar-les com a substitutives, sinó com a complementàries, i per tant entenc que s'han d'abordar de manera simultània. Això em permet, per altra banda, introduir una tercera variable, com és la vocació transformadora de l'esmentada activitat.

Així doncs, l'objectiu principal de la recerca consisteix a **fer una proposta innovadora de planificació i execució de l'activitat física i esportiva que incorpori una perspectiva transformadora i la tracti com una eina al servei de la funció pedagògica i educativa que pertoca al sistema penitenciari, tant pel què fa a les persones internes com a la societat en el seu conjunt.**

Per assolir l'objectiu, m'he centrat sobretot a analitzar el paper dels professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans, i en concret el rol que se'ls atorga en el disseny i l'execució de programes de tractament, els mètodes que duen a terme i el sentit amb què desenvolupen la seva activitat.

Tal i com desenvolupo més endavant, en els capítols que integren la PART II (*Fonamentació metodològica, disseny, instruments, hipòtesi i aspectes ètics*), per fer-ho m'he basat en tres instruments:

- a) Observació directa del medi.
- b) Recollida i anàlisi de la bibliografia publicada fins el moment.
- c) Qüestionaris i entrevistes específiques als i les professionals de l'àrea fisicoesportiva (d'un univers de 30 professionals n'han respost 28), així com a diverses persones de l'àmbit directiu (direccions de centres penitenciaris) i administratiu (Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes)⁵.

⁵ En aquest punt és necessari fer un aclariment previ. Així com en el cas dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, pràcticament la totalitat de l'univers de la mostra ha respost el qüestionari (només dues persones no han respost), en el cas dels equips directius aquesta resposta ha estat clarament molt inferior. Només 3 dels 13 centres han respost, a banda de la SMPRIAV. Per tal de facilitar la participació en la recerca es va suggerir que les respostes estiguessin amparades en l'anonimat, igual com s'ha fet també en el cas dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva. Per aquest motiu només esmento aquí els tres centres d'on provenen les respostes, que son Brians 1, Puig de les Bases i Quatre Camins. Pel què fa a les respostes que provenen de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes (SMPRIAV), que explícitament sí ha autoritzat a fer públics els noms de les persones responsables, vull agrair la disponibilitat d'Amand Calderó (Secretari de MPRiAV), Xavier Buscà (Director Programes) i David Ballester (Coordinador monitors esport). Per altra banda, la petició explícita era que fossin les subdireccions de Tractament les qui responguessin el qüestionari, cosa que només va passar en un dels casos. Les altres respostes venien signades per un Coordinador d'Equips Multidisciplinaris i per dos Caps de programes d'Educació.

En els capítols que segueixen s'hi troben tant comentaris relatius a les experiències viscudes, com referències bibliogràfiques com aportacions procedents de les respostes rebudes als qüestionaris distribuïts entre els diversos col·lectius de professionals.

Paradigma sociocrític i objectius complementaris

En síntesi, la recerca que he dut a terme, i que presento aquí, s'emmarca en el paradigma sociocrític. Aspira a ser una contribució pràctica que ajudi l'administració catalana, de qui depèn la competència penitenciària, a dissenyar, aplicar i en definitiva millorar les polítiques de tractament a les presons per tal que aquestes tinguin en compte l'esport i l'activitat física, en la mesura que es tracta d'un instrument recreatiu, de reinserció social i finalment transformador, per a la comunitat d'interns i internes, però també per a la societat en general.

De manera complementària a aquest objectiu central em plantejo també quatre objectius específics que enumero a continuació.

En primer lloc, es tracta **d'analitzar les característiques de l'actual oferta esportiva i d'activitat física presents en els centres penitenciaris catalans**, i particularment en el Centre Penitenciar de Lledoners (Sant Joan de Vilatorrada), especialment en relació als vincles que aquesta oferta permet establir amb la comunitat en tant que plataforma de millora de la salut i oci extern (dues de les principals causes d'exclusió), així com de formació exterior.

El segon objectiu específic consisteix a **avaluar el paper dels professionals responsables de l'àrea físicoesportiva, tant als centres com a la Direcció General** pel què fa al disseny, execució i avaluació dels programes esportius i formatius.

Un tercer objectiu consisteix a **avaluar l'efecte que produeix en els interns i internes la pràctica de l'esport i l'activitat física, a partir d'una mostra qualitativa, en relació a valors com ara el respecte per les regles, l'empatia, la humilitat, la consciència cívica, la competitivitat, la canalització de l'agressivitat, l'autoestima o la consciència de les pròpies limitacions i possibilitats, entre d'altres.**

Finalment, el quart objectiu específic passa per **avaluar el paper de l'esport en la presa de consciència social de la ciutadania sobre la situació de les persones privades de llibertat, i consegüentment sobre el rol que han d'assumir les presons.** Dit en altres paraules: en una democràcia participativa (això és, no elitista), la gent ha de ser conscient de les diverses realitats socials que l'envolten, una de les quals és la vida de les

persones privades de llibertat. Per poder-ho fer cal que les institucions i els mitjans duguin a terme una tasca de comunicació constant i transparent que permeti aquesta connexió entre la societat i l'entorn penitenciari.

Part I
FONAMENTACIÓ TEÒRICA
ESTAT ACTUAL DE LA QÜESTIÓ I EMMARCAMENT TEÒRIC

Capítol 1. La presó vista amb ulls republicans

*El canvi no arribarà si esperem a una altra persona o a un altre moment.
Nosaltres som el canvi que hem estat esperant.
Nosaltres som el canvi que busquem.*
BARACK OBAMA

Siguem el canvi que volem veure en el món.
MAHATMA GANDHI

Una presó és una institució social. La manera com es gestionen i com s'estructuren les presons és un reflex dels valors socials i culturals dominants en una societat. La història del càstig és una història de poder. Però també, i sobre tot, és una història de pobresa i de com es gestiona la indigència [“*bad pauper*”] (Perrot, 2002: 13).

Vist així, un sistema polític es veu clarament definit per com tracta els infractors, aquella gent que es desvia de la norma establerta (Bourdieu, Chamboredon & Passeron, 2005: 56).

Nelson Mandela escriu a *Long Walk to Freedom* (2010) que ningú no coneix realment un país fins que no ha passat per les seves presons. No es pot jutjar una nació, diu, per com tracta els seus membres més distingits, sinó per com tracta els més humils.

Per entendre l'esport a la presó cal veure'l connectat amb els problemes socials, inherents al fet de tancar persones i aïllar-les en una societat com la nostra. Així mateix comporta tenir un interès en les persones preses i en aquelles que s'impliquen en l'esport (Sempé, 2018).

Davant la quantitat i complexitat dels problemes sociopolítics és fàcil caure en la indignació, el desconcert o l'apatia. El sistema penitenciari no deixa de ser una mostra d'això. N'hi ha prou amb escoltar les històries de vida de les persones internes. Moltes assumeixen allò que han fet i n'accepten les conseqüències. D'altres es veuen a sí mateixes com a víctimes d'un sistema injust que les ha discriminat i que les ha abocat a trencar les normes, altrament dit, a delinquir.

Pel què fa a la societat, hi ha qui considera que l'única responsabilitat la tenen aquests mateixos individus i que, en conseqüència, *han de pagar* per allò que han fet. D'altres amplien la mirada i en fan responsable (o almenys corresponsable) a un *sistema* imperfecte, fràgil i de vegades fins i tot injust.

Entre aquestes dues postures en trobem una tercera, que consisteix a qüestionar la pena imposada en termes de proporcionalitat.

Que algú hagi comès un delictes no comporta necessàriament que la millor via per refer el mal comès i pagar el deute contret envers la comunitat hagi de passar per una privació total de llibertat.

Estudiar i posar en pràctica mesures alternatives a la presó com a forma de complir penes és una tasca que cada vegada atreu més interès polític i acadèmic. En aquest sentit és inspirador fixar-nos en models que, com els dels països nòrdics, posen l'accent en la reinserció més que no pas en el càstig *per se*.

L'acció individual es fonamenta sobre dos pilars: u, el context social de l'individu, i dos, la mirada sobre aquest context social, tant per part de l'individu com de la resta de la societat, sigui quin sigui el grau de vinculació amb el sistema penitenciari.

La connexió entre l'individu i l'àmbit sociopolític és, a parer meu, indiscutible. Les societats no són altra cosa que conglomerats de persones on cadascú té una mirada particular del món. Aquesta visió condiona l'acció. És, per tant, una cosmovisió.

La mirada a través de la qual m'enfronto a aquesta investigació és la republicana, tant pel que fa a la seva dimensió ideològica (filosòfica-político-moral), com a la institucional.

Partint d'aquesta mirada republicana, faig explícita una consideració prèvia: igual com Braithwaite i Pettit (1990 /2015, 153), considero que l'únic dret del qual s'hauria de privar les persones preses són aquells drets explícitament incorporats a la seva condemna.

Així doncs, la llibertat de circulació només s'hauria de limitar en la mesura que aquesta privació sigui necessària per protegir la llibertat de la resta de la societat, entesa aquesta llibertat com a no-dominació. Qualsevol altra privació addicional de la llibertat és, a parer meu, incorrecta.

En resum, soc plenament conscient que la presó és una realitat incòmoda que molta gent prefereix ignorar. Però fer veure que no existeix, i encara més, negar la seva existència, no farà pas que desaparegui.

En base a aquesta idea fonamento la recerca sobre un pilar estructural: la força de la relació de l'aferrament i, en conseqüència, la importància de tenir professionals que motivin al canvi.

Des de la perspectiva d'algú que ha conegut les entranyes de la realitat penitenciària, em sento especialment interpel·lat per la teoria dels vincles socials de Gottfredson i Hirschi, els quals argumenten que les persones tendeixen a transgredir la

norma sempre que poden, excepte quan s'estableixen vincles amb la pròpia comunitat (argument ampliat posteriorment per Morris, Gerber & Menard, 2011).

Aquests vincles es tradueixen en: a) participació activa en activitats grupals; b) relació d'aferrament amb agents de la comunitat; c) transmissió de valors positius en la praxis; o d) compromís en mantenir aquest espai (identitat positiva) (Gottfredson & Hirschi, 1987).

Heus aquí la importància de transitar per aquest territori insuficientment explorat, amb les ulleres republicanes posades

Castigar, com a concepte

A finals del XVIII el càstig era sinònim d'arbitrarietat i patiment físic. Amb la desaparició gradual de la tortura fins a l'abolició de la pena de mort en nombrosos països europeus, hi ha hagut dues maneres d'entendre l'evolució d'aquest concepte: la coercitiva i, un segle després, la normalitzadora.

L'establiment d'un sistema penal a Europa és una tasca lenta i recent. Des de Montesquieu fins a Voltaire, i posteriorment Rousseau, tots els pensadors de la Il·lustració es van implicar en aquesta lluita.

L'any 1764, Beccaria va publicar el seu tractat *On crimes and punishment*, en què deixa clar que el càstig no ha de pretendre eliminar el crim comès, sinó que s'ha d'assegurar que aquest no es torni a repetir.

Foucault (1975) veu aquesta transformació com la redistribució de l'economia del càstig, tant a Europa com als Estats Units.

Els càstigs van anar evolucionant des de la seva concepció original de punició corporal cap a una vocació correctora, especialment en termes socials i morals, com a part d'un procés civilitzador (Elias & Dunning, 1986/1994).

Les presons adopten la forma d'un aparell dissenyat per convertir les persones en éssers dòcils i útils a través d'un treball específic sobre els seus cossos (Foucault, 1975). La presó és "el càstig per excel·lència" (Foucault, 1975), la sanció de referència, en relació a com s'organitzen i s'estableixen d'altres formes de sanció (Lascoumes, 2006).

Després de la Segona Guerra Mundial, quan les presons van entrar en una situació de caos, especialment degut a la situació de crisi econòmica, es va posar novament de manifest la necessitat de gestionar de manera diferent les anomenades sentències llargues.

És llavors quan comença a prendre forma la idea de la rehabilitació social de les persones preses i la necessitat de tractar-les d'una manera més *humana*.

Evolució històrica del sistema d'execució penal

La presó, en la seva actual estructura i conformació, pren forma a partir del segle XVIII (Bueno Arús, 1969; Burgos, 1996; Garrido, 1983; López, 2012; Trinidad, 1989).

Fins aquell moment, la presó era concebuda com un espai de retenció dels sospitosos en espera de la celebració del judici o l'execució de la condemna.

El suplici i el càstig, impartits per l'autoritat en nom de Déu, son els eixos al voltant dels quals gira el control social i l'acció punitiva de l'Estat fins el segle XVIII (Foucault, 1978)

És a partir de la Baixa Edat mitjana, i especialment a partir de 1950 o inici de l'Edat Moderna, en la qual els governants comencen a fer servir presos com a mà d'obra a les mines i les galeres (Enjuanes, 2020).

El treball, forçat i sense vocació ressocialitzadora, s'estandarditza com a càstig al llarg d'aquesta època. Aquest tipus de pena seguirà vigent a l'Estat espanyol fins el 1803 (Burgos, 1996), tot i que perd força amb l'entrada de les idees il·lustrades.

Al segle XVI apareixen alguns processos d'humanització de les presons. Són les anomenades *Casas de trabajo*, emergents en els països d'influència protestant, on s'imposava als presos una disciplina d'ordre i laboral adequada a la moral religiosa (Enjuanes, 2020).

El segle XVIII es caracteritza per les revolucions franceses i industrial i per l'aparició de les idees il·lustrades. La Declaració dels drets de l'Home i dels Ciutadans (1789) marcaran aquesta nova manera de pensar.

Cesare Beccaria escriu la seva obra *Dei delitte e delle pene* (1774), on d'una manera concreta i clara dissectiona el sistema penitenciari existent i estableix les bases d'un model penal, garantista i basat en el respecte, on s'identifica la prevenció especial com una finalitat primordial de la pena.

Amb ell, Bentham i Howard són dues de les persones que han aportat més al pensament penal del segle XVIII.

Jeremy Bentham, autor del concepte de **panòptic**, ofereix un sistema de control allunyat del suplici i dels turments públics i se centra en el control del subjecte fomentant

canvis a través de la reflexió eclesiàstica, el treball i l'ordre militar (Foucault, 1978; López, 2012).

John Howard, a *State of prison* descriu els horrors que veu en les seves visites a les presons angleses i gal·leses, oferint posteriorment una sèrie de propostes que milloren les condicions de vida dins les presons. (Enjuanes, 2020).

Durant l'any 1776 es crea Walnut Street, la primera presó sota criteris del **sistema filadèlfic**, resultat inicial de les idees il·lustrades, en la qual es basava la seva intervenció en la no violència. S'imposa l'aïllament total dels presos, durant tot el dia, a partir de treballar el recolliment i el penediment. Aviat els efectes nocius d'aquest model es fan evidents, donats els alts índexs de suïcidi que comporta (Bueno Arús, 1969; López, 2012).

Si el segle XVIII és, en general, el segle de les idees, el segle XIX permet codificar el sistema penal.

L'any 1818 s'estableix un sistema més humà i menys nociu: el **sistema auburià**.

Es manté l'aïllament per la nit, però durant el dia es permet la vida en comú dels interns, tot i que en un silenci absolut. Aquest sistema també fracassa.

La conseqüència és l'aparició de l'actual sistema penitenciari, el qual es generalitzarà per tota Europa: el **sistema de fases** (aïllament cel·lular; vida en comú; prellibertat; llibertat condicional).

La preocupació per la persona i la millora de processos de reinserció porta al sistema penal a preocupar-se per l'acció dins dels centres penitenciaris, assajant fórmules que facilitin i promoguin el canvi. El **Codi penal de Stoos** i el **Codi Penal noruec de 1902**, són els primers a contemplar l'aplicació de tractaments específics a determinats col·lectius.

El 1927 apareix per primer cop el concepte **ressocialització**, publicat en la 25a edició del *Lerbuch des deutschen strafrechts* de Franz Von Liszt. Vuit anys després de morir, el seu deixeble Eberhard Schmit proposa la ressocialització com a finalitat última de la pena (Sanguino & Baene, 2016).

La Declaració Universal dels Drets Humans i la importància dels Congressos Internacionals penitenciaris canvien de manera definitiva el funcionament de les presons a tota Europa.

L'any 1950 té lloc un altre dels canvis significatius en el model penal: la incorporació de funcionaris especialitzats.

El 1955 s'estableixen les **Regles Mímines Penitenciàries**, en el Congrés internacional de Ginebra, convertint el sistema penitenciari i de control en un espai de tractament penitenciari.

La **revolució de les bates blanques** i la consolidació del treball terapèutic de base clínica permet l'entrada en els centres penitenciaris de professionals que milloren i aporten coneixement científic a la tasca reinsertadora (Giménez-Salinas & Rodríguez, 2017) des de un prisma clínic i psicològic. S'enten que l'intern és algú que ha de ser estimulat al canvi a través del tractament penitenciari.

L'any 1968, Paulo Freire escriu *Pedagogía social del oprimido*, on estableix les tesis alliberadores per a aquella gent que, com la població presa, està oprimida per la societat (Chesney, 2008; Enjuanes, 2020, Navia, 2007; Wacquant, 2010). La intervenció comunitària, i en especial el treball de conscienciar les esmentades classes oprimides, comença a ser un referent en el procés d'incorporació social de les persones.

L'any 1974 Martinson escriu el seu famós article *What Works? Questions and Answers about prison reform*, on qüestiona l'eficàcia del propi sistema penitenciari i el tractament penitenciari, donant lloc a polítiques de tall restrictiu i retributiu, especialment als Estats Units.

Aquest article marca l'inici d'un procés bicèfal en l'execució penitenciària. Per una banda hi ha els models que aposten per un retribucionisme clàssic, aquell que busca minimitzar el risc social i la inseguretat, i de l'altra hi ha aquells que, havent après de l'experiència, aposten per models penals basats en l'educació i el canvi del delinqüent per fer possible el seu procés de reinserció social.

En l'actualitat, els models legislatius rehabilitadors conviuen amb pràctiques penitenciàries altament retributives i allunyades del component educatiu (Enjuanes, 2020).

El context estatal

L'any 1979 l'estat espanyol proclama la **Ley General Penitenciaria**, convertint el tractament en categoria fonamental, dirigit a la consecució de la finalitat reinsertadora (Garrido, 1983).

Aquesta llei és resultat del procés històric en què es troba la societat espanyola, sortint d'una guerra i de quaranta anys de dictadura. No només aporta els elements

científics i professionals per al procés de canvi, sinó que implica a la comunitat i a la pròpia població interna en l'esmentat procés (Enjuanes, 2020).

Tanmateix, resulta inquietant com la seva aplicació ha estat limitada o fins i tot inactiva en alguns aspectes, especialment en aquells que impliquen la participació de la comunitat i la població interna (Garrido, 1983; Enjuanes, 2020; López, 2012).

El **reglament penitenciari de 1981** suposa un canvi en la concepció de la intervenció en l'execució penal. Inclou com a part de l'equip d'observació i tractament la figura de l'educador (arts. 266, 269 i 296-300 del real Decreto 1201/1981) funcionari d'interior amb funcions educatives i d'acompanyament en el procés de canvi. Una figura que s'enfortirà en la redacció del **nou Reglament Penitenciari** (*Real Decreto* 190/1996), en el qual l'educador no només forma part dels equips tècnics, sinó que se li assigna una plaça en la Junta de Tractament (Enjuanes, 2020).

La rehabilitació del delinqüent no se centra en la cura de l'individu, sinó que busca millorar i potenciar una vinculació amb les diferents xarxes de suport social que permetin processos d'incorporació social (Garrido i Gómez, 1995).

El marc català

L'any **1984 es traspassen les competències en matèria penitenciària** a Catalunya (Real Decreto 3482/1983).

El traspàs atorga a Catalunya un cert marge per executar el reglament penitenciari (Tamarit, 2016). Catalunya no té poder legislador però sí capacitat en quant a organització de les accions en execució penal, tant dins com fora dels Centres penitenciaris.

El model d'execució penal català entén les presons catalanes com “institucions totals i integrals que consten de dimensions d'influència recíproca en els quals l'estructura ambiental, el treball terapèutic i educatiu i el paper de la societat civil s'han de centrar a millorar els processos de reinserció social” (Enjuanes, 2020; Generalitat de Catalunya, 2011).

El model penal vira de manera definitiva cap a models de tall educatiu i pedagògic, per damunt de models retributius, assistencialistes i clínics.

L'aparició de la figura de l'educador es veu acompanyada d'una presència significativament major de professionals tècnics socials, psicològics i jurídics que milloren el treball d'acompanyament i reinserció (Cutíño, 2015; Generalitat de Catalunya, 2011).

El 2008 apareix el **Model de Participació i Convivència** (MPiC). Primer neix en un mòdul del Centre Penitenciari de Lledoners, i, igual com els altres models educatius, compta amb la voluntat de canvi del propi intern. L'any 2013 es converteix en model d'intervenció universal en tot el Centre penitenciari. El 2018 el model s'estén a totes les presons catalanes (Enjuanes, 2020).

Presó avui, per a qui (i sobretot, per a què)?

Em permeto fer una afirmació de partida, fins i tot assumint el risc que es consideri agosarada: tal i com ho veig, i almenys d'acord amb la meva experiència, no crec que ningú es converteixi en una bona persona simplement pel fet d'estar tancat en una cel·la i privat dels drets i les llibertats més fonamentals.

Em sento interpel·lat per una de les veus més crítiques i renovadores pel què fa a la presó, i en general a la justícia penal, com és la d'Antony Duff, per a qui: "l'empresonament constitueix i marca una exclusió de la vida cívica ordinària; com a tal s'hauria de reservar per aquells delictes més greus, aquells que ens forcen a dir que, durant un temps, no podem viure en comunitat cívica normal amb la persona que ha delinquit" (Duff, 2015).

En una línia similar, la titular de la Càtedra de Justícia Social i Restaurativa Pere Tarrés, Dra. Giménez-Salinas (2019c), defensa que "la presó només hauria de funcionar per aïllar i, si fos necessari, tractar els casos violents i perillosos, aquelles persones que no són capaces de viure en llibertat perquè suposen un autèntic risc per la societat. En canvi, la presó no pot ser ni ha de ser un lloc per innocuïtzar els més pobres, els més miserables, els estrangers, els desviats, els qui no pertanyen al sistema ni, per descomptat, per aquelles persones que defensen les seves idees".

Es pot discutir àmpliament sobre el sentit i la finalitat de la pena privativa de llibertat, però el cert és que els estats, en general, no han volgut trobar o no han sabut trobar formes diferents per lluitar contra la delinqüència (Giménez Salinas, 2016; 2019a; 2019b).

És evident que la funció que es vulgui atorgar a la presó com a institució determinarà el model penitenciari, en termes generals, però també, de manera més concreta, l'arquitectura física i organitzativa de les presons (Coyle, 2002). Quan les presons estan sobrepoblades i subfinançades, per exemple, la gestió d'aquestes es limitarà

a cobrir les necessitats bàsiques de les persones preses, com ara proporcionar prou menjar i aigua, un llit per dormir i accés a l'aire lliure.

Si la presó s'entén amb criteris més ambiciosos i integradors, es faran esforços per mantenir vincles amb l'entorn familiar i comunitari, i al mateix temps s'incentivarà que l'intern s'impliqui en programes que li permeti assolir les habilitats socials, intel·lectuals i laborals necessàries per a la seva reinserció.

Per tot plegat, manifesto un cop més que en aquesta recerca em baso en la mirada neorepublicana que a principis dels anys noranta va revolucionar el món del dret penal, la que tant bé representen autors com Jhon Braithwaite i Phillip Pettit a *Not just deserts. A Republican Theory of Criminal Justice* (1990)⁶.

Institucions republicanes

L'arquitectura institucional d'una comunitat republicana consisteix en lleis emanades de l'autogovern, dispersió del poder, existència de frens i contrapesos, i la preponderància de cartes de drets.

Aquesta arquitectura se sosté sobre el sòlid fonament d'una ciutadania responsable, participativa i vigilant. Això també afecta, per descomptat, a les institucions de caire penitenciari, ja sigui les que compleixen funció de règim tancat o semiobert.

Si les lleis que avancen els propòsits de la república, institucionalitzen les seves formes i estableixen controls que la regulen, aspiren a ser efectives, han de comptar amb el suport de normes civils republicanes, això és, una virtut cívica generalitzada o una civilitat generalitzada.

Les institucions republicanes es fonamenten en buscar el principi formatiu de les mateixes.

A diferència de les institucions de tipus mercat, que parteixen del supòsit que els individus es comportaran guiats pel seu propi interès i en conseqüència disposen les coses de tal manera que les accions orientades per l'interès propi s'agreguin per produir un benefici públic, les institucions formatives (republicanes) aspiren a influir en els persones per tal que es comportin tal i com si el seu interès primari fos el benefici públic en lloc del seu interès particular.

⁶ Existeix una traducció al castellà de l'any 2015, que du per títol *No solo su merecido. Por una justicia penal que vaya más allá del castigo*, editada per Siglo veintuno editores, a la col·lecció Derecho y política.

Hi ha dos tipus d'institució formativa: la coercitiva i la socialitzadora.

La primera, la coercitiva, aplica penes legals, o tal vegada recompenses, per tal que els agents que tenen en compte aquests factors en els seus càlculs es comportin com si els interessés de manera primària el benefici públic en qüestió.

Pel què fa al segon tipus, la socialitzadora, el seu objectiu és canviar els hàbits deliberatius de les persones així com les seves disposicions conductuals. En altres paraules, procura inculcar hàbits virtuoses de deliberació mitjançant una combinació de mesures tals com a) conduir les persones a comprendre el caràcter admirable d'aquella classe de deliberacions; b) crear en elles un sentit adequat del bé i del mal; i c) garantir que si els agents deliberen i actuen d'una manera no virtuosa, existeixen moltes probabilitats que siguin exposades davant de la resta de la població i subjectes a desaprovació pública (Braithwaite i Pettit, 1990; Lovejoy, 1961).

Seguint amb Pettit (1989c), ambdós models d'institució formativa es diferencien de la mà invisible del mercat. De fet, constitueixen una "mà intangible".

Pel què fa a la justícia penal, la mena d'institució que m'interpel·la aquí, és justament aquesta darrera: la socialitzadora.

D'acord amb Braithwaite i Pettit, si no se socialitza els jutges i els jurats contra qualsevol consideració del seu propi interès a l'hora de deliberar en relació a la culpa, els acusats compten amb molt poques probabilitats de gaudir del seu dret a un judici just.

Així doncs, entenc la institució que ofereix a la ciutadania una millor protecció contra el delictes, és justament la socialitzadora, i no una organització coercitiva o de tipus mercat (Braithwaite, 1898).

Una teoria republicana de tall conseqüencialista

La tesi fonamental de Braithwaite i Phillip (1990/2015: 24-25) rau en què ens hem de procurar una teoria integral de la justícia penal, i no només una teoria del càstig, dels poders de la policia o de la discrecionalitat en l'acusació.

Les teories que es limiten a subsistemes del sistema de justícia penal presenten greus errades que són fruit del fet que els subsistemes es troben estretament vinculats i en interacció constant.

Aquesta vinculació implica, per exemple, que la prescripció de limitar la discrecionalitat en el subsistema de determinació de penes es vegi frustrada si aquesta discrecionalitat es transfereix al sistema processal.

Les teories sobre subsistemes són necessàries i desitjables, però han d'estar disposades a prendre en consideració les conseqüències de les recomanacions destinades a altres subsistemes; idealment, com a guia, caldria comptar amb una teoria general del sistema en la seva totalitat.

Aquests autors insisteixen en que el millor és que aquesta teoria sigui, a més d'integral, conseqüencialista⁷, i que fixi un objectiu en funció del qual es pugui jutjar el sistema de justícia penal. L'alternativa, diuen, consisteix en una teoria deontològica, que imposi límits que el sistema ha de respectar, independentment de qualsevol fita a la qual apunti.

El retribucionisme⁸, entès aquest com la idea que als delinqüents se'ls ha de castigar per què s'ho mereixen, i que va ressorgir durant la dècada dels noranta, és una teoria deontològica. Les restriccions rellevants es relacionen amb el fet d'imposar als delinqüents el càstig que mereixen.

Braithwaite i Pettit identifiquen tres raons formals, sobretot de simplicitat metodològica, que els porta a proposar el supòsit favorable a la teoria conseqüencialista, que per altra banda és la premissa per la qual opto en aquesta recerca.

Primer, si els retribucionistes volen aportar una teoria integral de la justícia penal, han de complementar amb un o més objectius conseqüencialistes les restriccions que invoquen. D'aquesta manera, el conseqüencialisme guanya pel fet de ser simple en termes comparatius, ja que només involucra objectius en la seva base, sense que calgui apel·lar també a restriccions.

Segon, defensen que el retribucionisme no només ha d'admetre valors en dues funcions diferents –alguns com a restriccions, d'altres com a objectius–, sinó que a més conspira contra la senzillesa, ja que no explica per què alguns valors s'adeqüen a una funció i d'altres a una altra.

⁷ En ètica, el conseqüencialisme, també conegut amb el nom d'ètica teleològica (en el sentit de finalitat) fa referència a totes aquelles teories de l'ètica normativa que es fonamenten en que la bondat o la maldat d'una acció (i per tant la seva moralitat) està determinada per les conseqüències que comporta (Haines, *Internet Encyclopedia of Philosophy*, 2006).

⁸ La justícia retributiva, o retribucionisme, és una teoria de la justícia –sobretot de la teoria de la pena–, que es fonamenta en que la retribució proporcional és una resposta moralment acceptable a la falta o crim comès, independentment que aquesta mesura produeixi o no beneficis i/o perjudicis tangibles. Els filòsofs del dret penal han contrastat el retribucionisme amb l'utilitarisme. Per als utilitaristes, la pena ha de tenir una finalitat teleològica, justificada per la seva capacitat per assolir beneficis en el futur (per exemple, reduir els índexs de criminalitat, o prevencionisme). Per als retribucionistes, en canvi, la pena té un caràcter retrospectiu, d'acord amb la conducta criminal del passat en la retribució, i estrictament destinat a sancionar segons la gravetat de l'esmentada conducta (Cavadino & Dignan, 1997: 39).

I tercer, mostren que el conseqüencialisme és un tipus de teoria més senzill perquè, a diferència del retribucionisme o, de fet, de qualsevol enfocament deontològic, ens permet assolir una visió unificada de les exigències de la racionalitat i la moralitat.

En síntesi, la defensa de l'aposta republicana de Braithwaite i Pettit es fonamenta, sobretot, en el fet que el retribucionisme no ofereix un conjunt de respostes satisfactòries a les preguntes que resulten clau en relació a la determinació de la pena i el càstig: *Per què cal castigar? Qui ha de rebre el càstig? I sobretot, com s'ha de castigar?*

A parer d'aquests autors, el retribucionisme fracassa, fins i tot en els seus propis termes. En contrast amb el republicanisme, diuen, es tracta d'una teoria inherentment inadequada.

Pel què fa a la recerca que ens ocupa, l'aspecte rellevant de la voluntat de definir una teoria integral de la justícia penal per part de Braithwaite i Pettit és que consideren que no hi ha integritat si, entre d'altres, no es dona resposta a la pregunta de com s'han d'administrar les sentències de presó, de llibertat condicional i de llibertat restringida.

En concret, consideren que cal poder respondre a les qüestions següents: les presons s'han d'administrar per maximitzar la socialització o han de ser prou desagradables per maximitzar la dissuasió? Han d'aspirar, només, a ser segures i decents? S'ha de prohibir la modificació de la pena posterior al judici (amnistia, perdó, llibertat condicional, reducció de pena per bona conducta, sortides per motius humanitaris, règim de semilibertat amb compliment d'obligacions laborals) perquè socava la integritat de la deliberació judicial? Han de permetre a les persones preses sortir abans en llibertat si es ressocialitzen durant la reclusió?

En altres paraules, i per explicar-ho en termes adequats per aquesta recerca: quina és la funció de les presons? Quin és l'objectiu dels professionals que hi treballen? I, què n'hem d'esperar de les mesures de tractament que s'hi dissenyen i que s'hi duen a terme?

Quina és la funció dels centres penitenciaris catalans?

Per tal d'emmarcar aquesta recerca vaig voler començar preguntant a diverses persones amb responsabilitat en la gestió dels centres penitenciaris catalans quina és, segons elles, la funció d'un centre penitenciari.

La Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes va manifestar que la funció consisteix a:

“Orientar la pena de presó cap a la reinserció social, evitant i pal·liant al màxim els efectes nocius de la institució penitenciària, i facilitant al màxim els mitjans formatius, terapèutics i de gestió saludable del temps de lleure segons necessitats individuals de la població interna.” [SMPRIAV, entrevista, agost 2020]

En un línia similar es van expressar alguns dels responsables de les direccions dels centres penitenciaris catalans els quals, d’acord amb el compromís adquirit en el moment de fer l’entrevista, mantinc en l’anonimat:

“Evitar la reincidència de les persones que cometen delictes mitjançant la rehabilitació.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

“La reinserció social de les persones sentenciades a penes i mesures penals privatives de llibertats i la retenció i custòdia de les persones detingudes, preses i penades (LOGP).” [Directiu/va 2, entrevista, agost 2020]

“La guàrdia i custòdia i reinserció social dels interns” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

“Considero que el Centre penitenciari té la funció d’ajudar a prendre consciència de la situació que ha portat a la persona a aquesta situació, i modificar-la si és el cas, per tal de garantir una bona convivència en la vida en comunitat.” [Directiu/va 4, entrevista, agost 2020]

“Afavorir la reincorporació de les persones a la societat propiciant els canvis necessaris a través per evitar la reincidència.” [Directiu/va 5, entrevista, agost 2020]

Així doncs, sembla força assumit que el paper d’un centre penitenciari ha de ser de caire educatiu i amb una missió reinsertadora. Val a dir que aquesta mirada, certament molt més conseqüencialista i republicana, contrasta tanmateix amb la de la bona dels jutges i fiscals que han de determinar els graus i les durades de les penes, els quals acostumen a veure més els centres penitenciaris com a espais destinats gairebé de manera exclusiva a pagar el caràcter retributiu de les penes imposades.

Ara bé, una cosa és preguntar-se quina és la funció que hauria de tenir un centre penitenciari, i una altra de ben diferent és preguntar-se si l’actual model penitenciari, tant

pel què fa a l'execució penal com a les infraestructures penitenciàries, facilita aquesta funció.

En aquest sentit, des de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes se'm diu el següent:

“Honestament, penso que el nostre sistema d'execució penal constitueix un bon model a partir del qual facilitar les funcions esmentades en el punt anterior. Tanmateix, hauríem de ser capaços d'incorporar amb major agilitat aquells processos/recursos que evidencien i garanteixen un major benefici/aprofitament d'aquelles funcions, i que de vegades, per la pròpia inèrcia dels sistemes, no acabem de ser eficients en la seva implementació.”
[SMPRIAV, entrevista, agost 2020]

Igualment inspiradores són les respostes que he rebut d'alguns responsables dels àmbits directius de diversos centres catalans:

“El Model de rehabilitació de les presons catalanes pretén ser una oportunitat de canvi cap al desistiment delictiu i la inserció a la societat. En aquest sentit s'aboga pel tractament penitenciari com a eina per aconseguir aquest objectiu. El model rehabilitador català és en ell mateix vàlid. Però la presó hauria de ser en ella mateixa l'última opció per a la rehabilitació dels interns. Cal canviar la mirada de tots les agents socials, polítics, judicials, penals i penitenciaris cap a aquesta visió rehabilitadora més que punitiva. Per altra part, la gestió dels recursos personals, materials i econòmics hauria de millorar-se.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

“La funció de la retenció i la custòdia, sí que està garantida, tot i que les condicions d'espais i habitabilitat dels mòduls 'residencials' no reuneixen totes les condicions necessàries: espais impersonals, manca d'aules suficients, manca d'aires condicionats tant en espais comuns, com a les aules, com a les cel·les,... Pel que fa a la funció reinsertadora, hi ha les mancances materials indicades a dalt i, a sobre, la manca de preparació, de ganes de treballar i la falta de creença en el canvi d'un percentatge notable de professionals de tractament.” [Directiu/va 2, entrevista, agost 2020]

“Reconec que s’estan fent molts esforços, però no tots els suficients. Moltes coses canviaria, sí. Penso que l’actual model penitenciari tindria que començar a les escoles de primària o parvularis per evitar arribar a aquesta situació.” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

“Sí, el nostre model de treball sempre ha buscat la excel·lència i treballat conjuntament amb altres interlocutors, entitats socials, universitats, per buscar les millors eines i instruments per incorporar a la practica diària, aquesta acció es ve facilitada pel nou model d’infraestructures penitenciaries més adaptades a la situació actual i que faciliten la millora del clima ambiental.” [Directiu/va 4, entrevista, agost 2020]

Tot plegat em porta a ratificar la impressió segons la qual, efectivament, la línia de treball correcta passa per entendre els centres penitenciaris fonamentalment com a centres formatius i educatius, tal i com faig en aquesta recerca.

Objectiu de la rehabilitació: la reeducació i la reinserció

L’article 25.2 de la Constitució Espanyola (CE) estableix que la finalitat última de les penes privatives de llibertat són la *reeducació* i la *ressocialització*: “Les penes privatives de llibertat i les mesures de seguretat restaran orientades vers la reeducació i la reinserció social”.

No obstant, tal i com subratllen alguns autors, entre ells Delgado (2004), pel què fa a la doctrina penal, la utilització per part del constituent espanyol dels conceptes de reinserció social i reeducació “no han estat gaire afortunats”, per la qual cosa s’acostuma a optar per fórmules alternatives com la de *ressocialització* o *reincorporació*.

La pregunta de fons aquí és, per tant, si el sistema penitenciari respon de manera adequada a la necessitat d’actuar sobre els factors que han comportat el caràcter delictiu, i en conseqüència, a l’objectiu de revertir-los.

Les explicacions tradicionals del delictes s’han centrat sovint en tres fonts etiològiques principals, atribuïnt a les persones que delinqueixen o bé *maldat* (delinqueixen degut a la seva naturalesa perversa), o bé *necessitat* (delinqueixen per raons socials), o bé *temptació* (davant la qual es considera que tothom pot sucumbir).

Tal i com apunta Redondo Illescas (2008), moltes de les explicacions científiques actuals, parcialment avalades per la recerca, no són alienes a una identificació de factors causals paral·lels als esmentats: tant pel què fa als *individus* com a les *societats* com a les

oportunitats delictives existeixen múltiples factors que fan més probable el delicte i les carreres delictives.

En aquesta recerca comparteixo la tesi, com a punt de partida, que probablement en cap d'aquests àmbits existeix una explicació suficient per a la delinqüència, sinó que tots ells, quan els factors de risc s'ajunten i interactuen entre sí, participaran de l'explicació.

Potser ajuda a que s'entengui millor si ens aturem un moment a descriure de què parla, el republicanisme, quan parla de llibertat.

Llibertat republicana

La noció de llibertat republicana no és positiva sinó negativa, igual com ho és també la noció liberal⁹. Tanmateix, ambdues nocions difereixen en relació a com cadascuna interpreta els valors polítics. La interpretació liberal és de caire asocial, mentre que la republicana és de tall social (Braithwaite i Pettit, 1990/2015: 75).

A tall d'exemple: la felicitat és un valor asocial, mentre que la igualtat entre ciutadans i ciutadanes no ho és.

La llibertat negativa, en totes les seves versions, passa per reduir i minimitzar la interferència per part de tercers. Segons la interpretació hobbessiana o liberal clàssica, la llibertat existeix quan ningú no hi interfereix. Així, per assolir allò que podríem entendre com la llibertat perfecta ens caldria arribar a l'estat d'absoluta soledat. Potser això ens ajuda a entendre una mica millor el caràcter asocial de la llibertat negativa en la interpretació liberal.

En la perspectiva republicana, en canvi, la no interferència no està relacionada amb la soledat. És més, per tal que existeix cal que hi hagi altres individus per fer evident la no interferència d'aquests. El republicanisme es fonamenta en el fet que aquesta llibertat s'exemplifica amb la condició de ser ciutadans i ciutadanes en una societat lliure, una condició sota la qual cada individu es troba protegit de manera adequada per la llei

⁹ La llibertat negativa suposa l'absència d'interferències per part de tercers mentre que la llibertat positiva involucra alguna cosa més que varia en funció d'una definició a l'altra. Pot ser, per exemple, l'absència d'inhabilitat física o psicològica, o d'ignorància personal, o d'alguna cosa similar (en aquest cas se sol parlar de "llibertat com autonomia" (Feinberg, 1973: 12-13; Lindley, 1986; Young, 1986; Dworkin, 1988)), però també pot ser l'exercici de la llibertat en un mode moralment apte, per exemple per tal d'assolir les fites adequades (Baldwin, 1984). Fins i tot pot ser l'exercici de la llibertat en un context polític, amb la participació en la presa de decisions col·lectiva i democràtica (Braithwaite & Pettit, 1990)

enfront de la depredació de tercers. Encara segons Braithwaite i Pettit, “la interpretació regulativa de la llibertat no equipara la llibertat amb el fet que se’ns deixi en pau, sinó amb rebre la mateixa protecció davant d’una llei adequada” (1990/2015: 76).

La noció republicana de llibertat té els seus orígens en l’antiga Roma, en l’època de la República. Els romans consideraven que no n’hi havia prou amb no patir interferències per poder ser lliure. Un esclau sense amo, *seruus sine dominio*, per exemple, continuava sense ser lliure en la mesura que no gaudia dels mateixos drets i llibertats que la resta de ciutadans. Ser lliure significava ser una part plena i igual davant la llei romana, algú que estava protegit com qualsevol altre individu per aquesta llei, i al mateix temps incorporat com a ciutadà en el cos polític.

Aquesta concepció romana de la llibertat es va consolidar a Europa després del Renaixement. Se la pot trobar en els treballs de Maquiavel i en els nombrosos pensadors que la van seguir en els anys posteriors (Skinner, 1983).

Igual com fan Braithwaite i Pettit (1990), en aquesta recerca adopto aquesta noció republicana de llibertat i la faig servir per determinar la funció del què entenc que ha de ser un sistema de justícia penal, i en el nostre cas, penitenciària. Així mateix, igual com fan aquests autors, reservo el terme *llibertat* per fer-lo servir en el sentit habitual de la tradició liberal, i en canvi faig servir el de *domini* per referir-me a la concepció republicana de llibertat negativa social.

Maximitzar el domini

El domini és el *valor que el sistema de justícia penal ha de protegir enfront la invasió*. Parlo de la llibertat cívica, de la ciutadania plena. El domini és llibertat, concebuda de manera holística. No és la concepció liberal de llibertat en tant que condició de l’individu atomista, sinó una concepció republicana de la llibertat en tant que llibertat de la ciutat, llibertat en un món social.

El domini està constituït pel gaudi de determinats drets i per la infraestructura de llibertats i poder que aquest gaudi implica. Inclou un element subjectiu: per poder gaudir de domini hem de saber que gaudim de tot allò que, a més, suposem (drets, etcètera...) i aquest saber ha de ser una qüestió de domini públic i de coneixement comú.

Des d’aquesta perspectiva, *el domini no és res més que la concepció republicana de ciutadania plena*.

Per a Braithwaite i Pettit (2015/1990: 25) l'objectiu d'un sistema penal just ha de ser, doncs, maximitzar el domini.

Aquests autors argumenten que la promoció del domini sembla un objectiu que satisfà les condicions pertinents. Part del seu atractiu com a meta del sistema de justícia penal rau en què la seva promoció imposa respecte per les esferes fonamentals que esperem que el sistema de justícia penal protegeixi: les nostres persones, la nostra propietat i la nostra llibertat.

La promoció del domini imposa respecte per aquestes esferes, no només entre les víctimes potencials i reals del delictes, sinó també entre aquelles persones que es veuen afectades pel procés penal: acusats, testimonis o contribuents, entre d'altres. Així, aquesta promoció ens obliga a ponderar les pèrdues sofertes per les víctimes del delictes amb les pèrdues d'aquelles persones que es veuen afectades pel procés penal.

Expressat en llenguatge més planer: la funció de la presó consisteix a transformar conductes, actituds i percepcions, ja siguin personals o comunitàries, de tal manera que el domini, en termes republicans sigui cada vegada més gran.

Promoure el domini –o minimitzar la invasió del domini- és un objectiu inqüestionable per al sistema de justícia penal per la mateixa raó que minimitzar el perjudici associat amb el delictes és inqüestionable.

La invasió del domini és un mal associat amb tipus fonamentals de delictes tals com assassinat, violació, agressió, segrest, assetjament, extorsió, violació de domicili, robatori i estafa (Feinberg, 1986: 10-11). En aquest casos, quan es comet qualsevol d'aquest delictes, el delinqüent envaeix el domini de la víctima, i en restringeix o destrueix la llibertat en determinats aspectes.

Segons Braithwaite i Pettit, és evident que quan es protegeix el domini d'una persona, també es protegeix a aquesta persona enfront la pèrdua de la vida, de la salut, de la felicitat o de la seguretat que el delictes pugui infringir. Sens dubte aquest ha de ser un objectiu indiscutible del sistema de justícia penal. És més, aquests autors consideren que minimitzar la invasió del domini és un objectiu encara més indiscutible que el de minimitzar el perjudici.

El seu argument és que és probable que un sistema de justícia penal autoritari i repressiu aconsegueixi els millors resultats pel què fa a minimitzar el perjudici, en l'accepció més usual del terme, i en canvi no serveixi per eliminar la sensació de vulnerabilitat similar al que assetja a les persones que viuen en un món dominat pel delictes.

En síntesi, en aquesta recerca segueixo la premissa republicana segons la qual la funció del sistema penal, en el seu conjunt, és maximitzar el domini.

Donat que la presó (o les institucions penitenciàries en el seu conjunt), són una institució del sistema de justícia penal, cal establir com a premissa de partida que l'objectiu d'aquestes és, també, contribuir a maximitzar el domini (o si més no a minimitzar-ne la invasió), en la mesura que aquest és un objectiu inqüestionable, estabilitzador i assolible.

Els quatre supòsits que Braithwaite i Pettit consideren necessaris per poder interpretar l'objectiu republicà de promoure el domini tenen a veure amb la parsimònia, el control del poder, la reprovació i la reintegració, respectivament.

A efectes de la recerca que ens ocupa, el supòsit més rellevant és el darrer, el quart. Segons aquest supòsit, el sistema de justícia penal ha de procurar la reintegració a la comunitat, en particular la restauració del domini, per a aquells ciutadans i ciutadanes als quals se'ls ha envaït pel delicte o el càstig.

L'objectiu més important pel què fa a la reintegració és la víctima d'un delicte.

El domini de la víctima es pot restaurar de maneres diverses, però tal vegada és probable que la més efectiva sigui que la comunitat pertinent realitzi un acte que, de manera simbòlica i tangible, assegurï a la víctima que no ha estat devaluada com a persona, que el seu domini és digne de respecte. En l'aspecte simbòlic, un acte tal involucra la condemna del delicte i el delinqüent, és a dir, la reprovació. En l'aspecte tangible correspon restituir o compensar la víctima.

No obstant, i d'acord amb aquests dos autors, des de la perspectiva republicana cal tenir present que la reintegració de l'ex delinqüent també és important.

La raó és simple: si no existeixen polítiques de reintegració, els ex delinqüents fàcilment cauran (alguns de nou) en la categoria de "ciutadans de segona", sense poder gaudir plenament del seu domini.

En aquest supòsit, les probabilitats que tornin a delinquir són força altes. En el moment que les comunitats atorguen a algú un estatus penal, l'aboquen a mantenir una identitat criminal, alinear-se amb les subcultures delictives, i a persistir amb aquesta classe de vida¹⁰.

¹⁰ A Braithwaite (1989) s'argumenta a favor de la reintegració sobre la base de la bibliografia del camp de la criminologia.

Heus aquí la part més sensible i més delicada dels professionals que treballen en els centres penitenciaris, sobretot aquells que tenen per mandat acompanyar les persones preses en el seu tractament ressocialitzador.

Preguntat sobre aquest particular, la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes manifesta que la funció d'aquests i aquestes professionals consisteix a:

“Treballar per a que les necessitats criminògenes establertes en el PIT de cada intern/a s'assoleixin durant el temps d'estada a la presó, contribuint així en la nostra missió de reinserció i acompanyament a la comunitat un cop recupera la llibertat, i consolidant d'altra banda la reducció en la taxa de reincidència delictiva.” [SMPRIAV]

De manera similar, i per tant complementària, s'expressen alguns dels directius de centres penitenciaris:

“La funció principal de tot el personal que treballa a presó és la rehabilitació de les persones penades. En el cas dels professionals de tractament han de individualitzar l'execució dels programes de tractament ajustat a les necessitats, a les penes i a les circumstàncies i evolució personal. Aquesta necessitat ha de ser avaluada mitjançant els factor de risc i els factors protectors de cara a futura reincidència.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

“Conèixer les persones detingudes, preses i penades; acollir-les, escoltar-les i acompanyar-les durant a seva estada al centre; fer una avaluació de les causes que les han portades a presó; elaborar amb elles el seu itinerari de tractament i treballar aquells aspectes que evitin la reincidència i afavoreixin el seu retorn a la vida en llibertat. I sobretot, creure's que la gent sempre podem canviar.” [Directiu/va 2, entrevista, agost 2020]

“Afavorir la reinserció social dels interns.” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

“Acompanyar a la persona a prendre consciència del que l'ha portat a estar privat de llibertat. Un cop ha pogut prendre consciència acceptar-ho i mirar de poder-ho canviar per fer-ho diferent. No tot és responsabilitat dels professionals la persona privada de llibertat com adulta que és hi té molt a

dir i a fer. Està clar que la funció és acompanyar-lo a tenir un bon compliment de la condemna i preparar a la persona per viure en el medi comunitari.” [Directiu/va 4, entrevista, agost 2020]

“Conèixer les persones internes, aplicar els dissenys d’intervenció adequats a cada perfil i intervenir i acompanyar en el procés de millora i retorn de la persona a la comunitat”. [Directiu/va 5, entrevista, agost 2020]

És en base a aquesta funció que centro la recerca en el paper que poden jugar un determinat grup de professionals en l’assoliment d’aquests objectius, i en concret els de l’àrea físic esportiva. Abans d’entrar-hi pròpiament, però ens hem d’aturar una mica més a desenvolupar en què consisteix el *tractament*.

Més enllà del càstig

Novament segons Duff (2015: 64): “el càstig té una finalitat (si més no en els països civilitzats): la persona que ha infringit una norma paga una multa, completa el període especificat de *probation* o treball en benefici de la comunitat o és alliberat al final de la seva condemna a presó”.

En terminologia liberal: *ha pagat el deute, s’ha rehabilitat*, i per tant pot tornar a fer vida normal reintegrant-se a la comunitat cívica.

En altres paraules, s’ha acabat la seva etapa com a *delinqüent*.

La realitat, però, és ben diferent. L’estigma, com veurem més endavant, persisteix, sovint de per vida.

En paraules de Duff (2015):

Allò que ens interessa aquí [...] es l’esfera cívica dins la qual ens relacionem i responem els uns davant dels altres simplement com a ciutadans; i dir que la finalitat del càstig ha de comportar la rehabilitació cívica és afirmar que els conciutadans de qui abans havia estat un delinqüent han d’estar disposats a acceptar-lo un altra vegada com un membre més de la comunitat política

Res no demostra que augmentar el patiment propi de l’experiència carcerària comporti un major desistiment del delicte a través de la dissuasió.

Per això insisteixo aquí que cal reiterar la finalitat resocialitzadora durant la fase d’execució, però no ja com una manera de legitimar el sistema penal, ni com un

plantejament de *curació de la patologia delictiva*, sinó com la negació mateixa de retribuicionisme i l'assegurament del respecte a la dignitat humana (Sáenz Rojas, 2007).

Aquesta constatació és especialment rellevant quan analitzem el context penitenciari a l'estat espanyol, en què constatem que en termes generals les activitats resocialitzadores queden sovint en segon terme enfront de la contenció de les persones tancades. Les presons estan sovint gestionades per personal escàs, el qual està dedicat de manera desproporcionada a tasques de vigilància (González Sánchez, 2012).

Des d'una perspectiva republicana, només s'haurien de privar a les persones preses dels drets explícitament incorporats a la seva condemna. Per a una persona republicana, només s'ha de condemnar a un delinqüent a la privació de llibertat quan existeixi una amenaça real que aquesta persona pot envair el domini d'altres conciutadans. Qualsevol privació addicional de llibertat seria incorrecta (Braithwaite & Pettit, 1990/2015: 153).

A Noruega, per exemple, cada intern disposa d'una cel·la individual, amb bany propi i dutxa, nevera, taula d'escriptori, televisor amb pantalla plana i vistes al bosc, i a més compta amb un espai comú en què hi ha uns còmodes sofàs i una nevera ben assortida. Una periodista de la BBC interessada pel model de presons noruec, considerat un model avantguardista i d'èxit (en termes de reducció de reincidència) li va demanar al director d'una presó si no considerava excessives aquestes facilitats.

La seva resposta va ser inspiradora: "A Noruega el càstig consisteix simplement a prendre-li a algú la llibertat. Els altres drets romanen intactes. Les persones preses poden votar, tenen accés a l'educació, al sistema sanitari,.... Tenen els mateixos drets que la resta de la ciutadania noruega. Són persones que es van equivocar i que han de ser castigades, però continuen essent éssers humans" (Kirby, 2019).

La rehabilitació: objectiu o utopia?

El marc legal espanyol, el que ens ocupa ara com ara en termes formals, estableix, en l'article 25.2 de la Constitució espanyola, que la presó ha de servir perquè la persona que ha delinquit adquireixi uns hàbits i una formació que li permetin, en acabar la condemna,

integrar-se en la societat a través d'una convivència pacífica i d'una manera de viure respectuosa amb les normes¹¹.

L'objectiu formal del tractament penitenciari és fer de l'intern una persona amb la intenció i la capacitat de viure respectant la llei penal. La finalitat última de les penes privatives de llibertat, per tant, són la *reeduació* i la *resocialització* (Veure Taula 1.1).

Taula 1.1: Definicions de reeduació i reinserció

Reeduació

L'acte de promoció al canvi que es desenvolupa en l'interior d'un Centre Penitenciari, tant en el règim tancat com en l'ordinari. Es tracta d'una acció educativa que, de comú acord amb l'intern i a partir d'una diagnosi personalitzada realitzada de manera conjunta i objectivada a partir d'un pla de treball, es concreten les accions de foment de la motivació al canvi, de la millora de les habilitats i de l'assumpció de valors socials i competències ciutadanes que li permetin viure en comunitat.

Reinserció

Procés d'acompanyament a la vida en comunitat. En l'actualitat no existeixen mesures objectives que ens permetin assegurar la consecució d'un grau òptim de reinserció, per la qual cosa alguns dels indicadors d'èxit del sistema penitenciari s'han basat en les taxes de reincidència. No obstant, la no reiteració del fet delictiu no és suficient per afirmar l'existència de processos de reinserció eficaces, amb la qual cosa una intervenció centrada exclusivament en la no comissió de nous delictes no s'adeqüen a les finalitats de la pena *stricto sensu*.

Font: A partir d'Enjuanes (2020)

No obstant, tal i com subratllen alguns autors, entre ells Delgado (2004), pel què fa a la doctrina penal, l'ús per part del constituent espanyol dels conceptes de reinserció social i reeduació "no han estat gaire afortunats", per la qual cosa s'acostuma a optar per fórmules alternatives com la de ressocialització o reincorporació.

Després de gairebé quatre anys vivint en diversos centres penitenciaris em permeto fer la següent afirmació: la reinserció no és possible intra-murs. Opinió que, per altra banda, comparteixo amb molta d'altra gent que ho han afirmat abans que jo (Carlen, 2015; Enjuanes, 2020; Enjuanes et al., 2014; Funes, 1994; Mcneill, 2016).

Trobo una gran contradicció pretendre ensenyar algú a viure en llibertat quan el primer que fem és prendre-li aquesta llibertat.

¹¹ La llei orgànica general penitenciària que regula l'execució de les penes va ser aprovada el 1979 i és una de les més progressistes de l'Estat. El seu principal impulsor va ser el professor Carlos García Valdés, que aleshores tenia 32 anys i succeïa el director general de presons, Jesús Haddad, assassinat pels Grapo davant de casa seva, tot just quan començaven les reformes del sistema penitenciari. García Valdés el va substituir en el càrrec i, tot i els riscos inherents, ell i el seu equip no es van deixar esporuguir per la brutal mort del seu company i van continuar defensant els seus ideals. Van portar al Congrés de Diputats una llei que, a banda d'advocar per la ressocialització, considerava que aquest principi havia d'anar unit al de la progressiva humanització i alliberació de les penes privatives de llibertat. Defensaven amb convicció permisos de sortida, el contacte amb l'exterior, el treball i el règim obert, que ja aleshores consideraven que tenia una eficàcia molt superior a un tancament sense imaginació.

Diu Raúl Zaffaroni, jutge de la *Corte Interamericana de Derechos Humanos*: “Ensenyar a viure en llibertat a algú que es troba privat de llibertat és com ensenyar a jugar a futbol a algú dins d’un ascensor”.

Giménez-Salinas es mostra contundent quan afirma que creu poc “en la capacitat de les presons per dur a terme un tractament ressocialitzador” (2019a). No és que negui que aquest efecte es pugui produir en algunes ocasions, però sí considera que és difícil que això passi. A més, cal recordar que la pena també compleix altres finalitats que no es poden obviar, com és la retribució pel mal causat a través de la imposició del càstig. Aquest caràcter punitiu és probablement aquell en el qual creu més la societat i el que més es reivindica per a la lluita contra el delictes.

Tal i com explica la professora, només cal mirar la població penitenciària per prendre consciència que la majoria prové del món de l’exclusió, de condicions de vida molt difícils i marginals, per la qual cosa en tot cas l’ús de vocables amb la partícula *re*, tals com *reeduació*, *reinserció* o *ressocialització*, suposa prèviament que aquestes persones ja estaven educades o socialitzades, la qual cosa és certa en alguns casos, però no en tots.

La realitat és que una part important de la població penitenciària continua mancada d’una formació escolar adequada i té carències familiars, afectives, sanitàries o de tractament, per no parlar de l’elevada xifra d’immigrants que en aquests moments ocupen les nostres presons.

Donat que parlem de persones que tenen grans dèficits i necessitats, la millor política probablement seria garantir l’accés a l’educació, a l’habitatge i a l’ocupació, a serveis socials o a teràpies per a drogodependents. I això no es pot fer necessàriament a la presó, almenys no en tots els casos.

Existeix un model ideal? La reincidència com a paràmetre més o menys consensuat

L’evolució dels sistema penitenciari es debat sempre entre dues opcions: alternatives a l’empresonament (treballs comunitaris o control telemàtic), per una banda, o un retorn a models més punitius i tancats, de l’altra.

En el moment de plantejar-me aquesta recerca vaig fer un cop d’ull als models penitenciaris existents arreu del món, amb especial atenció a l’àrea europea i anglosaxona, per veure si n’hi havia algun que pogués servir d’inspiració. Sempre és més fàcil copiar que inventar.

Una primera conclusió, lògica per altra banda, és que no existeix cap model ideal, perfecte. Tots tenen llums i ombres, i depenen en gran mesura del context on es troben i del moment social i polític que viu la societat que els acull.

Una segona conclusió és que tampoc no hi ha consens sobre quin és l'indicador que determina que un model sigui millor o pitjor que un altre. Tanmateix, un paràmetre que sembla prou acceptat per mesurar el grau d'èxit d'un model és el grau de reincidència. A menys reincidència, més eficaç és el model aplicat. D'aquesta manera, sembla lògic pensar que els models en els quals ens hem de fixar, i en la mesura de les nostres possibilitats, imitar, són aquells que mostren nivells de reincidència més baixos.

Finalment, una tercera conclusió és que existeix una clara correlació positiva entre apostar per models penitenciaris més oberts i nivells de reincidència baixos. D'acord amb el professor de Dret Penal de la UAB, José Cid:

[E]l fet de castigar una persona a [penes de] presó enlloc de suspendre la pena augmenta de manera significativa la probabilitat que aquesta persona reincideixi en el futur. En conseqüència, la investigació no suporta la teoria de la prevenció especial negativa, per la qual la condemna a presó, comparativament a una pena alternativa, reduirà la probabilitat de reincidència i, en canvi, resulta compatible amb la teoria de l'etiquetatisme, ja que la taxa més elevada de reincidència de les persones condemnades a presó es pot explicar atenent al major efecte estigmatitzador de la presó en relació a les penes alternatives (Cid, 2007).

En una línia similar, Laub i Sampson (2018) conclouen que és desitjable que els responsables polítics i legisladors estudiïn mesures alternatives a la presó, ja que les evidències posen de manifest que allò que pot semblar una bona solució a curt termini (entrar a la presó), pot no ser-ho en el mig i llarg termini.

Una mirada ràpida als sistemes penitenciaris del nostre entorn ens mostra una gran diversitat de models.

Per una banda trobem la pràctica escandinava, on el règim obert és la norma, i no l'excepció, i on algunes presons s'assemblen més a un col·legi major que no pas a un centre penitenciari, ja que amb prou feines alberguen un centenar d'interns. El model nòrdic es fonamenta en fer que la vida a la presó s'assembli tant com sigui possible a la vida a l'exterior.

Per exemple, en moltes presons, són els mateixos presos els qui es preparen el seu propi menjar, compren en establiments propers, i les activitats diàries, que són moltes i variades, es duen a terme tant a l'interior com a l'exterior del centre. Personalment, i tal i com intentaré justificar al llarg d'aquest treball, aquest hauria de ser el model a imitar.

A l'altra costat trobem els models francès, britànic i, fins i tot, alemany, amb una política en molts aspectes molt més restrictiva.

El sistema penitenciari català es troba entre aquests dos models, amb els quals coincideix en el fet que, d'una manera o una altra, tots ells es fonamenten sobre la idea que la finalitat primordial de la pena -si més no en teoria- és aconseguir la reeducació i la reinserció social.

Tal i com he dit, és molt difícil saber quin és el model perfecte. Però si utilitzem la reincidència com a indicador, tal i com jo faig en aquest treball, constatem que els models aparentment més exitosos són els que apliquen als països nòrdics.

L'experiència nòrdica: presons obertes

Noruega és un dels països del nostre entorn amb taxes de reincidència més baixes. Es calcula en menys del 20% després de dos anys, i del 25% després de cinc (Kirby, 2019). Com a contrast, cal esmentar que en el cas del Regne Unit, un règim molt més tancat i de caire punitiu, la reincidència gira al voltant del 50% després d'un any de sortir de presó.

Aquesta és la raó per la qual opto per utilitzar l'experiència nòrdica com a referent a imitar, i en concret el sistema conegut com a *presons obertes*.

Tal i com apunta Birk (2011), “una perspectiva Foucauldiana apunta cap a les presons obertes com a model en el qual la persona presa és responsable de la seva pròpia supervisió i control en una manera que cap altre sistema de presons tancades permet fer-ho”.

Segons Hirschman (1970), “les presons de règim tancat s'assemblen molt a un monopoli en què la gestió i el personal té poc o gens d'interès a conèixer l'opinió dels *clients*”. En contraposició, Birk (2011) apunta que les presons obertes s'assemblen a organitzacions amb competència, en la mesura que per als *clients* resulta molt fàcil escollir l'opció *sortida*. D'acord amb aquesta visió, sembla que ha de resultar més fàcil establir entorns de treball entre personal i interns que siguin saludables.

De tots els països escandinaus, Dinamarca és qui més interns envia a presons obertes, moltes de les quals ho són tan que ni tan sols compten amb murs o tanques electrificades.

Tot i que existeixen precursors a les presons obertes a partir de 1933 en la forma de *cases de treball* o *presons juvenils*, establertes pel Codi penal de 1933, l'ús de les presons obertes a Dinamarca esdevé habitual des de 1943. En un primer moment va ser un recurs per fer front a la sobrecapacitat en què es trobaven les presons després de la Segona Guerra Mundial. A partir del 1947 van esdevenir una institució permanent, a inspiració de la veïna Suècia (Birk, 2011). Actualment hi ha unes 9 presons d'aquestes característiques a Dinamarca.

Avui dia la *norma* en el sistema penitenciari danès és que quan algú ha de complir pena de presó ho faci en centres oberts. Només en aquells casos de sentències molt llargues¹², en què existeix risc de fuga, o en aquells casos en què sigui evident la dificultat de viure en entorns oberts¹³ s'envia la persona condemnada a un centre tancat.

Les presons obertes difereixen de les de règim tancat en diversos aspectes, tot i que el més visible té a veure amb l'arquitectònic. La majoria de les presons obertes estan ubicades en zones campestres, en indrets bonics i sense tanques que les aïllin. Les instal·lacions són generalment acollidores i compten amb grans camps oberts i zones esportives (Birk, 2011; Kirby, 2019).

No obstant, la diferència més rellevant pel què fa a la població interna té a veure amb el sistema de normes, molt més flexibles que les que existeixen en un centre tancat.

Els interns han de romandre entre els murs invisibles, però disposen de molts permisos i oportunitats per sortir de forma puntual. Les visites de familiars i amics són més confortables que les que tenen lloc en centres tancats, i el tracte amb els responsables de seguretat és més portable. Així mateix, en la majoria la població interna és mixta (homes i dones).

L'objectiu de qualsevol centre penitenciari ha de ser el d'acompanyar l'intern cap a una potencial normalització de la seva vida, però aquest camí és sempre molt més digerible quan es fa en centres oberts.

¹² A escala europea es considera una sentència molt llarga aquella que supera els cinc anys.

¹³ Es considera que una persona mostra signes evidents de no poder viure en un centre obert quan se n'ha escapat d'un, ha participat en altercats o existeix risc de comportaments violents.

Camí de la “normalització”

La filosofia que segueixen les presons obertes és senzilla: l’empresonament perjudica la persona i la converteix en més susceptible de cometre més crims. En conseqüència, allò que es busca és que les condicions dins del centre penitenciari sigui el més normal (en el sentit de *normalitzat* d’acord amb la vida a l’exterior) possible.

Quan es parla de *normalització* en el context de les presons obertes escandinaves ho fan d’acord amb les essències plantejades per Foucault. L’objectiu de la presó no passa per *normalitzar* la persona, sinó per *normalitzar* l’entorn penitenciari.

Entre les condicions de vida que fan que aquests espais tendeixin a la normalització hi ha els següents:

- Els mòduls estan dotats de cuines ben equipades¹⁴, en les quals els interns cuinen els seus menjars, fins i tot si se l’han d’endur per anar a treballar.
- Generalment les compres es fan a l’economat del centre. Quan no n’hi ha, o en aquest no hi ha els productes necessaris, els interns fan una llista per tal que aquells que tenen permís per sortir a comprar al poble més proper facin la compra.
- Els interns disposen d’una assignació setmanal per a fer les compres. Aquesta assignació, més el salari que rebin per les feines, ascendeix fins el nivell més baix de subsidi de subsistència social.
- Els interns porten la seva pròpia roba i la renten a la màquina de rentar de les dependències.
- Tots els interns estan obligats a treballar 37 hores, tal i com regula la setmana laboral, tot i que en alguns casos es permet que puguin estudiar o rebre alguns tractaments específics, segons les circumstàncies de cadascú.

No obstant, la *normalització* no és total. Per exemple: en alguns centres no s’hi permeten els telèfons mòbils; els jubilats també han de treballar mentre siguin a la presó; els interns han de treballar tot l’any (excepte les festes nacionals) i no tenen dret a vacances; i els preus a la presó són més elevats que a l’exterior.

¹⁴ En alguns casos els ganivets estan lligats a la paret per evitar que siguin usats com a arma.

Sigui com sigui, no tot és tan idíl·lic. Malgrat que el model és en aparença més just i equitatiu, la realitat és que també pateix d'un cert biaix de classe. Malgrat que les presons obertes acullen la majoria de la població penitenciària, es dona el cas que aquells interns amb més recursos solen tenir-ho més fàcil per complir la condemna en una presó oberta o treballant en allò que es coneix com a mesures alternatives a la presó. L'argument que sovint s'esgrimeix per justificar-ho és que així s'evita el perjudici que podria suposar el fet de passar per la presó. En canvi, aquells i aquelles que en tenen menys capacitat econòmica acaben essent majoria en els centres tancats (Birk, 2011).

Els temps canvien, les cosmovisions també

Igual com passa en altres llocs del món, també en els països nòrdics la retòrica i la pràctica està evolucionant cap a una aposta per retornar a un caràcter més punitiu de les presons. Els darrers anys s'ha percebut a aquests països com han augmentat la llargària de les sentències, han augmentat els controls aleatoris de drogues a l'interior de les presons i han incrementat també les mesures de seguretat, entre d'altres modificacions.

En opinió de Birk (2011), l'increment de la punibilitat suposa una amenaça a l'ús del model de presons obertes. Aquesta autora, entre d'altres, posa de manifest com el legislador i la mateixa opinió pública danesos haurien pogut aprendre de les conseqüències que té aplicar un model com el dels Estats Units, un dels més punitius i menys rehabilitadors del món, però "és evident que aquests no van voler aprendre de l'experiència estatunidenca quan fa cent anys van aplicar els sistemes filadelfià i Auburn a les presons estatals Vridsløselille i Horsens".

Encara segons Birk, un canvi de color en l'executiu no necessàriament ha de comportar un canvi en relació a la tendència cap a una major punibilitat. Per a Balvig (2004), no és el color del govern allò que resulta més rellevant, sinó que apunta a factors que considera fins a cert punt populistes (*bottom-up*) tals com "la crisi de l'estat del benestar, la desafecció i la individualització" (2004: 182), com aquells factors més determinants que condueixin cap a la punibilitat.

Novament la postmodernitat com a paradigma imperant i determinant.

Presons obertes en tant que motivació al canvi

Sorprenentment (almenys per a mi) el model de presons obertes danès no ha estat objecte d'una recerca extensa per part de la comunitat acadèmica.

Amb les actuals evidències, però, m'incloc entre els qui aposten per tal que aquest model sigui una referència inspiradora per al disseny i execució de polítiques penitenciàries, també en el cas de Catalunya.

En aquesta recerca parteixo de la base que la principal tasca del sistema penitenciari, a través dels diferents agents que conformen la comunitat penitenciària, rau a motivar les persones internes al canvi. Un canvi que afecta diversos aspectes de la conducta i hàbits dels interns i internes, però també de la societat en la qual aquestes persones han de retornar un cop finalitzada la seva condemna.

La qualitat de vida en un centre penitenciari resulta fonamental per tal que els programes de tractament tinguin més o menys èxit.

L'estudi de Rodríguez, Larrauri i Güerri (2018), fet sobre una mostra de població penitenciària de 500 interns i internes de Barcelona, posa de manifest que existeixen importants diferències entre les presons analitzades. Això té greus conseqüències per a cadascuna d'aquestes persones, les quals no tenen tan a veure amb el seu historial personal com amb l'organització del centre i el sistema de relacions interpersonals que hi prima.

Defenso el model de presons obertes perquè em sembla molt menys perjudicial per a la població interna que no pas el més habitual, de règim tancat.

El sistema de presons obertes suposa en ell mateix una motivació extraordinària, i això, per diversos motius.

En primer lloc, sempre existeix una alternativa pitjor: el règim tancat. El fet que una mala actitud i un trencament de la confiança comporti que la persona interna acabi essent enviada a un centre tancat suposa un important incentiu per adaptar-se a les *normes* d'aquest règim semiobert.

En segon lloc, i seguint els principis de Foucault segons els quals es tracta que la institució focalitzi la disciplina sobre el cos per tal que aquesta tingui efectes sobre la ment, les presons obertes operen d'acord amb la convicció que és el propi intern o interna qui ha d'assumir la responsabilitat sobre la seva conducta, supervisió i disciplina. En la mesura que li resulta extraordinàriament fàcil abandonar el centre (la temptació de fugir és constant, això exerceix un enorme efecte sobre la seva capacitat d'autocontrol. Així com en un centre tancat el cervell està temptat de buscar maneres de sortir (encara que no

les dugi a la pràctica), en una presó oberta la feina del cervell rau a no caure en la temptació de marxar-ne (Birk, 2011).

Una presó oberta suposa una gimnàstica enorme pel múscul de l'autodisciplina.

En tercer lloc, per tal que tot aquest treball tingui sentit, cal que la pròpia comunitat s'hi acabi involucrant. En una societat cada vegada més mecanitzada i més informatitzada, és difícil que persones que es troben limitades en la seva formació (inicial o al llarg de la seva vida) puguin evolucionar al ritme que ho fa el mercat laboral. En aquest sentit el model de presons obertes permet que els interns puguin continuar evolucionant laboralment i, en conseqüència, es redueix el risc a quedar exclòs socialment un cop abandonin el centre penitenciari, sempre i quan el mercat laboral incorpori aquestes persones en la seva cadena de producció.

Un quart argument té a veure amb la dimensió empàtica de la ciutadania en relació a la situació de les persones preses (Sargent, 2004; Unnever & Cullen, 2009). En aquest sentit, Brick suggereix que per tal que la societat entengui millor la importància d'apostar per presons obertes (enfront del règim tancat) caldria treballar en una major identificació empàtica amb la població penitenciària.

En cinquè lloc hi ha la sempre decisiva dada dels nivells de reincidència. Mentre en el cas dels centres tancats aquesta s'eleva al 38%, en el cas dels interns que han pasat per presons obertes aquesta reincidència baixa fins el 20% (Andersen, 2014).

Finalment, davant del risc que les cosmovisions evolucionin cap a postures molt més punitives (alimentades sovint per discursos de tall populista) sempre convé recordar, com fan Andersen (2014) i Brick (2011), la dimensió cost. I és que un model de presons obertes és molt més barat (156 euros/intern/dia) que un de presons tancades (239 euros/intern/dia), ja que aquest requereix de mesures de seguretat molt més estrictes, i de molt més personal de vigilància que no pas el primer. No obstant, cal no perdre mai de vista que l'aposta per models com aquest rau en gran mesura a l'existència d'un suport social i polític important, i en tot cas a l'absència d'una oposició frontal (von Hofer, 2003: 33).

Malgrat tots els arguments que acabo d'enumerar, és possible que alguna gent consideri que l'èxit d'un model com aquest estigui supeditat a un entorn i una cultura que, com l'escandinava, es considera força avançada tant en termes democràtics com pel que fa al respecte de drets humans.

Però podem parlar d'una escandinaveïtat del model, tal i com suggereixen, entre d'altres Pratt (2008a i b) i Ugelvik & Dullum (2012)?

I en conseqüència: és factible pensar en un model com aquest per un entorn socio-polític-cultural com el català?

Vaig voler saber com ho veien els equips directius dels centres penitenciaris catalans, per la qual cosa els vaig demanar dues coses: a) si coneixien el model de presons obertes? I b) si consideraven que aquest model es podria replicar a Catalunya. A continuació recullo algunes de les respostes:

“El model open prisons és difícilment replicable al nostre territori, on el control social, la climatologia i la densitat poblacional suposen unes variables molt marcades de difícil implementació del model. El que si és replicable i altament desitjable és adaptar la filosofia del model, la qual parla d'autogestió comunitària, plena autonomia i presa de decisions en la població penitenciària en la seva preparació per a la vida en llibertat.”
[SMPRIAV, entrevista, agost 2020]

“Ho trobaria desitjable. No obstant penso que cal encara canvis de paradigma i filosofia. Cal preparar molt al món penal i penitenciari jutges, professionals, institucions i població en general per poder encarar un model com aquest amb un mínim de possibilitats d'èxit.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

“No el conec prou. No puc opinar.” [Directiu/va 2, entrevista, agost 2020]

“Segons per quin perfil d'interns, seria una bona opció.” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

“El desconec. Però el nom sona bé.” [Directiu/va 4, entrevista, agost 2020]

“Models socials diferents sistemes penitenciaris diferents malgrat crec que el model penitenciari català té una orientació envers aquest paradigmes del tot desitjables.” [Directiu/va 5, entrevista, agost 2020]

En altres paraules, deixant de banda els qui manifesten no conèixer-lo prou, aquells que sí en tenen coneixement admeten que és un bon model, certament inspirador, però que per aplicar-lo al context català s'haurien de canviar algunes coses. Hi estic d'acord. De fet, aquest és justament el sentit de la tesi.

Ampliar el focus, pensar en termes de transformació

Repensar les institucions, de manera constant i permanent, és una de les essències del republicanisme cívic, el qual, justament, aposta per què la ciutadania sigui un actor crític que s'expressi, qüestionari i faci propostes de millora d'aquelles estructures que considera que no estan al servei del bé comú¹⁵.

D'acord amb el model de tractament de Ward, Yates i Willis (conegut com el *good lives*) la teoria reeducativa penitenciària s'ha de repensar a partir d'un marc legislatiu, ètic i antropològic de drets humans. Proposen passar d'una visió terapèutica i rehabilitadora dels drets humans en general, al dret específic a l'educació, l'ensenyament i la cultura (Ward, Yates & Willis, 2012). Aposta que han avalat posteriorment d'altres autors com Gil Cantero (2010 i 2013), entre d'altres.

Recordo que l'objectiu principal d'aquesta tesi consisteix a formular una proposta de planificació i execució de les activitats esportives i físiques en els centres penitenciaris catalans, de manera que aquestes serveixin per abordar i desenvolupar de manera simultània les dues funcions específiques que se'ls atribueix (entreteniment i rehabilitació). Però això no es pot fer en cap cas de manera aïllada al conjunt de la societat.

Qualsevol canvi que afecti el conjunt de la societat, necessàriament afectarà la dinàmica penitenciària, i a la inversa. En termes neorepublicans, el sistema penitenciari s'ha de veure (i tractar) com a part de l'estructura de poders i contrapoders d'una veritable democràcia no elitista i participativa.

Quan parlo de transformació, ho faig tenint en compte dos nivells: *intra* (personal, dins el sistema) i *inter* (en relació amb la resta de la societat).

Allò que proposo és un plantejament dinàmic, en un marc que anomeno *contiguum*, i que exigeix una mirada més holística, que tingui en compte, entre d'altres factors, el context i l'entorn social, familiar i cultural de la persona, i unes dinàmiques de

¹⁵ Tal i com recorda Coyle (2002), en l'àmbit acadèmic existeix un volum significatiu de recerca en relació a la naturalesa i els objectius de l'empresonament des d'una perspectiva legal, judicial i social (veure, per exemple, Van Zyl Smit & Dünkel, 2001; Shankardass, 2000). Existeix també un determinat volum de treballs en relació a com cal gestionar una presó (Cressey, 1966; Di Iulio, 1987; Sparks, Bottoms & Hay, 1996). Així mateix n'hi ha sobre el paper que han de tenir els professionals de l'àmbit penitenciari. (Kauffman, 1988; Lombardo, 1989; Liebling & Price, 2001). No obstant, a escala internacional trobem a faltar aportacions aprofundides sobre com abordar les dinàmiques de canvi en l'entorn penitenciari, ja sigui des de la vessant cultural o des de la perspectiva organitzativa. Pel què fa a l'àmbit estatal, i concretament al català, existeixen honroses excepcions com és el cas, entre d'altres aportacions d'Enjuanes (2020).

disseny, gestió i avaluació multidisciplinàries i amb grans dosis de connexió entre professionals que intervenen en etapes diferents del procés de reeducació i reinserció.

Afavorir processos de cohesió social

La irrupció de l'humanisme, i en concret l'aparició de la figura de Cesare Beccaria, va ajudar a que s'entengués que la persona privada de llibertat s'havia d'atendre allunyant-se de comportaments inquisitius, amb una major exigència cap a drets de les persones. En el seu llibre “*Dei delitte e delle pene*” diu:

La finalitat de la pena no és altra que impedir al reu causar nous danys a la ciutadania, i desincentivar la resta de la comissió d'altres iguals. Llavors caldrà escollir aquelles penes i aquells mètodes per imposar-les, que guardada la proporció, facin una impressió més eficaç i més durable sobre els ànims dels homes [i les dones] i la menys dolorosa sobre el cos del reu (Beccaria, 1774).

Des de la consolidació de les idees il·lustrades, han emergit teories que propugnen i defensen la millor manera de sancionar i rehabilitar la persona (Cid & Larrauri, 2001), des de les teories positivistes, amb Lombroso, fins les teories abolicionistes de Nils Christie, s'ha buscat la millor manera de “descobrir l'home darrere del criminal, convertint-lo en objecte de transformació” (Foucault, 1978).

Democràcia, solidaritat i cohesió social són part important de l'ordre moral indispensable per poder viure de manera ordenada i lliure, fent que sigui possible viure dins d'un marc social divers (Solé, 2011).

L'actual situació de pressió cap a col·lectius potencialment de risc i en conflicte amb l'estabilitat social així com l'enduriment de les penes (Díez Ripollès, 2006, 2013a, 2013b; Wacquant, 2010) encamina la realitat social cap a una altra lògica que no és purament la de la cohesió social, generant així conflictes socials (Funes, 1996), essent complex, o més aviat utòpic, el compliment de l'ideal de reinserció (Del Pozo & Añaños, 2013).

Per això són desitjables models penals i penitenciaris que enforteixin els vincles comunitaris i la cohesió social (Enjuanes, 2020; Méndez, 2013), frenin o evitin els processos d'exclusió (Cabrera, 2011; Castel, 1995; Enjuanes, 2020, Sánchez & Jiménez,

2013), a la vegada que possibilitin la restauració del dany causat (Enjuanes, 2020; Giménez-Salinas & Rodríguez, 2017; Ríos, 2016), entenent la persona delinquent com a part de la comunitat, i la comunitat com l'espai natural on s'ha de fer possible el procés reinsertador (Aerston & Peters, 1998).

Una societat cohesionada és una societat on la intervenció per a la transgressió passa per oferir recursos i models que afavoreixin el desistiment de la conducta delictiva, models basats en la creació de condicions de vida adequades a aquesta finalitat (McNeill, 2015, 2016 i 2017), que possibilitin la formació de ciutadans actius i compromesos amb la comunitat (Enjuanes, 2020; Kymlicka & Norman, 1997; Osorio, 2004; Trilla, 2010), a la vegada que s'afavoreixen processos d'acollida eficaces en la reincorporació d'ela persona privada de llibertat (Enjuanes, 2020; Morata, 2014; Rojas Andrade, 2013).

En síntesi, i d'acord amb Enjuanes (2020: 11), aposto per “un model de societat que passi per reconvertir els Centres Penitenciaris en centres educatius, que permetin no només la millora de competències personals sinó, de manera especial, la construcció de ciutadans compromesos amb el seu entorn”.

El canvi d'identitat, eix central en el procés de desistiment delictiu (Bushway & Paternoster, 2014; Hearn, 2010; McNeill, 2016), no s'aconsegueix a través de propostes penals basades en el suplici, el càstig i la disciplina (Foucault, 1978) o models basats en la intervenció clínico-terapèutica, sinó que la creació d'espais aptes que millorin la qualitat de vida de les persones privades de llibertat (Liebling, Hulley & Crewe, 2011), que juntament a l'acompanyament educatiu (Alonso & Funes, 2009; Ríos, 2009; Planella, 2003), i els processos restauratius (Giménez-Salinas & Rodríguez, 2017; Ríos, 2016), són els eixos centrals del nou model penal que ha d'assegurar processos adequats de reeducació i de reinserció social (Enjuanes, 2020).

La institució penitenciària no s'ha de limitar a crear ciutadans i ciutadanes legals que actuïn sota la norma per por a una pena o al desig d'un premi (Enjuanes, 2020; Sánchez-Ostiz, 2014), sinó que, juntament amb d'altres institucions democràtiques, cal promoure una ciutadania solidària i compromesa amb el seu entorn (Trilla, 2010; Trilla & Novella, 2011) que facin de la comunitat on viuen un espai més segur i més cohesionat.

Pilars per a la construcció d'un model d'execució penal en base als conceptes de canvi conductual, consciència cívica i construcció de comunitat

Un dels objectius d'aquesta recerca consisteix a proposar una dinàmica d'execució penal que es basi en tres principis: la motivació al canvi conductual, la presa de consciència cívica i la construcció de comunitat.

Conscient de la dificultat de poder comptar amb un model que pugui ser considerat òptim, i vàlid per a tots els centres penitenciaris (cal sempre tenir en compte que cadascun d'ells compta amb unes singularitats que obliguen a adaptar la gestió i les expectatives), i per tots els perfils, en aquesta recerca he optat per apuntar allò que entenc que podrien ser els fonaments sobre els quals construir determinades dinàmiques de funcionament.

A l'hora de fer-ho m'he inspirat en el treball d'Enjuanes (2020), qui en la seva recentment defensada tesi doctoral proposa un model teòric d'execució penal sobre les bases d'una acció educativa.

Pilar 1: Motivació al canvi conductual

La intervenció educativa, que és la que entenem que ha de prioritzar un centre penitenciar, ha de permetre una acció centrada en l'atenció a les necessitats individuals de la persona, per la qual cosa és recomanable una diversificació en estratègies i metodologies d'intervenció.

Tothom té circumstàncies diferents, entorns diferents, expectatives diferents i cosmovisions diferents.

Si aquesta intervenció vol ser eficaç cal que entengui la singularitat de cada persona, i que defugui el recurs fàcil a l'estigma i l'etiquetatge.

Així doncs, si es vol ajudar les persones preses a afrontar canvis en la seva conducta, si se les vol motivar a canviar, el primer que cal fer és observar, escoltar, contextualitzar i singularitzar.

Cal tenir present que ens trobem amb perfils molt diferents tant pel què fa als entorns dels quals provenen, així com al nivell cultural o a les habilitats socials, però també en termes de paràmetres concrets com ara l'origen, la llengua, la religió, el sexe, el gènere, l'orientació sexual, l'edat, etcètera.

Els centres penitenciaris són institucions educatives.

La doctrina legal impulsa una acció educativa i de canvi en l'execució penitenciària quan explícita, en el seu article 61 LOGP, el foment i l'estímul de la participació de la persona interna en la planificació i l'execució del tractament (Gallego, 2013) com acció de canvi.

Un tractament que rau en una sèrie d'activitats intencionals, dirigides a la consecució de les finalitats de reeducació i reinserció social, fent de la persona interna algú amb capacitat de respectar la llei, desenvolupant actituds de respecte cap a sí mateix, la família i la societat en general (art. 59 LOGP).

D'acord amb Enjuanes (2020), és la pròpia norma la que assenyalava la necessitat d'una intervenció basada en tres aspectes centrals: a) un procés de promoció al canvi; b) a través d'accions intencionals, i c) amb la participació del propi intern.

Si la mateixa Constitució, en el ja esmentat article 25, així com la jurisprudència posterior, no exclou altres fonamentacions de la pena, la reeducació i la reinserció social han de ser principis orientadors que guiïn la política penitenciària (Enjuanes, 2020: 488).

El mandat legal ha d'anar acompanyat d'una intervenció que faciliti els canvis i processos de desistiment identificats. El model penal ordinari ha quedat allunyat d'aquesta praxis educativa, fet que ha comportat una consegüent identificació del fracàs de la ressocialització en tant que finalitat de la pena, no per la seva acció, sinó especialment per la seva inacció i per la manca d'atenció a l'acció educativa.

El model penitenciari educatiu presentat per Enjuanes (2020) aporta evidències de millora en la intervenció atenent a criteris de formalitat educativa (Armengol, 2012; Trilla, 2009), que permeti identificar les pràctiques penitenciàries en tant que espais d'educació social.

Així doncs, orienta la intervenció cap a propostes més integrals, que facilitin no només la no comissió de nous delictes, sinó especialment el retorn a la comunitat, o ressocialització.

L'acollida facilita els processos de motivació al canvi

L'entrada en un centre penitenciari és un dels moments crítics en què l'intern se sent més desprotegit i vulnerable. La manca d'informació i transparència de la realitat penitenciària, juntament amb un ampli ventall d'imatges estereotipades prèvies, produeixen a la persona determinat estrès en la seva entrada.

Per experiència personal puc afirmar com no té res a veure entrar en un centre penitenciari en qualitat de visita institucional (cosa que solia fer quan era diputat), a fer-ho en qualitat d'intern.

No és només una qüestió d'estatus, i en conseqüència de gestió del poder dins de les dependències. Es tracta també (i sobretot) d'una qüestió de gestió de les expectatives i la incertesa.

La gestió de l'estrès, l'establiment de vincle amb professionals o amb la institució, així com la definició de l'itinerari que haurà de seguir aquesta persona, juntament amb els límits d'acció, s'han d'enfocar des de l'inici de la relació.

Tal i com defensa Enjuanes (2020: 492), “[é]s el moment de motivar al canvi i d'iniciar, de forma conjunta, un pla de treball en comú”.

Dit això, les meves entrades a presons de la resta de l'Estat (Estremera i Soto del Real) i la de Catalunya (Lledoners), m'ha permès viure dos models radicalment oposats pel què fa a aquesta acollida.

Mentre a Lledoners tots els interns que ingressen per primer cop reben immediatament la visita dels membres de l'equip de tractament que els guiaran en el seu procés d'assimilació de la nova realitat en la que es trobaran, en el cas d'Estremera i Soto del Real he de lamentar la deixadesa amb la que l'administració tracta els interns, molts dels quals passen mesos fins que no reben la visita d'algun professional de tractament que els orienti i els acompanyi en el seu procés d'integració al medi.

Propostes concretes d'actuació

Enjuanes (2020) fa tres propostes concretes d'actuació tot advertint que, si bé aquestes permeten millorar l'acció, necessiten de la coresponsabilitat de l'administració penitenciària per a la seva implementació:

Canvi en els temps d'imposició de la pena privativa de llibertat

El procés de transició a la llibertat millora en aquells processos d'incorporació social, i és per això que aquest procés s'ha d'impulsar durant el procés d'execució penal. La pròpia finalitat de la pena indica dos moments ben diferenciats en la seva execució: la reeducació i la reinserció social.

El primer, que es dona de manera preeminent durant el període de privació de llibertat, excepte en aquells casos en què s'estableixi un tercer grau inicial, ha d'anar

seguit del segon que, tal i com ja he dit abans, només té plenament sentit si s'executa en comunitat, després de superar una fase de transició a la llibertat.

Aquests processos de transició, sigui en condició d'autònoms o acompanyats per agents socials (en casos de risc elevat), suposen una gran millora en els processos de reinserció social.

Per poder fer això s'imposa un canvi en els temps de condemna, uns temps que tinguin en compte un període de privació de llibertat i una intervenció intensiva, a la vegada que un període d'execució de la condemna en comunitat facilitant d'aquesta forma el procés de transició a la llibertat (Enjuanes, 2020).

Canvi en el perfil i formació de professionals

Els models penitenciaris educatius requereixen d'intervencions educatives: acompanyament, mediació, motivació al canvi, etcètera, que s'han de dur a terme per part d'especialistes en l'àmbit de l'educació.

L'actual cos de vigilància està format per personal preparat per a les tasques de control, vigilància i extinció de conflictes, sense que s'exigeixi una capacitació específica en aquest tema. Entenem que la formació de vigilants d'interior no s'ha de limitar a tasques de vigilància, sinó que ha de comptar amb eines que els permetin millorar les seves competències educatives. És recomanable crear un cos d'auxiliars educatius, en substitució del cos de vigilància interior (Enjuanes, 2020).

Per altra banda, la mediació dins del marc penitenciar millora la convivència, reduint-ne el nombre de conflictes i la intensitat d'aquests.

Les pràctiques restauratives milloren la consciència sobre les conseqüències de les accions, facilitant l'assumpció de la responsabilitat, així com una restitució de les relacions socials. Aquesta intervenció no és possible en models de tall més punitiu en què l'aplicació de la norma ve imposada pel cos de vigilància interior (Fernández et al., 2013; Giménez-Salinas & Rodríguez, 2017).

Canvi en l'arquitectura penitenciària

Els models penitenciaris educatius reclamen d'unes infraestructures adequades per tal que puguin dur a terme aquesta finalitat. Cal que s'imposi una tendència al canvi d'infraestructures que incideixi en la millora de la intervenció, normalitzant la vida dins del sistema penitenciar.

Els espais penitenciaris nòrdics poden servir com a referència en la millora de la qualitat dels espais penitenciaris. Se'n destaquen els següents aspectes (Enjuanes, 2020: 498):

- Reducció del nombre d'interns per unitat de vida, facilitant el contacte comú entre tots ells.
- Distribució d'espais amplis, que millorin la mobilitat de la població interna reduint els efectes presonitzadors.
- Espais de tallers i escola allunyats o separats de les zones de vida, facilitant una normalització en l'accés al treball i a l'escola, així com una major responsabilitat.
- Canvi del sistema de murs per espais de control telemàtic, especialment en centres amb perfils de risc baix.
- Proximitat en zones poblades i sistema de comunicació fluït per a famílies i per a la pròpia població interna.

En aquesta recerca parteixo de les propostes d'Enjuanes, i del seu model d'execució penal, per fer una proposta concreta d'intervenció. L'objectiu rau a facilitar l'acompanyament de les persones internes en el seu procés de canvi i de ressocialització.

Pilar 2: Consciència de ciutadania cívica

“La crisi del model penitenciar és fonamentalment la crisi de la seva aplicació”, diu Enjuanes (2020: 489)

Les experiències de sistemes penitenciaris inclusors, com els que s'implementen en països nòrdics (Diez Ripollès, 2011; Giménez-Salinas, 1997), o els models educatius estudiats en la tesi d'Enjuanes, aporten dades contràries a aquesta direcció:

L'aplicació d'un model penitenciar educatiu en tot un CP manté un nivell de reincidència baix (21% del total d'interns), millorant fins i tot de manera ostensible entre aquells interns que surten abans de la llibertat definitiva, i aquells que son escolaritzats. El treball en el procés de sortides, així com una intervenció planificada sota criteris de motivació al canvi i millora de les competències aporta dades positives en la reducció de la reincidència” (Enjuanes, 2020: 485).

Si bé no existeixen dades al voltant de la reincidència penitenciària que ens permetin una comparació entre models, l'estudi de reincidència elaborat per a la investigació d'Enjuanes (2020) i realitzat en el marc del Model de Participació i Convivència, infereix que una intervenció educativa ajuda a reduir la reincidència fins a un 21% (Enjuanes & Morata, 2019b) xifra una mica inferior a la mitjana de reincidència a Catalunya, situada en un 30% (Capdevila, 2014), i molt allunyada de les aproximacions que situen la reincidència en el sistema penal espanyol ordinari, que ronda el 50% dels interns que surten en llibertat.

Aquest fet és atribuïble a:

- a) La participació i la vinculació en recursos de la comunitat,
- b) El pas pel règim obert abans del final de la condemna (Capdevila, 2019; Villacampa et al., 2006),
- c) El suport comunitari a través de programes d'acompanyament a la comunitat a població interna d'alt risc (Nguyen et al., 2008),
- d) El treball amb els agents protectors, especialment les famílies (Bales & Mears, 2008; Martí & Cid, 2015; Savolainen, 2009) i,
- e) Un major nombre de professionals de tractament o la presència de professionals especialitzats en l'acompanyament educatiu (Cutíño, 2015; Enjuanes et al., 2014).

Tal i com posa de manifest Enjuanes (2020: 490), podem afirmar que l'aplicació de models com el que proposa en la seva recerca, a) milloren les competències i promouen estratègies intencionals de motivació al canvi, b) permeten una atenció integral a la persona i les seves necessitats, c) asseguruen una participació de la població interna, juntament amb un treball amb la comunitat, i d) permeten d'aquesta manera millorar els processos de reincorporació social i la reinserció de les persones privades de llibertat. No obstant, i d'acord encara amb Enjuanes, si bé es pot assegurar que el model penitenciari educatiu millora els processos de reinserció social, és necessari reconèixer que no existeix un programa o model universal que permeti donar una resposta a tots els perfils de persones que ingressen en un Centre Penitenciari.

Tot i així, Enjuanes (2020: 490) també apunta que existeix una categoria de delinqüents que, per les seves especials característiques, requereixen una intervenció diferent a la que ell proposa.

Son els anomenats delinqüents per convicció, o de consciència, en els quals no existeix violència en la seva acció (solen ser delictes de corrupció o estafa, i en general en els delictes de caire socioeconòmic o de *coll blanc*). Aquests casos, així com aquells altres que estan relacionats amb el tractament de patologies de tipus psiquiàtric, requereixen d'intervencions específiques que s'escapen del plantejament de l'acció penitenciària proposada.

La presó en tant que institució social

Una presó és una institució social. La manera com es gestionen i com s'estructuren les presons és un reflex dels valors socials i culturals dominants en una societat. Però aquests valors no són estàtics. Varien amb el temps, igual com varien les societats.

Are Hoidal és el director de la presó noruega de Halden. És funcionari de presons des de 1980. Llavors el sistema de presons noruec era molt dur, tal i com ell mateix explica. Era una cultura masculina, masclista, que se centrava en la vigilància i la seguretat. La taxa de reincidència era del 60-70%, com als Estats Units. Però a principis dels anys noranta el sistema correccional noruec va començar a canviar. Es va començar a parlar menys de venjança i més de rehabilitació. A la població interna, que anteriorment es passava el dia pràcticament tancats se'ls va oferir participar en programes de capacitació i educació, i es va revisar de dalt a baix el paper dels vigilants de seguretat (Kirby, 2019).

La història del càstig és una història de poder, en què aquella gent que anomena rebel indica els conceptes dominants de l'ordre públic.

Vist així, un sistema polític es veu clarament definit per com tracta els infractors (Bourdieu, Chamboredon & Passeron, 2005: 56). És una història de pobresa i de com es gestiona la indigència [*“bad pauper”*] (Perrot, 2002: 13).

Inspirats pel lideratge de Nacions Unides (UN, 1977), els estats membres del Consell d'Europa ha assumit la premissa que el personal de seguretat en una presó ha de tenir més un paper de tall civil que no pas militar. Amb el temps anem veient com els sistemes de presons a escala europea es van desmilitaritzant, però encara no està clar quin és el model amb el qual cal substituir l'anterior. Existeix una noció vaga, imprecisa, sobre la necessitat de *civilinitzar* les presons, però ara com ara no sembla que hi hagi un consens sobre què vol dir això exactament, ni sobre quina és la millor manera de fer-ho (Coyle, 2002, 51-2).

En aquest sentit és rellevant recordar que, mentre a l'estat espanyol les presons continuen depenent del Ministeri d'Interior, i per tant es troben en una jurisdicció centrada encara en la lògica de seguretat clàssica, policial i militar (en contra per tant de la tendència general que suggereixen les recomanacions del Consell d'Europa), a Catalunya els centres penitenciaris depenen del Departament de Justícia, i no pas del d'Interior, justament per posar de manifest la voluntat d'entendre'ls no com a centres de seguretat, sinó com a institucions socials, destinats a la rehabilitació i amb la reinserció social com a objectiu principal.

Més enllà d'una diferència organitzativa, aquest fet posa de manifest una diferència de model i d'objectius de la política penitenciària.

La participació de la població interna afavoreix el procés d'incorporació social

La participació en democràcia és un dret de totes les persones. Els espais participatius dins dels Centres Penitenciaris han de respondre a una doble finalitat.

Per una banda, el seu objectiu ha de ser fer possible l'existència d'espais de formació en la ciutadania (comissions, grups de treball, espies de gestió de conflictes, grups de suport,...), on els professionals actuïn com a agents educatius en la promoció de valors i habilitats socials. Partim de la base que la participació pot ser apresada, és per això que els espais esmentats han de tenir un component d'educació permanent (Enjuanes, 2020).

Per altra banda, aquests espais han d'estar interrelacionats entre ells, donant sentit a la participació a través dels canals formals identificats, comptant amb la implicació activa de tots els agents penitenciaris.

La sensibilització social és coresponsabilitat del Centre Penitenciari

El propi Centre Penitenciari, d'acord amb les administracions i les entitats socials implicades, han de fomentar accions de canvi i de sensibilització social dirigides a millorar l'entorn comunitari en el qual ha de residir la persona interna. En això consisteix la presa de consciència cívica.

A partir de la seva recerca Enjuanes (2020) proposa dues accions. En primer lloc, implicar la població interna en accions de sensibilització, millora de la cohesió social i prevenció de conductes antisocials. La implicació de la persona interna com agent actiu de la comunitat és una pràctica habitual. Els interns i internes promouen canvis en la

comunitat a través de la pròpia acció, ja sigui a través de xerrades en instituts (Morata et al., 2011) o d'accions de voluntariat. Aquest model d'intervenció permet consolidar les narratives de canvi que la persona interna ha generat durant la privació de llibertat, a través del discurs de desistiment cap als i les joves, o a la comunitat en general. Pel què fa a la nostra recerca, la proposta es concreta en què els interns facin xerrades, també, en clubs esportius, o organitzades per aquests, amb l'objectiu de sensibilitzar la població que hi accedeix.

En segon lloc, construir espais comunicatius conjunts entre societat i centre penitenciari. La creació d'espais conjunts on es pugui difondre el treball realitzat per part de la població interna, de manera conjunta amb la societat civil, ha de millorar la desconstrucció de prejudicis socials al voltant de la població interna. De nou, en el marc de la nostra recerca es tracta de promoure aquesta mena d'intercanvis participatius també amb entitats de caire esportiu.

No obstant, hi ha un element en aquesta equació que resulta fonamental: la família de la persona interna.

La família és un agent protector clau en el procés de reinserció. Els models penitenciaris educatius han de potenciar el contacte i la relació amb la família, a la vegada que ofereixen espais de suport en la millora de les relacions (Enjuanes, 2020).

Una de les persones directives d'un centre penitencari català em va manifestar de manera explícita la seva preocupació per aquesta qüestió:

“La família quin paper juga amb tot això? La família és l'element més important en tot plegat des del meu punt de vista. Des del minut 0, la família està donant suport a l'intern. I quan aquest surt del Centre qui l'acull és la família. La meua pregunta des de fa un temps és la següent: Qui treballa amb la família per assumir el que ha passat? Amb la persona que ha comès el delictes hi treballem molts i molts professionals, mestres, psicòlegs, educadors, sanitaris, monitors, etc. Tots estem allà ajudant a la persona a mirar el que ha passat i ha reconduir la situació. Qui ajuda a la família, pares fills, etc.? Com integrar la família la desaparició d'un membre d'un dia per l'altre, com ho gestiona, com ho gestiona a nivell comunitari, veïns, comerços del veïnat, etc.?” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

La manca de transparència durant el tractament dificulta el vincle amb la institució

Finalment, a l'hora de treballar en la presa de consciència cívica, un dels aspectes que reclamen una major revisió és la capacitat de la persona interna en la presa de decisions (Enjuanes, 2020: 493).

L'estil de governança dels CP provoquen inseguretat entre la població interna i els seus processos (Crewe, 2018) a través de la presa de decisions arbitràries o sense la constatació d'indicadors objectius que permetin prendre decisions justes (Enjuanes, 2020).

Si l'intern o interna no confia en la institució, i a més la considera arbitrària i incoherent amb els objectius que se li diu que persegueix, quin incentiu tindrà a fer cas del què la institució li recomana que faci?

És per això que insisteixo en la importància d'adoptar una mirada republicana. Les institucions republicanes, com ja he desenvolupat anteriorment, es basen en la credibilitat que tenen davant la ciutadania.

Pilar 3: Construcció de comunitat

Com s'ubica, la presó, en una comunitat?

Doncs depèn. Penso que, en realitat, és una qüestió de mirada. Jugarà un paper o un altre dependent del pes que tinguin en la construcció d'aquesta mirada determinats tòpics o estereotips. En realitat, veiem allò que se'ns ensenya. D'aquí la gran importància de treballar en un relat, tant per part dels mitjans com dels responsables polítics, que ajudi a entendre el paper social que ha de tenir la presó.

Seguint a Languin et al. (2004), per exemple, es poden resumir les percepcions que té la gent en relació a la presó a partir de tres tipus de mirada:

- a) La *prospectivista*. Creu que les persones poden canviar i fer front a les conseqüències dels seus actes, quan aquests han estat equivocats, a partir d'una feina que consisteix a motivar una reflexió per part de la persona i a preparar-la pel retorn a la societat. Aquesta mirada és força comuna entre perfils professionals. La proporció de gent amb formació acadèmica en aquesta manera de pensar és significativament més elevada que a la resta de percepcions. Segons Languin et al. (*ibid*: 58) els qui pensen d'aquesta manera acostumen a ser gent que

veu poca TV, es descriuen a si mateixos com a no creients o no practicants, i manifesten tendències socialistes o genèricament d'esquerres.

b) La *contractualista*. Consisteix en la idea que qui fa el mal ha de compensar-lo en virtut del contracte entre societat i individu. No s'espera un canvi d'actitud, simplement un càstig que sigui percebut com a compensació pel delictes comès. Aquesta és la mirada més habitual en la gent per sota dels cinquanta que s'informa bàsicament a través de la televisió i escolta determinades tertúlies, però també que consumeix sèries de contingut criminològic.

c) L'*ostracista*. Considera que la funció principal del càstig rau en apartar l'individu en qüestió de la societat, marginant-lo i relegant-lo a l'ostracisme, sense cap opció ni voluntat d'integrar, educar o transformar. Els objectius que s'hi relacionen són aportar, disciplinar, patir, venjança i fins i tot avergonyiment. Aquesta actitud es veu molt present en entorns socials de poca formació acadèmica i de poca diversitat relacional. La gent que opina així, diu Languin et al., acostumen a ser persones que bàsicament viuen del món que veuen a la televisió (*ibid.*: 58).

L'aparició d'institucions com la Cort Europea de Drets humans i el Comitè europeu per a la Prevenció de la Tortura i el tracta Inhumà o Degradant (CPT) van actuar de catalitzador per canviar la mirada que la societat tenia de determinades realitats tradicionalment amagades a la vista, i per tant a la consciència, de la societat.

Difícilment la presó, en tant que institució, és objecte de debats públics, i encara menys de propostes polítiques.

Recordo com una de les primeres coses que vaig fer quan vaig ser escollit eurodiputat va ser anar a visitar algunes presons, així com centres d'internament de persones migrants, aprofitant la meua condició de càrrec electe. Això em va permetre veure una realitat que desconeixia fins llavors, i confesso que tenia la impressió que sabia de què parlava, quan m'hi referia.

Després d'haver-hi passat alguns anys, en condició d'intern, constato que veure no té res a veure amb viure. En vaig veure moltes, de presons, és cert, però no coneixia el món penitenciari, encara que pensés que sí.

Una visita puntual et permet fer-te un idea del lloc físic que representa una presó, però en cap cas del què significa el fet d'estar privat de llibertat, de les conseqüències que

això comporta, ni tampoc de la feina que es pot i s'ha de fer per tal que la presó esdevingui una entitat útil a les persones, en particular, i a la societat en general.

Per això confio que aquest treball ajudi, ni que sigui una mica, a canviar determinades mirades.

Una mirada comunitària

Les presons es veuen habitualment com la part final d'un procés que s'inicia amb la comissió d'un delictes, la seva investigació, la detenció de la persona responsable, el judici, la condemna i finalment el compliment de la sentència. Des d'aquesta perspectiva, la presó no és altra cosa que el final del trajecte de la justícia criminal. A partir del moment en què algú ha estat condemnat a presó, el públic en general té pocs incentius per interessar-se'n més.

L'interès per a la presó només es recupera quan hi ha algun fet de desordre violent dins del recinte (un motí) o alguna fugida sonada. En aquest sentit, s'acostuma a mesurar l'èxit del sistema penitenciari, des de la perspectiva del gran públic, en funció de si hi ha alguna falla en el sistema de seguretat. Si no hi ha motins ni fugides, no hi ha notícia, ni interès públic.

De manera circumstancial es pot donar el cas que una persona presa sigui prou coneguda com per atreure, per ella mateix, l'interès mediàtic. En aquest supòsit la comunitat pot desenvolupar un interès sobrevingut del fet penitenciari, i de la vida a la presó. Quan passa això ens trobem davant d'una oportunitat per tal que la comunitat prengui consciència de què és en realitat la presó, i de quina és, o hauria de ser, la seva funció social.

La base d'aquesta tesi és la mirada republicana de les relacions humanes i en concret del comunitarisme polític.

Em baso sobretot en autors que, com Antony Duff, també s'han interessat pel comunitarisme polític. En concret, aquest professor escocès recupera de la filosofia política republicana l'interès per la idea de virtut cívica, la participació popular i els deures de cada persona envers la resta de la població, i envers la seva comunitat de pertinença.

La idea de comunitat ocupa un paper central en els treballs de Duff sobre el càstig: "els crims no es cometes només contra les víctimes que els pateixen de manera directa, sinó contra tota la col·lectivitat en el seu conjunt", diu (Duff, 2015). En conseqüència, tal

i com també defenso en aquesta recerca, no es pot aïllar la transformació individual del context en el qual aquesta transformació té (o ha de tenir) lloc.

Així mateix, Duff parteix de la premissa que en una comunitat política tots els participants (incloses funcionaris, membres del jurat, delinqüents, víctimes o la comunitat mateixa) són ciutadans i ciutadanes. Segons Duff, “si la persona acusada de cometre un delicte no rep el respecte o la consideració mínimes donada la seva condició de ciutadana, el sistema de justícia i la comunitat perden tota la posició moral des de la qual podrien demanar comptes, jutjar i condemnar” (Duff, 2015).

En altres paraules, el dret penal i el procés penal són pràctiques polítiques que s’han d’emmarcar en una altra pràctica més àmplia: l’autogovern ciutadà.

Tal i com explica Laura Roth, a la introducció del llibre de Duff *Sobre el castigo. Por un lenguaje penal que hable del lenguaje de la comunidad* (2015: 18), l’autor defensa una noció de ciutadania inclusiva basada en la igual consideració i respecte, en la confiança cívica i en la idea d’agència (les persones tenen deures i responsabilitats, i no només són receptors drets. La idea central aquí és que les persones que cometen delictes han de retre comptes, en tant que ciutadanes, han d’adoptar un rol actiu que implica assumir determinats deures i el càstig ha de comportar sempre una promesa de recuperació de l’estatus de ciutadà ple. Finalment, la resta de ciutadans i ciutadanes té l’obligació de tractar la persona presa com a membre de la comunitat política en totes les etapes d’aquest procés, i també quan aquest hagi acabat.

Una responsabilitat compartida

Augmentar l’atenció pública, mediàtica i política, sobre el món de les presons és una obligació de qualsevol societat que es vulgui republicana, i que estigui compromesa amb la construcció de ciutadania activa i compromesa.

En paraules d’una persona que forma part d’un dels equips directius d’un centre penitenciari:

“Les persones privades de llibertat continuen formant part de la comunitat. Aïllar-les i tenir-les fora de la societat no té sentit. La societat ho ha d’assumir i acceptar que continuen formant part de la mateixa. Tot l’esforç que cal fer per retornar-los a la societat potser no tindria tant de cost emocional i de recursos si es va mantenint el contacte amb la mateixa. Evidentment que aquesta aproximació ajuda a la no estigmatització. Les persones tenen una

imatge de les pel·lícules americanes i quan coneixen la realitat els hi canvia completament. És importantíssim que les persones privades de llibertat tot i estar-ho tinguin el sentiment que continuen pertanyent.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

Amb aquesta recerca aspiro a que la gent que viu extramurs entengui la importància d’invertir en millorar les condicions de vida de la gent que passa per la presó, justament en el propi interès de la societat en el seu conjunt.

Com millor sigui la feina que es fa en una presó, menor serà el grau de reincidència, s’incrementarà la consciència cívica entre la població i augmentarà, conseqüentment, la seguretat col·lectiva.

Es tracta d’entendre que la presó no ha de ser un centre punitiu, sinó que en essència té sentit en la mesura que és una institució amb vocació educativa (Enjuanes, 2020; Martín Solbes, Vila Merino & de Oña Cots 2012).

De la mateixa manera, la presó és també víctima de la imatge que en transmeten els mitjans, a través de les notícies però també dels silencis, així com de la ficció.

L’estigma plana sobre cada acció, decisió u omissió que té a veure amb el món carcerari.

Vull pensar que el fet que en aquests darrers temps les presons en general, i algunes en particular, hagin comptat amb més atenció mediàtica de l’habitual, degut al perfil singular d’alguns dels qui en som “hostes involuntaris”, haurà servit també per tal que la gent conegui una mica millor aquesta realitat i sigui més sensible a la seva importància social, educativa, formativa i, en definitiva, republicana.

Per entendre la importància de fer una proposta de política penitenciària que sigui útil i eficaç per als objectius que s’espera que complexi un centre penitenciari hem de tenir sempre present aquesta diversitat de mirades.

En qualsevol cas, no amago que la voluntat d’aquesta recerca és que cada vegada més gent vegi la presó amb ulls prospectivistes (seguint la terminologia de Languin), i entengui que la presó no ha de ser un espai de càstig per se, ni molt menys un forat negre institucional i social, sinó que, des d’una voluntat explícitament republicana, ha de ser una institució pensada, construïda i gestionada amb vocació de motivar al canvi de conductes, a la construcció de ciutadania activa i a l’enfortiment d’una comunitat cohesionada i inclusiva. La reinserció es du a terme a la comunitat.

La privació de llibertat suposa una ruptura amb el procés de socialització de la persona. L'entrada en el Centre Penitenciari comporta processos de desvinculació comunitària que han de ser restituïts abans que finalitzi la condemna (Enjuanes, 2020).

La participació de la persona interna en i amb la comunitat no s'ha de considerar un premi dins del procés de tractament, sinó que ha de formar part del mateix (Enjuanes, 2020; Galán Casado, 2015; Rovira, Larrauri & Alarcón, 2018). Aquest contacte continuat amb la comunitat permet a la persona presa no trencar els llaços socials i familiars, facilitant la reorientació de la persona interna en activitats en la comunitat, reduint situacions de risc derivades d'activitats de lleure no saludable (Enjuanes, 2020: 45-6).

Convé que les entitats socials s'impliquin en el procés educatiu que es realitza dins dels Centres Penitenciaris, ja que facilita posteriors processos de transició a la llibertat. La transició que representa per a una persona que ha estat privada de llibertat recuperar-la constitueix una situació altament estressant.

Aquestes persones acostumen a tornar al context físic i social en el quals residien, quedant *lliures*, però també més exposades (Crespi, 2014). La vinculació i l'acompanyament en els processos de sortida ha de ser responsabilitat el centre penitenciari, però a la seva vegada, és coresponsabilitat de les entitats socials (Enjuanes, 2020; Enjuanes et al., 2016; Pastor, 2013).

En paraules de García i Lorente (2016): “el reclus, en ésser alliberat necessitarà de diversos professionals per a la seva reintegració social”.

Els processos de sortides acompanyades permeten una revinculació amb els recursos del territori, elaborar de nou una xarxa social de suport, així com minimitzar els impactes dels processos d'exclusió. Aquesta tasca millora els processos de desistiment de la persona privada de llibertat (Capdevila, 2019; Enjuanes, 2020).

L'acompanyament en comunitat ha de ser part del tractament penitenciari, també en aquells casos que, sense aconseguir millores competencials, necessiten de vinculació a recursos de la comunitat, per tal d'evitar greus processos que condueixin a l'exclusió (Enjuanes, 2020).

Participació social i educació per a la ciutadania

El procés d'incorporació social porta associada una reflexió al voltant del concepte de ciutadania sobre el qual s'ha de construir el procés educatiu.

Reinsertar vol dir retornar a la comunitat persones en qualitat de ciutadanes, però no entenent la ciutadania com una condició merament legal, en tant que pertinença política a una comunitat, sinó en tant que compromís cap a l'entorn i la comunitat (Enjuanes, 2020; Kymlicka & Norman, 1997; Trilla, 2010).

Ser ciutadà o ciutadana suposa l'exercici de drets civils, polítics i socials, i al mateix temps dels processos de cohesió social. La limitació de l'accés a algun d'aquests drets, i per tant l'allunyament a l'accés a la plena ciutadania, genera riscos d'exclusió social (Kymlicka & Norman, 1997; Noya, 1997). I com recorda Enjuanes (2020) citant Zubero (2014), per fer possible un accés correcte als drets ciutadans cal revertir abans l'afàsia social que viuen les persones privades de llibertat.

Així mateix, el concepte de ciutadania implica acció i participació. No només en la defensa i promoció dels seus propis drets, sinó en la construcció d'un entorn social que afavoreixi el reconeixement d'aquestes, i en especial la promoció i el compromís cap a la construcció d'entorns més solidaris. L'objectiu de la intervenció penal ha de ser la construcció d'una ciutadania activa, compromesa i crítica (Trilla, 2010).

D'acord amb Enjuanes (2020) el procés de construcció d'una ciutadania activa i compromesa reclama la creació d'espais amb finalitats diferents. La implementació d'espais de gestió del conflicte, a través de les pràctiques restauratives, aporten un nou valor al fet penitenciari. El temps de privació de llibertat ha de ser un temps d'educació i millora competencial dirigit a la construcció de valors socials que fomenten espais de cohesió. Les pràctiques restauratives suposen una nova manera d'entendre les relacions socials i els conflictes derivats d'aquestes (Giménez-Salinas & Rodríguez, 2017).

El suport de la comunitat és essencial en el procés de reinserció

El procés dessocialitzador que imposen els models penitenciaris tradicionals dificulten en gran mesura el retorn a la comunitat amb les garanties necessàries (Cabrera, 2011; Marcuellos-Servós & Gracia-Martínez, 2011; Valverde, 2014).

El procés de transició a la llibertat s'ha de dur a terme amb el suport de les entitats i dels agents socials. Existeixen moltes experiències d'èxit en el procés d'acompanyament, especialment amb persones internes amb elevats riscos de reincidència, que possibilita la vinculació amb agents comunitaris. El programa europeu *Circles of Support and Accountability* (Garcia & Soler, 2013; Nguyen et al., 2014) i el programa *Support*, que neixen de la investigació sobre la transició de la presó a la

comunitat, aporten dades interessants en relació a la importància d'agents no professionalitzats en el procés d'acompanyament.

Els models educatius penals han d'incorporar en el treball de reinserció programes de transició a la llibertat, especialment centrats en persones internes de risc, permetent d'aquesta manera una vinculació comunitària adequada i facilitant els processos d'incorporació social abans que finalitzi la condemna (Enjuanes, 2020).

L'esport com a instrument

I en tot això que acabo de desenvolupar, quin paper hi pot jugar l'esport i l'activitat física? Doncs ni més ni menys que apunta una de les investigadores que més ha treballat en la qüestió, la britànica Rosie Meek (2014), qui defensa que l'esport és justament una manera de respondre als factors que se sap que contribueixen a la reincidència, tals com l'actitud en relació a la criminalitat, les oportunitats educatives i laborals, o la salut física i/o mental.

Aquests són els factors que al llarg de la recerca considerem part de la dimensió *canvi conductual*.

Es tracta d'alinejar les activitats físicoesportives amb la promoció del desistiment envers la criminalitat, com és el fet de desenvolupar una identitat prosocial a partir de treballar i reduir l'estigma i a la vegada desenvolupar el capital social i cultural necessari que habiliti la persona ex-preses a *anar pel bon camí*. En la present recerca aquesta és la funció que enquadrem en la dimensió construir *ciutadania activa*.

Meek insisteix que per tal que això sigui possible, cal un compromís total de la comunitat en el seu conjunt, i en conseqüència cal establir vincles entre els centres penitenciaris i l'entorn social i comunitari en el qual aquests estan ubicats. És la dimensió que en aquesta recerca anomenem, justament, construcció de *comunitat*, la funció de la qual és preparar les condicions per tal que quan la persona interna s'hi reincorpori hi trobi els al·licients suficients per tal de no sentir-se temptada a reincidir.

En síntesi, la columna vertebral sobre la qual estructuro aquest treball consisteix a entendre els centres penitenciaris com a institucions socials la funció de les quals és motivar: a) un canvi conductual; b) la construcció d'una consciència de ciutadania activa; i c) un paper més actiu i corresponsable per part de la comunitat pel què fa a la funció principal del fet penitenciari que no és altre, al meu entendre, que el de facilitar la rehabilitació, i en conseqüència a fer que es redueixin al mínim els índexs de reincidència.

Presons obertes i esport: l'acadèmia de Sonder Omme com a inspiració

De nou, ens fixem en el model nòrdic per trobar-hi exemples i inspiració. A les presons obertes tots els interns tenen dret a fer esport. Ho poden fer un cop han acabat la seva jornada laboral. No obstant, funciona en règim d'autoregulació per part dels interns. No hi ha personal tècnic que dirigeixi o supervisi l'activitat. De fet a les presons daneses no existeix la figura del tècnic d'esports (tal i com l'entendem a Catalunya). Són els guardes (personal de vigilància) els qui s'encarreguen de les activitats físicoesportives.

A tot Dinamarca només hi ha un centre que tingui una acadèmia d'esports, la presó estatal de Sonder Omme. Es tracta d'una presó oberta. Compta amb 119 reclusos.

Pia Kjelgaard n'és la coordinadora¹⁶.

En el seu cas assumeix aquesta responsabilitat per voluntat pròpia. És vigilant de seguretat i s'encarrega de l'àrea físicoesportiva perquè li agrada l'esport.

És significatiu el fet que en el cas d'aquesta singular acadèmia, la seva existència depèn exclusivament de la voluntat i implicació d'aquesta persona. No forma part d'un projecte o d'un programa establert pel Departament de Justícia, sinó que és el resultat d'una iniciativa personal. De fet, l'acadèmia va estar tancada des de maig fins a l'octubre de 2014 (moment en què va tenir lloc la conferència) per manca de pressupost.

Tot i així l'acadèmia és un cas digne d'estudi.

A l'acadèmia hi ha entre 15 i 20 interns dels interns de la presó. El seu programa de treball és l'acadèmia, és a dir, que no fan la jornada laboral com la resta d'interns, o més ben dit la seva activitat laboral gira al voltant de l'esport i l'activitat física que aprenen i practiquen a l'acadèmia.

En paraules de la mateixa Kjelgaard, l'objectiu és *motivar els reclusos*.

Construir una nova quotidianitat com a teràpia i tractament

El funcionament de l'Acadèmia consisteix a establir les pautes d'un *Estil de Vida Quotidià (EVQ)*.

¹⁶ L'any 2014, quan va venir a Barcelona a explicar la seva experiència en el marc de la jornada anual dedicada a l'activitat físico-esportiva a les presons que organitza el Departament de Justícia, a càrrec del CEJFE (Kjelgaard, 2014).

La rutina diària és simple. Es lleven tots a la mateixa hora. Netegen. Cuinen i esmorzen. Es posa molt d'èmfasi en aprendre hàbits de bona educació (dir bon dia al matí, donar els gràcies, demanar les coses per favor).

A les 7.30 han de ser tots a l'acadèmia. Si no és el cas (perquè no s'han llevat, per exemple) la coordinadora els va a buscar a la seva cambra i els obliga a llevar-se i anar cap a l'acadèmia.

Insisteix molt en què els canvis d'hàbits, o la promoció de l'autoestima es pot fer amb la pràctica esportiva però no només a través de l'esport. Cal que aquest estigui connectat amb altres aspectes de l'educació/formació.

Durant el matí els interns participen de diverses activitats de caire físicoesportiu amb la coordinadora. Els interns participen en el disseny de les activitats. Els programes diaris es discuteixen en grup. Fan exercici cardiovascular, com *spinning* o cursa pel bosc (durant el circuit tenen diversos punts per fer treball de força amb estacions dissenyades i construïdes pels mateixos interns), combinat amb esports col·lectius (voleibol, futbol), o *fitness*.

La majoria dels interns que s'acullen al règim de l'acadèmia tenen algun problema relacionat amb la salut que volen tractar, molts d'ells relacionat amb alguna addicció (drogues, alcohol). Alguns s'hi apunten per baixar de pes i per adquirir hàbits més saludables, també pel què fa a l'alimentació.

Cada dia tres dels interns s'encarreguen de preparar el menjar per a la resta d'interns i el personal. Tots mengen junts. Dels tres cuiners sempre n'hi ha almenys dos que saben cuinar i ensenyen als qui no en saben. Tots han de passar per la cuina. L'objectiu que tots n'apreguin. I l'alimentació es fa d'acord amb paràmetres saludables.

Un dels principis de l'acadèmia rau en fer prendre consciència als interns que mantenir-se actiu físicament és una manera de prendre el control de la pròpia vida.

La motivació com a motor

El documental *Free to play*, dedicat a l'acadèmia, recull alguns dels testimonis dels participants. Molts d'ells posen en valor el fet que l'esport els ajuda a adquirir disciplina i hàbits. Els responsables de la presó defensen l'acadèmia entre d'altres arguments perquè consideren que és millor mantenir els interns actius per la via de l'esport que no pas afartar-los de medicaments.

Per entrar a l'acadèmia els interns han de parlar amb la coordinadora. Ella parla amb qui l'ha tractat (personal d'infermeria, de tractament) i decideix si pot entrar a l'acadèmia. En alguns casos d'interns amb problemes d'addiccions o interns amb alguna qüestió de caire mental (per exemple TDH), el personal professional que els tracta es posa en contacte amb la coordinadora per suggerir que un determinat intern hi ingressi, i llavors és ella qui l'entrevista i valora si l'accepta o no.

Allò que considera més rellevant per acceptar-lo és que l'intern realment vulgui entrar-hi, i estigui disposat a sotmetre's a la dinàmica de l'acadèmia.

Alguns dels interns tenen una funció de tirar del carro, de motivar la resta. Acostumen a ser interns que ja tenen una bona forma física i una certa formació, i ajuden la coordinadora.

De manera regular es fan proves toxicològiques i els resultats són extraordinàriament bons. Segons Kjelgaard, els índexs de desintoxicació són molt elevats. Alguns dels interns han pogut deixar la medicació per tractar la diabetis.

Pel què fa al seguiment un cop abandonen l'acadèmia no es permet als guardes en general, i tampoc a la coordinadora, tenir contacte amb els interns que hi ha passat, tot i que en algun cas, anys més tard, algun d'ells li ha fet saber que un cop en llibertat han participat en alguna maratón, o en alguna triatló.

Normalment el programa de l'acadèmia d'esports és per tres mesos de durada, tot i que en alguns casos s'hi poden estar sis mesos, o més. La ratio d'abandonaments és molt baixa.

Segons Kjelgaard si no hi ha acadèmies similars a d'altres centres penitenciaris és simplement una qüestió econòmica. Cada centre disposa d'un pressupost i és cada centre qui decideix en què els gasta. No forma part d'un programa del departament.

Així mateix, a diferència del cas català, on s'intenta comptar molt amb la xarxa comunitària externa per establir vincles entre els interns i els agents externs, en el cas danès no és habitual que hi hagi intercanvis amb centres esportius i clubs.

En definitiva, malgrat que l'acadèmia esportiva està ubicada en una presó oberta, el vincle amb la societat no es fa a través de l'esport, sinó de les activitats ordinàries del centre. Així mateix, l'activitat de l'acadèmia depèn exclusivament de la voluntat (i la motivació) de la seva coordinadora.

Capítol 2: Esport, virtut i societat republicana

*No hi ha vent favorable
per al navegant que no sap on va.*
SÈNECA

*El coratge no és l'absència de por,
sinó el triomf sobre aquesta.*
*La persona valenta no és aquella qui no té por,
sinó aquella qui la conquereix.*
NELSON MANDELA

Al voltant de l'esport es generen tota mena de debats ètics, sociològics i fins i tot polítics, que transcendeixen el marc estrictament esportiu i contaminen tota la societat en el seu conjunt.

Per entendre l'esport a la presó cal veure'l connectat amb els problemes socials inherents al fet de tancar persones i aïllar-les en una societat com la nostra. [...] Així mateix comporta tenir un interès en les persones preses i en aquelles que s'impliquen en l'esport (Sempé, 2018).

En aquest treball partim de la premissa que la república legal ha d'esdevenir una realitat civil.

L'esport, en tant que institució universalment reconeguda de l'anomenada realitat civil, no només no en pot quedar al marge sinó que n'ha d'assumir un paper protagonista i de lideratge. I això també val per a un entorn tan sensible com és el penitenciari.

El fet que un patró de comportament sigui considerat una norma civil en el marc d'un grup determinat comporta que gairebé totes les parts integrants hi estan d'acord i que comparteixen els termes de compliment o no compliment, la qual cosa ajuda a promoure l'esmentat comportament. Això vol dir també que, sovint, aquestes condicions són conegudes de forma general en el sí del grup.

Una societat republicana es fonamenta en un comportament considerat virtuós per part de la ciutadania, però els camins cap a la virtut cívica no sempre són els més obvis.

Els partits polítics i els moviments socials són alguns dels espais on es pot formar la virtut cívica. D'altres són les associacions culturals, les entitats d'educació en el lleure o les cooperatives.

Tal i com s'ha apuntat anteriorment, l'esport és un d'aquests tallers no obvis, no evidents, però enormement importants on es pot forjar la virtut cívica.

El sentit de la responsabilitat vers la comunitat no sempre comença de forma *política* en el sentit estricte del terme. No es pot esperar que l'individu salti de cop i volta de la seva esfera d'interessos privats a una presa de consciència cívica si pel camí no s'ha socialitzat i *resocialitzat* en un conjunt de valors que estimulin aquesta consciència.

Una de les raons que expliquen per què cal una civilitat generalitzada és que una persona estarà més confiada de la seva situació de no-dominació en la mesura que les altres persones reconeguin les raons normatives que fan que la respectin, i no només el fet que aquestes raons estiguin vinculades a sancions legals.

La república, com a sistema, es fonamenta per tant en la confiança en la comunitat i en especial en les institucions.

És aquí on l'esport juga un paper clau, tant a l'hora de promoure actituds basades en el respecte a la civilitat, i en conseqüència a les actituds cíviques, com pel fet que esdevé un magnífic laboratori o camp d'entrenament alhora d'ensenyar i educar a funcionar d'acord amb l'existència d'unes normes acceptades pel col·lectiu que atorga credibilitat a l'activitat i a la institució, especialment quan existeix també una figura que actua de jutge, administrador o gestor.

Certament, a dia d'avui una part de l'esport ofereix exactament el contrari: personalisme, justificació de les desigualtats, adoració de figures orgullosos del seu propi egoisme, enfrontaments tribals, masculinitat tòxica, foment del consumisme desenfrenat. Però qui coneix de prop el món de l'esport, més enllà d'aquesta cara nociva i mediàtica, és conscient també del potencial transformador d'aquesta activitat.

L'esport, una experiència global i dual

L'esport ha esdevingut una mercaderia, i en conseqüència esdevé l'embolcall per a tota mena de corrupteles, fraus i trapes, però també és una eina per a la integració de col·lectius desfavorits, per a la cohesió social i la cooperació internacional. Això és cert. Com també ho és que alguns esportistes, sotmesos a una adulació exagerada i permanent, han perdut de vista que formen part d'una comunitat, o bé creuen que aquesta està al servei de les seves manies i capricis, i fins i tot que ells estan per sobre de les lleis que sí han de complir la resta de 'mortals' (evadeixen impostos malgrat ser milionaris, condueixen beguts i provoquen baralles, agredeixen sexualment a dones). Però molts d'altres posen la seva fama i popularitat al servei de causes solidàries, posen veu a

persones i col·lectius que no tenen fàcil accés als micròfons i les càmeres, i fan aportacions generoses amb l'objectiu de compartir la seva fortuna.

L'esport ha estat causa de moltes violències, relacionades amb el fanatisme o simplement amb la inconsciència. I de fet és justament la seva dimensió global la que el fa atractiu per aquells qui busquen notorietat a partir de cometre atemptats contra esportistes amb l'objectiu de provocar terror. Però l'esport també ha possibilitat molts acords i transformacions de conflictes, i ha actuat de catalitzador per a la distensió i la reconciliació de societats dividides, com posa de manifest el gran treball que van fer en la Sudàfrica post-apartheid, amb Nelson Mandela i l'equip dels Springboks com a protagonistes.

Al llarg de la història l'esport s'ha posat al servei dels adoctrinaments més abominables, com per exemple els Jocs Olímpics de Berlín, l'any 1936, presidits i instrumentalitzats pel Tercer Reich, però també ha estat un espai de vindicació i d'alliberament, personal i col·lectiu, tal i com va posar de manifest el singular esdeveniment que va suposar l'Olimpíada Popular de Barcelona, el mateix 1936, pensats i dissenyats per plantar cara als Jocs de la vergonya nazi.

L'esport ha contribuït a l'imperialisme colonialista, però també ha servit per exposar la dignitat de pobles vilipendiats, com ho demostra, entre d'altres accions, la imatge d'Abebe Bikila corrent descalç la marató dels Jocs Olímpics de 1960, en ple procés de descolonització. Bikila va convertir la seva cursa en un gest de gran impacte simbòlic. Preguntat perquè corria descalç, va respondre: 'volia que tothom sabés que el meu país, Etiòpia, ha guanyat sempre amb determinació i heroisme'.

Finalment, també és cert que l'esport ha estat còmplice de flagrants vulneracions de drets humans i de llibertats cíviques (recordem per exemple com la junta Militar Argentina (1976-1983) va fer servir l'èxit de l'*albiceleste* a la Copa del Món de 1978 com una cortina de fum per desviar l'atenció dirigida contra la dictadura), però igualment es pot vincular, amb la política de manera positiva, quan funciona com a vehicle d'aspiracions ideològiques justes, com estendard de reivindicacions sobiranistes de nacions sense estat. Fins i tot pot ser un instrument de resistència de grups oprimits o humiliats amb l'objectiu d'expressar la seva dignitat, com van posar de manifest els punys alçats, enfundats en guants negres, de Tommie Smith i John Carlos a Mèxic 68.

En definitiva, per aquells qui defensem els valors i principis republicans, l'esport ha estat moltes vegades motiu de vergonya i decepció, però d'altres ha estat justament el

vehicle que ha permès posar llum a la foscor, fer visible l'invisible i transformar injustícies en motors de progrés.

Brenda Bredemeier i David Shields (2001) adverteixen del risc de generalitzar sobre les implicacions morals i la formació de caràcter per part de l'esport. De fet, deixen clar que “la influència que l'esport té en aquells qui el practiquen depèn d'un complex cúmul de factors vinculats a un esport en concret, i a les interaccions socials que hi són presents”.

La qüestió, per tant, no és tant si l'esport és virtuós o pervers en ell mateix, sinó com hem dissenyar i gestionar l'esport de manera que ajudi a enfortir els valors de la igualtat, la llibertat i la fraternitat, i jo hi afegeixo també el de la justícia, l'ètica i la solidaritat.

I en el disseny d'aquest model hi intervenen molts actors que juguen un paper determinant: esportistes, entorns, entrenadors, institucions, mitjans de comunicació, sector negocis, espectadors, etcètera.

L'esport transformador

Deia Pompeu Fabra que la millor manera de transformar la societat era a través de l'esport, que ens permet arribar a tothom.

L'esport ha fet possible aturar guerres, generar ponts de diàleg entre països enfrontats, reconciliar societats dividides o guanyar drets i llibertats de grups menystinguts, perseguits o minoritzats.

L'esport és el fenomen més genuí i universal dels nostres temps. Compta amb múltiples cognoms: l'esport és salut, és educació, són valors, és economia, és integració i igualtat, és cohesió social, és projecció internacional, ...

A través de l'esport es transformen actituds personals, dinàmiques socials i fins i tot ideologies.

Només estudiant l'esport, i en concret la seva simbologia, naturalesa i profund arrelament socio-històric, podem desxifrar correctament les claus del període contemporani.

En paraules de Javier Olivera (1993: 12), “[l]’esport és una pràctica humana tan significativa en la nostra època com poden ser les revolucions, el proletariat, els sindicats o la tecnologia moderna que emana de la ciència. Només la música ha representat un fenomen sociològic equiparable a l'esport, tot i que de dimensions i natura diferents”.

Des de finals del segle XIX, quan s'inicia allò que avui coneixem com l'esport modern, aquest ha estat signe de modernitat, i en el cas de Catalunya en particular, de vocació europeïsta i internacionalista.

Per això l'olimpisme va arrelar de manera tant forta a casa nostra, a Catalunya, ja a principis del segle XX, i es va concretar amb els Jocs Olímpics del 92.

El paper que l'esport va jugar en l'àmbit cultural i educatiu, i en especial en els coneguts com a moviments de renovació pedagògica, va despertar l'interès de polítics i intel·lectuals de tots els colors i tendències al llarg de les dècades anteriors a 1939. La guerra i l'etapa fosca del franquisme van suposar un fre en el progrés esportiu.

La manca de llibertats i els esforços del franquisme per subvertir la cultura, i conseqüentment l'esport, van suposar una important reculada que es va començar a superar amb l'arribada de la democràcia, i ha assolit avui dia uns nivells de presència pública i de dinamització econòmica que el converteixen, indefectiblement, en un objecte d'estudi imprescindible per a qualsevol disciplina acadèmica, ja sigui aquesta sociologia, antropologia, economia, psicologia, dret, medicina, ciència política, relacions internacionals, ètica o filosofia.

Per altra banda, en l'actual món globalitzat i postmodern l'esport ha esdevingut un llenguatge universal, un motiu de conversa permanent, una excusa per a la diversió i a la vegada un factor de confrontació (Águila, 2005; García Ferrando, 2006; Inglehart, 2001; Mosquera et al., 2003; Osúa, 2011). Sembla, per tant, que parlar-ne no només no és sobrer, sinó que és una obligació per tota aquella persona que se senti concernida i interpel·lada per allò que passa en el món que l'envolta.

Per altra banda, l'esport planteja una gran ventall de problemes de caràcter antropològic, moral i social. La moral i la praxis humana estan enllaçades i, per regla general, les activitats esportives impliquen interaccions personals. Així doncs, l'única manera de realitzar-nos com a persones rau en que la nostra vida tingui un sentit moral encertat.

Des d'una perspectiva republicana (que és la que seguim de manera predominant en aquesta recerca), hi ha una sèrie de valors que podríem considerar interns, o intrínsecs, a la pràctica esportiva, especialment en la seva vessant competitiva, i que són d'una gran importància ètica.

Entre aquests cal esmentar la capacitat de treballar en equip de manera general (en tant que capacitat de treballar amb altres persones en la persecució d'un objectiu comú), perseverança, disciplina, o capacitat de gestionar situacions de pressió amb més calma,

entre d'altres. Totes aquestes capacitats són perfectament aplicables (i de fet ho són de manera especialment significativa) en un entorn penitenciari.

El risc, tanmateix, rau en que aquests valors poden capgirar en actituds negatives tals com, per exemple, convertir el treball en equip en prioritzar *els meus interessos i els del meu equip per damunt de cap altra cosa*, i en conseqüència es vegin els adversaris com a enemics, enlloc de com un facilitador per ajudar-me a millorar. De fet, alguns esportistes s'han format portant fins a l'extrem la seva identitat grupal esportiva fins el punt de creure que poden menysprear tots aquells que no en formen part, si cal, vulnerant les lleis (Hartmann & Massoglia, 2007; Hughes & Coakley, 1991).

Per altra banda, sempre que parlem de valors cal tenir molt present la percepció singular i subjectiva que tothom té sobre aquests. Per exemple, és legítim que ens preguntem, entre d'altres coses, les següents: En quina mesura una persona que fa de mestra o d'entrenadora ha d'imposar uns determinats valors? Qui decideix quins són els valors que ha de promoure? Si és cristiana, per exemple, ha de promoure els valors cristians? Ha de promoure la lluita contra el canvi climàtic o negar-lo? Ha de defensar les polítiques de dretes, o les d'esquerres? Ha de defensar el dret a l'autodeterminació o estar-hi en contra? Ha de promoure la plena obediència a l'autoritat o en canvi ha d'incentivar el pensament crític dels esportistes?

Una primera resposta genèrica a totes elles seria dir que educar en valors no és en cap cas l'obligació dels qui fan de mestres i entrenadors, sinó que és un paper que correspon a les famílies. Són els pares, mares, tutors o tutores qui han de decidir sobre determinats valors com, per exemple, la religió. L'escola, en canvi, hauria de ser neutral en termes de valors, i per tant també ho han de ser les activitats esportives.

Però llavors, què ha de fer un mestre, una entrenadora, la junta d'un club esportiu o un monitor o monitora d'un centre penitenciari quan constata que un noi o noia està essent discriminada per la seva orientació sexual, o pel color de la seva pell, o per les seves creences? Se n'ha d'inhibir? Ha d'acceptar que es margini o increpi algú dins del seu equip? O al contrari, s'hi ha d'implicar?

I finalment, són conscients els esportistes, i els seus entorns, del seu paper com a divulgadors i potenciadors de determinats valors? I els comunicadors esportius? I les empreses? I les institucions?

I totes aquestes preguntes, que són sensibles però necessàries en un entorn de llibertat, quin impacte tenen en el marc d'una presó?

Virtut cívica: l'essència d'una societat republicana

El vincle entre esport i virtut cívica és important sempre, però ho és especialment quan s'analitza en un entorn tan singular com és el d'una presó.

D'acord amb la premissa aristotèlica segons la qual les virtuts, igual com els vicis, s'adquireixen per imitació, entenem que cal posar especial èmfasi en la importància dels referents. I si això és important en un entorn de llibertat, molt més ho és quan s'està privat d'ella.

De les diferents propostes que existeixen per acostar-nos al concepte de virtut, ens fixem especialment en la d'un filòsof escocès nascut l'any 1929, Alasdair MacIntyre, conegut sobretot per les seves contribucions a la filosofia moral i a la filosofia política, així com per les seves obres sobre història de la filosofia i teologia.

A una de les seves obres més destacades, *After virtue* (2004), defineix la virtut com un "hàbit de vida que perfecciona la persona, la fan millor".

La virtut és l'antònim del vici, i és un concepte clau per a l'ètica.

MacIntyre és una figura clau en el camp de l'ètica de la virtut. Exposa com a aspecte central de l'ètica, els hàbits, les virtuts i el coneixement sobre com una persona pot assolir una vida bona, en el que trobin plenitud tots els aspectes de la vida humana.

La idea troncal d'*After virtue* rau a subratllar la importància del bé moral definit en relació a una comunitat de persones involucrades en una pràctica que anomena bens interns o bens d'excel·lència.

L'ètica de la virtut ha estat tractada abastament des dels temps de l'antiga Grècia, en què se la considerava l'excel·lència, la plenitud que pot aconseguir una realitat, i en especial l'ésser humà.

Per a Sòcrates la virtut és allò que ens ajuda a assolir el bé mitjançant el raonament i la filosofia.

Plató parla de tres eines a disposició de l'ésser humà: l'intel·lecte, la voluntat i l'emoció. Cadascuna d'aquestes eines porta associada una virtut: la saviesa, el coratge i l'autocontrol. La saviesa permet identificar les accions correctes, saber quan i com s'han de realitzar. El coratge permet emprendre aquestes accions malgrat les amenaces, i defensar els propis ideals. Finalment, l'autocontrol permet interactuar amb les altres persones i davant des les situacions més adverses quan s'està fent allò que cal per tal d'assolir els propis fins. A aquestes tres virtuts cal afegir-hi una quarta: la justícia, que

permet conviure en dret de manera responsable i amb seguretat, ja que sense seguretat podrís patir una agressió en sortir de casa.

Aristòtil elabora, en les seves ètiques (per exemple en l'Ètica nicomaquea) diverses reflexions sobre la virtut, que divideix en dos: les ètiques i les dianoètiques.

Els estoics sostenen que la virtut consisteix a actuar sempre d'acord amb la naturalesa. En el cas de l'ésser humà, entès com a ésser racional, això equival a actuar d'acord amb la raó, sense deixar-se portar pels afectes i les passions, considerats aquests comportaments irracionals que no es poden controlar ni evitar. Pels estoics, la virtut és el bé suprem, en tant que facultat activa.

A l'Edat mitjana proliferen diverses definicions de virtut. Una d'elles és la que proposa Sant Tomàs d'Aquino, que veu la virtut com la perfecció d'una potència o facultat.

La proposta de MacIntyre és una síntesi de Tomás d'Aquino (del pensament de San Agustí) amb Aristòtil. Considera que el producte resultant és molt més profund que altres teories modernes, ja que s'ocupa del *telos* (finalitat) d'una pràctica social i de la vida humana, dins del context en el qual s'avalua la moralitat dels actes.

“Allò que importa ara és la construcció de formes locals de comunitat, dins de les quals la civilitat, la vida moral i la vida intel·lectual pugui sostenir-se a través de les noves edats fosques que cauen ja sobre nosaltres. I si la tradició de les virtuts va ser capaç de sobreviure als horrors de les edats fosques passades, no estem totalment mancats d'esperança. No obstant, en la nostra època els bàrbars no esperen a l'altre costat de les fronteres, sinó que venen governant-nos des de ja fa algun temps. I la nostra manca de consciència sobre això és una part de la nostra difícil situació. No estem esperant Godot, sinó una altra persona, sens dubte molt diferent, a Sant Benet” (MacIntyre, 1984/2013: 322).

En altres paraules, la proposta de MacIntyre per fer front als problemes de la moral moderna passa per crear noves comunitats des de les quals sigui possible definir l'individu no només com a ésser lliure per construir la seva vida, sinó interrelacionat amb una forma de vida que li doni sentit en la mesura que forma part d'un col·lectiu.

Tenint en compte el valor indiscutible que té l'esport per tal de generar sentiment de col·lectiu, o de comunitat, considero la mirada de MacIntyre especialment suggestiva per a emmarcar la present recerca¹⁸.

L'esport, com a catalitzador de virtuts

De virtuts n'hi ha moltes. Les considerades quatre virtuts cardinals són la justícia, la fortalesa, la tolerància i la humilitat, però no són les úniques.

L'esport pot ser un catalitzador de virtuts. L'establiment de normes, acceptades per totes les parts implicades, ajuda a desenvolupar el sentiment de justícia; l'esforç, la tenacitat, i l'autosuperació enforteix la personalitat i dispara l'autoestima; aprendre a gestionar les derrotes, o el no assoliment dels objectius plantejats, és un magnífic entrenament per modular la tolerància; i constatar les pròpies limitacions, i que d'altres són millors, ens ensenya el valor de la humilitat.

Tots aquests aprenentatges, ja siguin en fase inicial o avançada, resulten de gran importància en un entorn penitenciari.

No obstant, cal ser conscients que no és el mateix treballar sobre la base, encara modulable, d'una persona jove que d'una persona gran. Sempre és més fàcil 'aprendre' de bell nou, que no pas haver de *desaprendre* primer, per *reaprendre*.

Allò a què aspirem amb aquesta recerca és a posar de manifest que l'esport és una eina d'una gran vàlua, una eina transformadora que, ben utilitzada, permet modificar perspectives, valors, actituds i aptituds.

Determinades pràctiques esportives ajuden cultivar la humilitat i l'empatia. I això en un entorn penitenciari, és altament necessari. Altrament la gent se t'enfronta (la qual cosa pot conduir a un conflicte, i en el pitjor dels casos a una situació violenta que acabi

¹⁸ A MacIntyre, igual com a Michael Sandel o Michael Walzer, entre d'altres, se'l considera un dels principals defensors dels postulats anomenats *comunitaristes*, tot i que cap dels tres se sent còmode amb aquesta denominació, de la qual sempre procuren desmarcar-se. Més enllà de les etiquetes, però, allò que defensen aquests autors és que la Teoria Política s'ha de fonamentar en les tradicions i la cultura concretes de cada societat. Una altra de les veus que es relaciona amb el comunitarisme és la d'Aimati Etzioni, qui s'emmarca dins el moviment com a *comunitarisme responsable*, el qual proposa una nova regla d'or que permeti afirmar de manera simultània els drets i les obligacions tant comunitàries com individuals. Etzioni suggereix que cal respectar i defensar l'ordre moral de la societat de la mateixa manera que fariem que la societat respecti i defensi la nostra autonomia. L'objectiu d'aquest estudi no és fer cap defensa ni crítica de les tesis comunitaristes. Si en faig referència, però, és perquè considero que és impossible valorar la moral d'algú de manera aïllada al seu entorn, context i circumstàncies. Així mateix, considero necessari treballar per construir determinats consensos, tan amplis com sigui possible, per tal que determinats valors (i virtuts) siguin percebuts com a universals, i tractats com a tals.

amb una visita al Departament Especial), o bé et defuig, t'abandona, i llavors et quedes sol.

De la mateixa manera, la fortalesa s'entrena treballant, però sobretot veient els resultats del treball (una virtut que comparteixen tots els esports és que “si vols millorar, has de ser tenaç”). A partir de l'entrenament es posa valor a la puntualitat, la prudència, la constància.

Finalment, acceptar unes regles, i dur a terme una pràctica esportiva sense trencar-les, sovint amb l'ajut d'un arbitratge neutral, ajuda a desenvolupar el sentiment de justícia.

Certament hi ha moltes maneres d'ajudar a les persones internes a generar i desenvolupar virtuts, però sens dubte l'esport és una d'elles, i una de les més destacades i apreciades per part de les persones privades de llibertat.

A través de l'esport, a més, sovint es poden aprendre virtuts, i desaprendre vicis, de manera indirecta, sense que la persona en sigui plenament conscient. Perquè l'esport i l'activitat física són experiències alliberadores, sigui quina sigui la banda dels murs en què es practiquin.

Tothom pot adquirir virtuts. Des d'Aristòtil fins a MacIntyre pràcticament tothom coincideix en que les virtuts s'aprenen per imitació.

Compte però, perquè de la mateixa manera com s'aprenen les virtuts, també es poden aprendre els vicis, igualment, per imitació. D'aquí la importància dels referents, positius o negatius.

Cap a una igualació en l'esport entre dones i homes

Tal i com han analitzat nombroses autores, i alguns autors, l'esport és un espai on des dels seus orígens existeix una inqüestionable discriminació de la dona. Es tracta d'una discriminació que es percep en àrees molt diverses, per exemple quan analitzem el nombre de practicants i de llicències, les retribucions i premis que es concedeixen a home si dones, la representació en càrrecs directius en clubs o òrgans federatius, o quan ens fixem en la presència en els mitjans de comunicació (López González, M.J., 2019).

Pel què fa a aquesta recerca ens interessa analitzar sobretot el fet que l'esport s'ha construït històricament, des d'una perspectiva sociològica, sobre la base de caràcters,

habilitats i potències tradicionalment masculines¹⁹. Des dels seus orígens en l'esport ha predominat una determinada imatge de la masculinitat centrada en la potència i la velocitat.

Encara avui existeix una percepció força estesa que hi ha algunes activitats físicoesportives son específiques de gènere (per exemple, es relaciona als nois amb activitats de força i a les noies amb activitats més de ritme i expressivitat).

De la mateixa manera l'existència d'estereotips masculins en l'esport és innegable, i això es pot comprobar fàcilment quan ens fixem en l'educació primària o secundària (Blández et al, 2007; Pérez Triviño, 2020).

El cas és que, tal i com apunta Alvariñas et al (2009) i recorda Pérez Triviño (2020), el model d'ensenyament utilitzat en els centres educatius respon encara a patrons androcèntrics. El tracte continua essent diferenciat. Les experiències de les noies son més insatisfactòries, els programes i continguts de l'educació física escolar afavoreixen els nois, el llenguatge és sexista i la representació social dominat en l'esport com a activitat pròpia dels homes suposa que les noies puguin tenir dificultats per a la igualtat, per exemple en tot allò que fa referència al seu bagatge motriu.

Nombrosos estudis posen de manifest, per altra banda, que el percentatge d'homes que practica esport amb una vocació competitiva és molt superior al de dones, més proclius, aquestes a practicar-lo amb finalitats exclusivament relacionades amb el benestar personal (Puig & Mosquera, 1998).

Mentre aquesta sigui la formació físicoesportiva que majoritàriament reben els nostres adolescents, és normal que la cultura físicoesportiva dels presos i preses reproduïxi aquests patrons. De fet, donada la singularitat eminentment masculina i masculinitzada dels centres penitenciaris, existeix un elevat risc que aquesta biaix de gènere s'incrementi durant la vida penitenciària.

Si faig aquest apunt és per què considero que, malgrat que un dels objectius del tractament penitenciari, també a través de l'esport, passa per treballar en relació a com modular determinades concepcions de masculinitat que sovint es tradueixen en actituds

¹⁹ Tal i com explica, entre d'altres, Pérez Triviño (2020) a partir de la Revolució Industrial s'accentua la divisió de funcions en la llar entre home i dones, de manera que la dona esdevé mestressa de casa mentre que l'home és qui accedeix al treball remunerat. Aquest fet contribueix a que l'esport es constitueixi en un domini social en què la construcció de la masculinitat era especialment important. La socialització dels homes es duia a terme sobre la base d'uns valors que l'esport tendia a generar i enfortir: individualisme, independència, esperit de lluita i combat, valentia i disciplina.

violentes i delictives, no se li pot demanar al centre penitenciari que resolgui allò que la mateixa societat no ha sabut encara afrontar amb prou valentia i solvència.

Així doncs, és urgent dissenyar i atrevir-se a prendre mesures decidides que vagin en la direcció de fomentar una major igualtat entre dones i homes en tots els àmbits relacionats amb el món de l'esport.

Competitivitat i fair play

A ningú li agrada perdre, però se n'ha d'aprendre.

Un dels trets més característics de les persones privades de llibertat, especialment si són nois o homes, és la necessitat d'autoafirmar-se. Els primers dies que formes part de la comunitat penitenciària és força habitual escoltar la frase "Jo sóc millor que tu. Segur que et guanyo".

Competitivitat malentesa? Necessitat de marcar territori? Inseguretat?

Segurament una mica de tot. És per això que aquest aspecte, el de la competitivitat, o més ben dit, les diferents maneres de gestionar i modular-la, serà també un dels apartats destacats d'aquesta recerca.

Si l'estructura competitiva de la nostra societat és responsable de la frustració i de la creixent agressivitat, allò que cal és revisar la naturalesa d'aquesta estructura competitiva.

En paraules de Guillem Turró, entenem per competitivitat la capacitat d'una organització de mantenir sistemàticament avantatges comparatius que els permetin assolir, sostenir i millorar una determinada posició en l'entorn socioeconòmic (Turró, 2016, 107-8).

Existeix un parentiu etimològic entre *competència* i *competició*, així com amb el terme anglès *competence*, que es pot traduir per 'aptitud', 'capacitat' o 'competència'.

El bon esport ens ensenya que l'autoexigència és la única via per refusar la mediocritat. La competitivitat és indissociable de l'excel·lència moral i professional, d'aquella facultat que ens autoritza a viure i a treballar d'acord amb uns principis morals.

Com Turró (i d'altres), jo també crec que existeix una competitivitat noble que ens permet progressar gràcies al sacrifici, la dedicació, la disciplina, la integritat, l'autocrítica, la humilitat, la confiança i el joc net. En la competència esportiva rau el progrés en la cerca de l'excel·lència (Turró, 2016: 114).

Una victòria exagerada davant d'un rival molt inferior queda desmerescuda en termes esportius o fins i tot morals. Allò ideal seria que la competició fos una lluita de poder a poder en la qual els contrincants tinguessin opcions de victòria. Aquesta és la raó per la qual a la NBA existeix el sistema del *draft*, segons el qual el darrer equip de la lliga de la temporada anterior és el primer a escollir jugador per a la nova. L'objectiu és intentar equilibrar el campionat per tal que no hi hagi desajustaments massa grans. I aquesta és la raó, també, per la qual en les competicions dels més petits hi ha un límit en els marcadors, de manera que no constin en acta resultats que siguin humiliants per a l'equip perdedor.

En altres paraules, per bé que competir té moltes virtuts formatives i pedagògiques, resulta moralment inadmissible fomentar una actitud competitiva que suposi la necessitat de perjudicar el nostre rival per guanyar.

Molta gent atribueix a Coubertain la famosa sentència: “allò que importa no és guanyar, sinó participar”. En realitat, la cita correspon a Ethelbert Talbot, bisbe presbiterià, qui el 9 de juliol de 1908, durant els Jocs Olímpics de Londres va dir: “En aquests jocs més que guanyar, allò que importa és participar, igual com en la vida és més transcendent la manera com es lluita que la victòria que s'aconsegueixi”.

Coubertin, però, va adoptar el missatge i el va reformular de la següent manera: “Allò que importa en la vida no és el triomf, sinó el combat, ja que allò que és essencial no és conquerir, sinó lluitar, de manera amistosa i correcta”.

En altres paraules, si ensenyar a competir vol dir donar les eines necessàries per viure amb satisfacció el fet de saber que has fet tot allò que estava a les teves mans per aconseguir el màxim del que ets capaç, llavors hi estic a favor.

Molt a favor. Però hem de tenir molt clar el què, el com, el per què i, sobretot, el per a què.

Igual com la competitivitat, un altre dels valors que esdevindran troncats en aquesta recerca és el del *fair play*, concepte creat pels britànics, i que fa referència a una conducta pròpia de *gentlemen*.

Malgrat que hi ha una certa controvèrsia sobre el veritable origen, sembla força acceptat que el concepte neix el segle XIX a les escoles públiques britàniques i inspirat pel moviment *Muscular Christianity*, el qual es reivindica hereu de l'esport de la Grècia clàssica. A mitjans del XIX el concepte no exigia massa explicacions ja que l'esport es reservava a una elit aristocràtica, educada i ... masculina.

En el refranyer espanyol el sinònim és: ‘*En la mesa y el juego, se conoce al caballero*’.

El criteri general era que, com que es tracta d'una activitat entre cavallers, la simple insinuació que calgués establir unes normes, i que algú les fes respectar, es considerava una mena d'insult. Amb la democratització de l'esport (inclosa la incorporació de les dones a la seva pràctica), el tipus de 'jugador' es va diversificar, i les actituds que fins llavors es donaven per implícites es van haver de regular²⁰. D'aquí que s'hagi popularitzat la definició de McIntosh segons la qual el *fair play* consisteix en la convicció d'intentar guanyar respectant al mateix temps les regles de joc, els codis no escrits i els adversaris.

En general, el concepte de *fair play* s'acostuma a fer servir més amb la intenció destacar un conjunt de valors positius relacionats amb la pràctica de l'esport que no pas amb la intenció d'entendre la naturalesa del concepte mateix. Des d'aquesta perspectiva, el *fair play* suposaria un subgrup de valors socials i morals aplicats i ensenyats a través de l'activitat física i esportiva. Tanmateix, tal i com argumenten Butcher i Schneider, les coses no són tan simples. Segons aquests autors, la veritable relació entre la moralitat general i el *fair play* en l'esport és complexa i plena de matisos:

“Malgrat que encara s'apliquen les regles morals de caire general, aquestes estan limitades i modificades per la naturalesa del joc que defineix les maneres per les quals algú pot actuar de manera errònia i pot fins i tot crear noves possibilitats d'actuar de manera immoral” (Butcher & Schneider, 2007: 122)

Aquesta és la tesi de Robert Butcher i Angela Schneider (Butcher & Schneider, 2007, 119-140). Després d'analitzar diverses aproximacions a la qüestió, aquests dos autors conclouen que la manera més rica i poderosa d'entendre, i de tractar, el *fair play*, és des de la perspectiva de tenir respecte pel joc.

Personalment m'agrada la idea de procés.

Des d'aquesta perspectiva, i en termes pedagògics i socials, el fet d'ensenyar el *fair play* en tant que respecte pel joc augmenta la motivació intrínseca, mentre que ensenyar la motivació intrínseca enforteix el *fair play*.

²⁰ Veure McIntosh (1979: 80) en què l'autor cita una interessant discussió datada l'any 1891 en relació a la introducció del penal en el futbol i conclou que, per ell, “les línies que marquen l'àrea de penal són una vergonya per al terreny de joc d'una escola pública”.

Aquesta proposta, a més, té algunes aplicacions pràctiques interessants, tant des del punt de vista personal com en relació al disseny i la gestió de polítiques.

En relació a la qüestió personal de l'esportista, el *fair play* en tant que respecte pel joc proporciona unes directrius clares que l'esportista haurà de seguir. Així doncs, cultivar el respecte pel joc tindrà una gran influència en les accions damunt del terreny de joc, en les actituds respecte els adversaris i en relació al propi compromís pel joc en sí.

En un ambient com és el pati d'un centre penitenciari, per exemple, aquesta manera d'entendre el concepte resulta de gran utilitat.

Pel què fa al disseny i gestió de polítiques esportives, la majoria dels esports compten amb institucions en el sentit de MacIntyre (2004). Aquestes institucions comprenen diversos òrgans de governança de l'esport, comitès reglamentaris, superestructures administratives, etcètera. També a aquest nivell, el *fair play* i el respecte condicionen les decisions particulars, decisions que s'han de prendre tenint en compte els millors interessos del joc en qüestió.

La importància dels referents

El món de l'esport és una fàbrica constant de referents de tota mena. Tenir els focus allà damunt, per allò que fas com a esportista, et permet, també, portar els focus allà on ets, i il·luminar allò que vols.

El fet que un esportista reconegut pels seus èxits esportius, per exemple, s'embarqui a l'*Open Arms*, per conèixer de prop la realitat dels milers de persones que es juguen la vida per creuar el Mediterrani a la cerca d'una oportunitat de futur, atorga a la demanda una visibilitat i una importància mediàtica i social que no té quan són persones amb menys reconeixement públic que fa aquesta mena de gestos.

Hi ha qui critica, amb raó, que és injust que l'atenció provingui no del fet en si, sinó de com de coneguda sigui la persona que du a terme aquell gest. Tanmateix, aquesta és una realitat que, pròpia també de l'era postmoderna en què vivim, no tenim més remei que gestionar-la.

Recordo, per exemple, l'enorme impacte que va tenir la visita de Pep Guardiola, ara entrenador del Manchester City i exjugador i entrenador del FC Barcelona, al Centre Penitenciari de Lledoners. Mai abans s'havia vist la Sala d'Actes Montserrat Carulla tan plena (de fet, mai tampoc després s'ha tornat a veure igual). La gent s'asseia pel terra. Moltes dels interns duïen samarretes del Barça (entenc que per mostra una certa

complicitat) i d'altres mostraven orgullosos les del Reial Madrid deixant patent la intenció provocadora, la qual no estava excepte d'un gran respecte tal i com va quedar pal·lès durant el torn de preguntes.

De la mateixa manera, el dia que l'entrenador i els capitans del Baxi Manresa van compartir amb els interns la seva experiència, o quan jugadors mítics del bàsquet català, com Villacampa, Solozábal, Esteller, Margall, Ansa o Fuentes, entre d'altres, van venir a jugar un partit amistós contra l'equip de bàsquet del centre, les grades del poliesportiu, habitualment buides, es van omplir amb desenes d'interns. Per a molts d'ells, veure veritables estrelles del bàsquet dedicar part del seu temps a visitar la seva realitat, i fins i tot compartir part del seu saber, resultava d'una importància cabdal.

Experiències similars les vàrem poder viure amb la visita de l'equip de Waterpolo del Club Natació Terrassa, amb la *master class* que va impartir tota una campiona d'Europa, medallista mundial i nedadora olímpica, Jèssica Vall, acompanyada del seu entrenador, Jordi Jou, amb les explicacions de la campiona del món d'ultratrails, Núria Picas, el relat de l'alpinista Sergi Mingote, o amb la visita de tot un campió del món de tennis taula, entre moltes i molts d'altres.

Amb la visita de tots aquests esportistes, coneguts i reconeguts en les seves disciplines, els interns es van sentir persones especials. De sobte, dedicant-los part del seu temps, de la seva atenció, dels focus que duïen al damunt, aquells futbolistes, jugadors de bàsquet, nedadores o waterpolistes els havien concedit un rol especial, un estatus privilegiat.

A través del relat i l'experiència de tots ells, els interns varen accedir a un món que, en altres circumstàncies, els hauria resultat gairebé inaccessible. I és que obrir horitzons vitals és, també, una funció de la política penitenciària.

Però el més rellevant, sens dubte, és l'efecte transformador que de ben segur van tenir tots i cadascun d'aquests intercanvis. Sobre els interns, per descomptat, però també en els esportistes, els quals van incorporar la realitat penitenciària en la seva memòria, i d'aquesta manera la poden ara transmetre a través dels focus i els micròfons que els interpel·len contínuament, i conseqüentment, a transformar la societat que els envolta.

Capítol 3: Esport i presó

*És més fàcil canviar el curs d'un riu,
que no pas l'hàbit natural d'una persona.*
PROVERBI XINÈS

*Ningú es desfà d'un hàbit llençant-lo per la finestra;
s'ha de treure per l'escala, esgló a esgló.*
MARK TWAIN

L'activitat física i esportiva, ja sigui amb caràcter recreatiu, educatiu o rehabilitador, està en clar ascens en les instal·lacions penitenciàries i és una manera de reconèixer-les com a tals i de donar-los un sentit.

Ambdues formen part del paisatge penitenciari, si més no en el món occidental, en la mesura que el rol de la presó ha evolucionat al llarg dels anys des d'una perspectiva estrictament punitiva cap a un espai de rehabilitació social (Caplan, 1996; Hagan, 1989).

Parafrasejant Kirkegaard a *La malaltia mortal* (1849), en un centre penitenciari l'esport és una eina, entre moltes d'altres, que ajuda les persones privades de llibertat a prendre consciència de les pròpies necessitats, així com a detectar i desenvolupar determinades possibilitats.

De la humanització de les sentències a la utilització de l'esport

El terme *humanització* és força vague, fins i tot ambigu. Lemire (1990) considera humanitzar consisteix a crear les condicions de detenció acceptables i permetre una major llibertat en la rutina diària. Precedeix a la introducció dels programes de rehabilitació, però no és el mateix.

A escala europea aquest canvi es veu reflectit en l'establiment de la Cort Europea de Drets humans, seguida pel Comitè Europeu per a la Prevenció de la Tortura, el Tracte Inhumà i degradant, i el Càstig (CPT). La conseqüència és que l'aplicació d'algunes lleis europees de tall penitenciari, les recomanacions dels comissionats, el paper dels mediadors, l'establiment d'un control general de les condicions d'elles presons són tot

senyals que ens recorden que, per llei, les persones preses continuen essent ciutadanes a les quals, a banda de la llibertat per moure's i anar on vulguin, la resta de drets se'ls ha de mantenir vigents (Roasting, 2009).

Les condemnes s'allunyaven poc a poc del seu caràcter original, arbitrari i pensat per infligir patiment físic, bàsicament per dos motius. El primer, per vergonya (el nous corrents de pensament castigaven moralment les mesures punitives deshumanitzadores), i el segon per la necessitat d'assumir una nova racionalitat en relació al càstig, la qual s'havia centrat en assumir la responsabilitat sobre la persona detinguda d'una manera diferent i més efectiva (Sempé, 2018).

Aquest paradigma va permetre introduir poc a poc algunes pràctiques culturals dins les presons, entre elles les activitats de caire esportiu o simplement físic, a partir de la segona meitat del segle XX. Aquesta introducció gradual de l'esport a les presons anava de bracet amb la mentalitat del moment, que afavoria de manera considerable la humanització de les sentències i la racionalització de les nostres societats (Foucault, 1975; Faugeron, Chauvenet & Combessie, 1996; Rostaing, 1997; Petit, Faugeron & Pierre, 2002; Sempé, 2018).

Allò que va començar essent simplement exercici físic, imposat sovint per raons disciplinàries o d'higiene, i organitzat de manera rudimentària, va anar evolucionant cap a una genuïna cultura física i/o, segons el país, educació física, cada vegada més elaborada, i que poc a poc va anar derivant també cap a l'entrada de les diferents cultures esportives que reflectien els diferents models que s'imposaven en cada societat. Es generalitza el concepte *esport per a tothom*, amb voluntari i de vegades dirigit per part de professionals o personal qualificat. El canvi de terminologia no només estableix un increment gradual en la importància que es concedeix a les activitats esportives sinó que al mateix temps revela un desig de legitimar aquestes pràctiques (Sempé, 2018: 14).

Un evolució pendular

Cal fer notar, tal i com apunta Sempé (2018), que els avenços pel què fa a la percepció social sobre la importància d'humanitzar les presons no mostra una tendència uniforme i constant, sinó que de tant en tant, igual com passa amb d'altres aspectes de la societat, es produeixen regressions en relació a determinades percepcions. En qüestions de drets i llibertats constatem sovint com l'ascens de determinades opcions polítiques van acompanyades d'un discurs mediàtic i institucional que de vegades comporta un retrocés

en avenços que crèiem inamovibles. Així, contínuament ens trobem amb dicotomies que enfronten plantejaments coercitius contra d'altres de normatius (Lemire, 1990), filosofies més defensives contra d'altres de correctives (Combessie, 2003), i mirades de caire protector *versus* d'altres amb una component més de treball social (Ohlin, 1960).

Està força assumit, per part de la literatura especialitzada, que aquest moviment de caire pendular és allò que fa que les polítiques penitenciàries siguin tan complexes.

Aquestes polítiques estan contínuament condicionades als vaivens de les sensibilitats polítiques i socials de cada moment. Sovint un fet determinat, acompanyat d'un relat intencionat, condiona que el legislatiu endureixi algunes lleis –allò de legislar *en calent*–, i les autoritats apostin per mesures de tall més restrictiu.

El procés de la desafiliació social

Qualsevol estudi sobre l'entorn carcerari exigeix tenir en compte la fragilitat i la vulnerabilitat de la població presa. Aquesta vulnerabilitat és pròpia de les presons en què la població és majoritàriament d'estrats socials empobrits (Wacquant, 1999) i socialment desafiliats (Marchetti 1995 & 1996). S'aplica a totes les societats de tall post-industrial. La majoria de persones preses tenen un perfil similar: van abandonar l'escola de ben petits (alguns ni hi van arribar a anar), no tenen treball estable i viuen en entorns familiars desestructurats. Molts dels presos veuen, i viuen, la presó com una etapa normal en els seves vides. La tenen totalment interioritzada. De petits anaven a visitar el pare (més sovint) o la mare, i de grans hi han acabat entrant ells, juntament amb els seus germans. Són persones que acostumen a ser víctimes d'allò que Castel (1995:15) denomina un procés de doble exclusió, en relació a la feina i a les relacions socials.

Allò que totes les persones preses tenen en comú, tanmateix, és l'estigma que els imposa el seu estatus social baix.

En una societat utilitarista obsessionada amb el rendiment (Ehrenberg, 1991), s'acostuma a percebre la població interna com a persones no útils per al món (Castel, 1995). La gent acostuma a sortir de la presó més empobrida, amb menys recursos, amb menys possibilitats de trobar feina, i amb una xarxa social encara més desestructurada de la que tenia abans d'entrar. Tot plegat augmenta les desigualtats socials que de fet són les que motiven en primer terme que determinades persones acabin a presó. Així doncs, l'interès per estudiar el paper que pot jugar l'esport i l'activitat física a la presó té valor

en la mesura que s'enfronta a aquesta realitat, i aposta per canviar-la, tal i com pretenem fer en aquesta recerca.

L'esport com a instrument d'institucionalització: la internalització de l'(auto)disciplina

Foucault (1975) va centrar bona part de la seva reflexió sobre la història de les presons i l'arqueologia del poder i el coneixement en dos aspectes que tenen a veure amb la disciplina a les nostres societats (Sempé, 89).

El primer nivell té a veure amb el fet de desenvolupar i rebre inputs en una situació institucionalitzada. En una presó, per exemple, aquest nivell es veu reflectit per l'ús institucionalitzat que es fa de l'esport com una manera de tenir controlat l'espai i la població penitenciària. És el "vigilant modern" (Courtine, 1980) que s'encarrega de supervisar els i les internes i els amenaça amb sancions si no adapten una actitud submissa i dòcil.

El segon nivell està internalitzat en els mateixos individus. És una manera de *biopoder*. Entrenar el cos mostra quina mena d'hàbits adopta cadascú (Foucault, 1975), la qual cosa es pot explicar dient que l'esport corrobora i ensenya els mecanismes socials de disciplina i poder, així com la seva anatomia política. Tant dins d'una presó com en un espai obert, el cos humà s'introdueix en una maquinària de poder que, encara segons Foucault, serveix explorar-lo, trencar-lo i readaptar-lo, amb l'objectiu de fer de la persona un ésser social en la mesura que aquesta posa la seva força i capacitat al servei d'un interès col·lectiu.

La disciplina està estructurada a tots els nivells de la societat. Es pot aprendre i reconstituir. Els instruments per a la implementació d'una instrucció informal i invisible per participar en una estructura de poder, treball físic o exercicis seria una resposta a la racionalitat d'una docilitat entrenada per la via física que forma part del procés del progrés continuat que dirigeix els nostres sistemes.

Entendre l'esport com una manera de mantenir el control social a les presons és un dels punts en què diversos actors relacionats amb la gestió de presons estan d'acord. L'entenen com una mesura eficaç i relativament barata, en la mesura que els principals afectats no ofereixen pràcticament cap resistència a la seva aplicació.

Els programes d'activitat física i esportiva són una bona resposta a la interacció entre supervisió, normalització i càstig, i contribueixen a que alguns dels interns obtinguin

recompenses i gratificacions, sobretot relacionades amb el progrés i el rendiment esportiu. El delegat danès que va participar en la recerca del Consell d'Europa que esmenta Sempé (2018: 90) en diu "l'art de trobar un equilibri entre una aproximació dura i una de suau".

Els mecanismes disciplinaris també funcionen de manera individual. L'esport és un instrument que permet normalitzar i regular el comportament dels interns, especialment des d'una perspectiva social.

Entès com una manera de pacificar, entretenir i mantenir la població interna ocupada, les activitats esportives fan més fàcil per ambdues parts, interns i administració, el fet de regular la vida dins la presó. En paraules d'un representant del sistema penitenciari moldau: "mentre practiquen esport tenen menys temps per a activitats criminals" (Sempé, 2018: 91).

De cara a la meua recerca, vaig voler recollir l'opinió d'algunes persones. En primer lloc, la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes:

"Els programes esportius tal i com els contemplem en l'actualitat son transversals als diferents programes de tractament. La funció immediata que es pretén provocar és evitar el sedentarisme, estimulando la motricitat de l'intern per tal que esdevingui un major benestar en la salut i per tant un major benestar de la persona. Això d'entrada. D'altra banda, els terrenys de joc, i els equipaments esportius en general constitueixen un excel·lent banc de proves per observar les conductes dels interns...Per tant es pot avançar molt en el coneixement de l'intern veient la seva evolució i comportament en els activitats físico esportives, comprovant si assoleix o no una sèrie de competències que l'hauran d'ajudar i facilitar el difícil camí en la reinserció a la comunitat (treball en equip, gestió i resolució de conflictes, autonomia i presa de decisions, lideratge, pensament cívico i social), etc...En aquest sentit cal millorar i considerar per part dels equips multidisciplinars aquesta visió més polièdrica que només l'esport atorga..." [SMP RiAV, entrevista, agost 2020]

Així mateix, també em sembla interessant compartir què en van dir alguns dels equips directius dels centres penitenciaris:

"L'activitat esportiva és un dels eixos importants a tenir en compte, com el treball i l'ensenyament. Hauria de contemplar-se d'aquesta manera. El rol dels professionals de tractament a presons està molt delimitat a les disciplines

professionals i això fa que a vegades es tingui una visió fragmentada de l'intern. Caldria tenir una visió més integral.” [Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

“En la majoria dels casos és un element important per millorar l'autoestima de les persones que són a presó. En d'altres és un element que permet un apropament a les persones i una via per accedir a d'altres programes de tractament, que algunes persones són renuents a fer d'entrada. Faria que els monitors d'esport participessin a les reunions dels Equips Multidisciplinaris.” [Directiu/va 2, entrevista, agost 2020]

“És una activitat rellevant del centre i que es potencia.” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

“Es dona molta importància a l'activitat esportiva com a eina de descàrrega física. El treball de l'activitat física hauria d'estar contemplat dins dels programes de tractament com un element més. Al meu entendre el programa hauria de contemplar moltes disciplines i activitat, esport, art, treball personal, autoestima, etc. Un treball més integral de la persona on es doni cabuda a tota la globalitat.” [Directiu/va 4, entrevista, agost 2020]

“Son una eina que complementa i forma part del programa de treball de l'intern i crec que si està visualitzada al programa de tractament, a l'hora de planificar-la i executar-la però no suficientment avaluada. Crec que té un pes molt específic en la planificació de l'activitat diària dels interns.” [Directiu/va 5, entrevista, agost 2020]

En síntesi, l'opinió majoritària (almenys d'aquells equips directius que van respondre el qüestionari), és que les activitats físicoesportives som una bona eina de treball per a dur a terme la tasca de tractament encomanada.

Estat de la qüestió

En la majoria de països, l'accés a l'esport i l'activitat física en l'àmbit penitenciari es considera una part central de les lleis i les polítiques penitenciàries (van Zyl & Snacken, 2002).

Els estàndards internacionals estan establerts en diversos tractats i normatives entre les quals destaquen les regles mínimes pel tractament de persones preses de la United Nations Commission for Human rights (2006):

Cada pres o presa que no estigui ocupat en responsabilitats a l'exterior ha de gaudir d'almenys una hora al dia d'exercici a l'aire lliure si el temps ho permet. Els interns més joves, i d'altres amb les condicions físiques i l'edat adequada, ha de poder rebre formació de caire físic i recreatiu durant el seu període d'exercici. (21.1-2)

També el Principi XIII de la Inter-American Commission on Human Rights (2008) estableix que:

Les persones privades de llibertat han de tenir el dret de participar en les activitats de caire cultural, esportiu i social, i han de poder gaudir d'activitats recreatives saludables i constructives.

En el context europeu, la *European Committee for Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment* (2006) reconeix la importància de l'exercici i l'entreteniment en un seguit de normes, inclosa la 27(6):

Les oportunitats recreatives, les quals inclouen l'esport, els jocs, les activitats culturals, els hobbies i d'altres entreteniments han d'estar a disposició de la població presa, i en la mesura de les possibilitats s'ha d'incentivar que siguin els interns i internes els qui les organitzin.

Comparativa a escala europea

La Comissió Europea va impulsar fa uns anys un estudi comparatiu a escala europea conegut amb el nom de '*Prisoners on the move*', en què s'analitza la situació de l'esport en les presons de cinc països de la Unió Europea (Bèlgica-Flandes, Dinamarca, Romania, Estat espanyol i Països Baixos)²¹.

²¹ L'informe es va comptar amb la participació de la Universitat de València-Estudi General (UVEG).

A partir de les dades d'aquest estudi, i de comparar la literatura francesa, anglesa i espanyola sobre la qüestió, Devís-Devís, Peiró-Velert i Martos-García (2012), van fer l'informe *Sport and physical activity in European prisons: a perspective from sport personnel*, on identifiquen diverses àrees d'interès, com ara: a) efectes de l'activitat física i esportiva en la salut les persones recluses; b) el paper de l'activitat física i esportiva en la reinserció social; i c) participació i mesures en l'activitat física i esportiva.

L'objectiu de l'informe era triple:

1. Recollir informació sobre diversos programes relacionats amb l'esport i la inclusió social en l'àmbit penitenciari, compartir-la i analitzar-la;
2. Examinar metodologies i estratègies a partir de les quals construir competències socials de les persones preses a través de l'esport; i
3. Fer recomanacions ben fonamentades als gestors públics, alhora que preparar noves iniciatives en el camp de l'esport i la detenció.

Entre les conclusions d'aquest informe en destaco les següents:

Primer, **calen més estudis, i més extensius en el temps**, que incloguin llargs períodes previs i posteriors a l'empresonament, per tal d'entendre millor com funciona la inclusió social i la reincidència. L'any i mig que ha durat l'estudi no és temps suficient per avaluar els efectes de l'activitat física i esportiva en la dinàmica social de l'intern, un cop es troba en llibertat. Els autors de l'informe recomanen que el seguiment es faci durant, almenys, tres anys, així com ampliar el nombre de països a avaluar.

Segon, **l'informe aporta tot un seguit de metodologies i estratègies per tal que els professionals de l'esport elaborin programes específics per a cada presó**, i posa un especial èmfasi en la importància que els professionals se sotmetin a una formació continuada per tal de mantenir-se permanentment actualitzats. No obstant, també **insisteix que cal més anàlisi, i en concret que les dades quantitatives presentades s'han de complementar amb més i millors estudis qualitius i estudis de cas** que mostrin exemples i bones pràctiques sobre com millorar les competències socials de les persones preses a través de l'esport. Finalment, donat que l'informe es fonamenta bàsicament en les aportacions que fan els professionals de l'esport, els autors consideren que convé ampliar el grup d'estudi a d'altres col·lectius també implicats en la vida penitenciària, per tal que la informació sigui més completa.

I tercer, pel què fa a les **recomanacions** que fan als gestors públics, les llisto a continuació:

- i. Cal més especialització professional en l'activitat física i esportiva quan aquesta s'ha de dur a terme en una presó europea, especialment en alguns països, tals com Bèlgica-Flandes, Dinamarca o Romania.
- ii. Ampliar la consideració de l'activitat física i esportiva més enllà de la dimensió recreativa que li atorguen la majoria de regulacions legals o sistemes de presons. És a dir, se li ha de reconèixer el valor educatiu que tenen aquestes activitats, de manera equivalent al que s'atorga a l'educació formal i l'escola;
- iii. Promoure d'altres valors socials a través de l'activitat física i l'esport que contribueixin a la futura inclusió, considerant de manera especial aquestes activitats com a part del tractament i equivalent a l'educació formal o a l'escola;
- iv. Augmentar els recursos que puguin ser usats pels interns a l'exterior per facilitar-los la inclusió, tals com certificacions escolars;
- v. Facilitar la participació dels interns en esdeveniments comunitaris, ja sigui dins o fora de la presó, de tal manera que s'estableixi un vincle entre la vida en presó i la vida social que actuï com a pont per a la inclusió,
- vi. Establir maneres i estratègies de desenvolupament professional per millora la planificació i el desenvolupament de l'activitat física i l'esport. El personal esportiu ha de fer de manera habitual aquesta mena de planificacions explícites i per escrit en què estableixin els objectius, les activitats, les estratègies metodològiques i l'avaluació de les eines usades;
- vii. La planificació s'ha d'entendre com una proposta per a l'acció i el desenvolupament professional en tant que testos pràctics d'allò que s'ha planejat per tal de reajustar-los quan sigui convenient;
- viii. S'han de renovar les facilitats esportives, sobretot a Romania i l'Estat espanyol, així com cal incrementar i renovar l'equipament a les presons europees, especialment a les romaneses, espanyoles i neerlandeses.

Resultats del principal estudi comparatiu sobre l'esport a les presons europees (Consell d'Europa)

Tal i com recorda Sempé, malgrat que l'esport ha assolit uns nivells de popularitat i universalitat enormes, estan present en diversos estrats socials de manera molt diversa, la qual cosa reflecteix de manera genuïna la naturalesa de les nostres societats, la sociologia ens recorda que l'esport està infravalorat en les representacions col·lectives.

L'esport es troba constantment a la cerca de legitimitat i de justificació social, la qual cosa ho posa de manifest el fet que és un sector que es té poc en compte a l'hora d'ajudar a buscar feina, poc valorat en el camp de la ciència, i que sovint se'l tracta amb trets de subjecte minoritari tan pel què fa a l'educació com a les institucions de caire educacional.

La manera com s'acostuma a entendre l'esport a la presó deriva justament d'aquesta percepció que se'n té a nivell social.

El debat paneuropeu que descriu Sempé en el seu treball (2018) va començar l'any 2013 i va resultar de gran utilitat per establir un diàleg i iniciar una base de dades a escala europea. Les conclusions mostren una gran diversitat de situacions, però també d'iniciatives, que en elles mateixes són una magnífica munició de material per a la caixa d'eines que aspirem a construir en aquest treball.

L'estudi dirigit per Sempé (2018), sota el paraigües del Consell d'Europa, posa de manifest algunes evidències.

Tal i com l'autora posa de manifest en les seves conclusions, només el fet que 32 països hagin acceptat participar en un debat d'aquestes dimensions paneuropees posa de manifest l'existència d'un interès notable en la qüestió de l'esport en àmbits penitenciaris.

Aquest debat també posa de manifest que existeix una creixent convicció en el fet que l'esport pot jugar un paper clau en el treball de rehabilitació, tant des de la perspectiva actitudinal com social.

Tot i així, cal insistir que l'esport no és cap panacea per ell mateix. Igual com passa extramurs, l'esport a la presó tenir conseqüències duals. En ell mateix, l'esport no pot fer front a les causes que han dut a adoptar conductes delictives, ni pot impedir que un cop fora reincideixin. Cal que vagi combinat amb d'altres activitats per tal que sigui una eina eficaç. Per exemple, no hi pot fer res per evitar els mals causats per la sobrepoblació carcerària o per les limitacions causades per l'empresonament. Si a sobre l'esport està infradotat, tant en termes de recursos, com de personal, com d'espai físic i en els horaris, llavors no se li pot exigir gaire.

La percepció que sovint existeix a l'exterior d'una presó sobre què és un centre penitenciar, per què serveix i quina utilitat té per a la societat és un dels factors que contribueixen a limitar els esforços i a coartar les iniciatives per innovar en pràctiques, dinàmiques i tractaments, també aquelles que tenen a veure amb l'àmbit esportiu, les quals es redueixen, com a molt, a un valor exclusivament recreatiu. Com a conseqüència, resulta molt difícil promoure programes que tinguin l'esport com a vehicle educacional,

la qual cosa acostuma a desanimar molts dels actors que, d'altra manera, s'hi implicarien de manera entusiasta.

Un altre dels problemes derivats amb una visió simple i simplificada de l'esport a la presó és el risc que aquest contribueix a alimentar un determinat estigma del pres, i en conseqüència dificulta la reinserció social i fa més probable la reincidència delictiva (Cid, 2007).

Sembla força estesa la idea que, si ets a la presó ha de jugar a futbol o aixecar peses. Fer-ho et permet sentir-te integrat en el col·lectiu, mentre que no fer-ho te n'aïlla. A moltes administracions ja els va bé aquest format, i no tenen cap necessitat d'explorar-ne d'altres, com el fet de diversificar l'oferta o apostar per acompanyar les pràctiques amb personal professional.

Segons s'extreu de l'estudi elaborat en el si del Consell d'Europa, i dirigit per Sempé (2018), constatem com els programes d'esport s'han incorporat a les presons fa relativament poc temps. Aquesta institucionalització recent fa que sigui difícil definir amb exactitud què s'entén per *esport a la presó*.

També és difícil definir-lo degut a la manca d'un consorci europeu que més o menys uniformitzi les pràctiques esportives a les presons. Ras i curt, cadascú ho ha fet a la seva manera. Els diferents evolucions polítiques i culturals influeixen enormement en l'aplicació d'aquests programes. Allò que serveix en un indret no té perquè servir en un altre.

Aquesta és una de les raons per les quals en aquesta recerca no pretenem oferir cap model sinó que simplement ens limitem a proposar una caixa d'eines, en la mesura que és un element que entenem molt més adaptable als diferents contextos i necessitats.

Sempé (2018: 29) estableix a partir dels qüestionaris i de la recerca que hi ha tres tipus de pràctiques esportives en les presons: esport supervisat (el més comú), esport sense supervisió o autogestionat (també força habitual); i esport amb vocació competitiva ja sigui en conteses dins o fora del recinte penitenciari (el menys freqüent).

Pel què fa a les prioritats, el rànquing d'esports més populars el lideren el futbol i el *fitness* (peses), seguit del tennis taula i el basquet.

La importància de la supervisió en les activitats esportives

L'estudi de Sempé mostra la manca d'homogeneïtat pel què fa als perfils professionals que s'han d'encarregar de la supervisió de les activitats esportives. Una conclusió

recurrent a l'hora d'analitzar els diferents models europeus és la dificultat d'establir identitats professionals, taca que sovint topa amb resistències al canvi de diversos actors.

Mentre en alguns països s'ha optat per fomentar la figura de l'especialista en esport a la presó, en d'altres el rol esportiu s'externalitza, o bé es dilueix encarregant la responsabilitat a personal no qualificat, com una més de les tasques que li pertocuen (Sempé, 2018: 34).

Sobre regulacions específiques

La recerca de Sempé (2018) mostra algunes peculiaritats en relació al marc normatiu i de regulació de l'esport a les presons europees. Segons l'estudi, la meitat dels països europeus tenen una llei d'àmbit nacional que regula l'activitat esportiva en centres penitenciaris, al voltant d'un 205 disposen de normes o regulacions d'àmbit local, mentre que una minoria (al voltant d'un 5%) es regeix només per directrius europees o internacionals. (Sempé, 2018: 36).

En relació a qüestions com la seguretat, per exemple, alguns països estableixen normes específiques que limiten la gestió dels esports considerats violents, com els de combat (Finlàndia, Suècia). En relació als horaris, alguns estats membres expliquen com en els seus centres és obligat reservar una part de la jornada a la pràctica de l'esport (Dinamarca), i alguns fins i tot especifiquen que aquest temps ha de ser diari o setmanal, i que la institució s'ha d'assegurar que l'intern en pot gaudir (Bèlgica, Xipre, Irlanda, Islàndia, Finlàndia). Pel què fa a l'espai, algunes regulacions estableixen els requisits mínims que han de tenir equipaments com el gimnàs (Irlanda). Finalment, algunes regulacions també deixen clar que la gestió de les activitats esportives a la presó ha d'estar en mans d'especialistes (Irlanda) (Sempé, 2018: 36).

Pel què fa a la cooperació amb clubs o associacions externes, la majoria (més del 50%) dels països que van participar de l'estudi admeten que no en tenen (Sempé, 2018: 36). Així mateix, gairebé la meitat (un 40%) admeten que no duen a terme cap mena d'avaluació dels programes (Sempé, 2018: 37).

Contingut de l'estudi de Sempé (2018)

A partir de les respostes als qüestionaris Sempé detecta tres grups de recomanacions:

- a) Recomanacions relatives a la necessitat de comptar amb polítiques més sòlides pel què fa a les infraestructures, el finançament, la supervisió i els equipaments esportius.
- b) Recomanacions de caire educacional, i en especial la necessitat d'oferir un ventall més ampli d'oferta esportiva.
- c) Recomanacions relatives a la imatge de l'esport a la presó, i sobre com aquest es projecta. Recomanen un major coneixement (i reconeixement) tant dins de les institucions penitenciàries com a l'exterior, del paper de l'esport pot jugar en la tasca de rehabilitació de les persones preses.

Antecedents en termes de recerca acadèmica

La literatura sobre la importància de l'esport i l'activitat física en entorns penitenciaris, ja sigui acadèmica o merament descriptiva, és encara força limitada, almenys si la comparem amb el volum de recerca que existeix en relació al paper de l'esport en entorns comunitaris, i especialment pel què fa al vincle entre l'esport i la disminució de conductes antisocials i d'activitats de caire criminal en entorns de gent jove²².

Així mateix, pel què fa allò que molta gent reconeix que és la pedra angular de l'entorn penitenciar, és a dir el gimnàs de la presó i d'altres dependències de caire esportiu (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014; Meek, 2014), constatem que existeix un buit notable en camps com la criminologia, la psicologia i la sociologia forenses, la penologia o l'estudi de les presons en general, més enllà d'algunes aproximacions generalistes i d'altres similars que cal emmarcar sobretot en el camp de la psicologia i de la sociologia en un sentit ampli.

Els primers estudis coneguts daten de la segona meitat del segle XX, i tenen a veure amb l'anàlisi del paper de l'esport en la reeducació de conductes antisocials i de persones preses en centres penitenciaris, sobretot a Europa i els Estats Units.

La primera investigació significativa sobre el paper de l'esport a la presó la devem a Lobo (1975), qui després de dur a terme un estudi en tres presons d'Austràlia conclou que:

²² Veure, entre d'altres, Cameron & MacDougall (2000), Coalter (2007 i 2009), Crabbe (2000), Morris, Sallybanks, Willis & Makkai (2003), Nichols & Crow (2004), Nichols & Taylor (1996), Smith & Waddington (2014), Taylor, Crow, Irvine & Nichols (1999) o Tsuchiya (1996).

- a) un programa recreatiu, aplicat a un intern, ha d'estar condicionat pel caràcter i les aficions de l'intern abans d'entrar a presó,
- b) la percepció de part dels interns de les activitats que ofereix la presó està enormement condicionada per com ells les han viscut en altres presons,
- c) edat, educació i temps o fase de la condemna que compleix l'intern, no són variables que influeixin de manera significativa en la percepció que aquest té en l'acceptació de les activitats que proposa un determinat programa,
- d) finalment, quan s'agrupen les preferències de les activitats dels interns de forma qualitativa, en funció de si son físiques i agressives, físiques i no agressives, i activitats passives, arribem a la conclusió que les preferències per cada tipus d'activitat es fan de manera independent a l'edat i l'educació.

A banda de les aportacions de Lobo, durant la dècada dels setanta i vuitantes hi ha altres aportacions destacades com són Dewey (1976), Morohoshi (1976) o Long (1982), en relació a presons estatunidenques, o Jeaunea (1992) i Chevry, Aoun i Clement (1992), pel què fa a l'experiència francesa, entre d'altres. Totes aquestes investigacions arriben a conclusions similars, a saber:

- a) en una presó, l'esport permet posar en marxa els recursos físics, psicològics, psicosocials i psicoafectius de la persona presa per tal de potenciar el seu autodomini, mitjançant l'adquisició d'hàbits i regles que aquest pot després aplicar a la seva vida en llibertat,
- b) practicar esport aporta una sensació de llibertat molt apreciada per part de l'intern,
- c) a més esport, més motivació per perdre pes, cuidar-se més, i per consumir menys tabac i drogues (i fins i tot deixar-les),
- d) fer esport ajuda a tenir la sensació que el temps a la presó no té perquè ser un temps perdut,
- e) en alguns casos, fer esport és una de les poques ocasions en les que l'intern disposa d'una certa intimitat (especialment important en situacions de gran massificació, com és el cas en algunes de les presons dels Estats units, o d'altres).

Aquests treballs apunten que efectivament, la pràctica física i esportiva en entorns penitenciaris comporta significatius beneficis per a la persona privada de llibertat que, sens dubte, li fan molt més suportable a la seva situació.

Entrats ja al segle XXI, continuen apareixent treballs a diferents parts del món que contribueixen a dibuixar un mapa cada cop més definit, tot i que no necessàriament ordenat, de la qüestió en termes acadèmics. Així doncs, i tot inspirant-me sobretot en els treballs de Gallant, Sherry i Nicholson (2014) i de Meek (2014), proposo a continuació una classificació per temes de la literatura existent més rellevant, a saber: 1) beneficis de l'esport per a la salut i el benestar, 2) influència de l'esport i l'activitat física en el procés de rehabilitació; i 3) el recurs a l'esport i l'activitat física com a eina de gestió del delinqüent.

Beneficis en salut i benestar per a la població interna

Tal i com ja s'ha dit, diverses publicacions posen de manifest com l'activitat física i esportiva comporta grans beneficis en termes físics i mentals per a les persones preses (Amtmann, Evans & Powers, 2001; Elger, 2009; Meek & Lewis, 2012; Elger, 2009; Mannocci et al., 2017; Nelson, Specian, Tracy & DeMello, 2006; Vaiciulis, Kavaliauskas & Radisauskas, 2011).

Alguns d'autors subratllen que el motiu per dedicar-hi tanta atenció és que l'esport i el lleure en general ha esdevingut el principal tipus d'activitat que present un impacte en la salut física, mental i social de les persones internes en les institucions penitenciàries modernes (Mannocci et al., 2017; Vaiciulis et al., 2011: 680).

D'altres suggereixen que aquesta pràctica permet “crear cossos sans en un entorn insalubre” (Sabo, 2001: 64).

Així mateix, les millores en termes de benestar inclouen proporcionar alternatives al consum de determinades substàncies (Martos-García et al., 2009; Stöver & Thane, 2011), disminuir el risc per a la salut dels interns i internes de més edat o amb malalties cròniques (Amtmann et al., 2001; Pérez-Moreno et al., 2007) i augmentar els nivells de forma física de la població interna (Battaglia et al. 2013; Meek & Lewis, 2012; Nelson et al., 2006; Viciulis et al., 2011; Verdot et al., 2010).

L'esport i l'activitat física també té un important efecte positiu pel què fa a la salut mental (Battaglia et al., 2015; Buckaloo, Krug & Nelson, 2009; Cashin, Potter & Butler, 2008; Libbus, Genovese & Poole, 1994; Verdot, Champely, Clement & Massarelli, 2010; WHO, 1999; Woodall, 2010). En concret, ajuda a millorar l'autoestima (Amtmann et al., 2001; Leberman, 2007; Ozano, 2008; Pedlar, Yuen & Fortune, 2008; Sabo, 2001; Slater et al., 1992), redueix l'ansietat i l'estrès (Buckaloo, Krug & Nelson, 2009; Martos-García

et al., 2009; Nelson et al., 2006), disminueix la depressió i la sensació de desesperança (Buckaloo et al., 2009; Cashin et al., 2008; Libbus, Genovese & Poole, 1994), redueix l'insomni (Elger, 2009) i fa disminuir també els nivells d'agressivitat (Wagner, McBride & Crouse, 1999).

Tot plegat, però, no ens ha de fer oblidar que existeixen també alguns efectes potencialment negatius relacionats amb la pràctica esportiva a les presons, ja sigui en termes de salut o de comportament social, els quals han estat assenyalats, entre d'altres, per Coalter (2007) Meek (2014), Meek & Lewis (2012), Sabo (2001). Aquest darrer, de fet, és explícit quan adverteix que en alguns casos l'esport serveix per a “ser més forts per ser més dolents, i disposar de més múscul per poder intimidar millor els altres” (Sabo, 2001: 63).

L'impacte de l'esport i el lleure en els processos de rehabilitació

Entenem per desincentivació de l'actitud criminal aquell canvi en el comportament d'una persona que la porta a desvincular-se de l'activitat criminal (Bushway, Thornberry i Krohn, 2003: 130).

Cal entendre el concepte de desincentivació més com un procés que no pas com un esdeveniment puntual.

Alguns treballs s'han centrat en analitzar el *com* i el *per què* algunes persones opten per abandonar la delinqüència (Farrall, 2002; Maruna, 2001; McNeill, 2004 i 2006).

Entre les raons més habituals hi ha el fet d'haver aconseguit algun element la pèrdua del qual es percebi com un risc (per exemple: treball, una parella, un entorn social,...) la qual cosa motiva a canviar d'actitud (Farrall, 2002) o bé el fet d'haver esdevingut 'algú', d'haver adquirit una identitat determinada dins d'un col·lectiu, que se l'hagi desestigmatitzat, i en conseqüència que gaudeixi d'un reconeixement que faci que la persona tingui prou incentius per participar en entorns socials destinats, justament, a desincentivar el delicte (Busseri, Costain, Campbell, Rose-Krasnor & Evans, 2011; Horne, Tomlinson, Whannel & Woodward, 2012; Felson, 1997; Gras, 2005; Hirschi, 1969 i 2003; Kehily, 2007; Ravizza, 2011; Schafer, 1969; Meek, 2014).

Així mateix, si bé l'esport ha obtingut relativament poc reconeixement degut sobretot a la seva associació amb el concepte “joc”, és creixent la percepció que té un enorme impacte potencial en termes psicològics, així com socials.

Per exemple, l'esport pot oferir una alternativa a determinades sensacions com l'excitació o la fascinació pel risc, el qual és força comú en determinats perfils delinqüencials (Pfefferbaum & Wood, 1994; Zuckerman, 1991), proporcionar una xarxa social alternativa per la via de disposar de models positius i pel fet de rebre retorns també positius en adoptar conductes de caire no delictiu, tal i com posa de manifest els processos d'aprenentatge social (Bandura, 1977).

En termes generals, és força acceptat afirmar entre el personal de l'administració, l'acadèmia o d'altres àmbits, que l'esport i el lleure són una gran ajuda per a la rehabilitació (Brayshaw, 1981; Gras, 2005; Hagan, 1989; Leberman, 2007; Little, 1995; Medve, 1961; Meek i Lewis, 2014; Nelson et al., 2006; Stumbo i Little, 1991; Williams, Walker & Streat, 2005), entre d'altres coses per què promou el creixement personal a través de millorar l'auto-estima i l'autocontrol (Moreno-Colom, Borràs Català & Trinidad Jiménez 2017), i de promoure eines com l'empatia, la tolerància, la cooperació, la disciplina, la gestió de conflictes i problemes, la presa de decisions i el treball en equip (Coalter, 2005; Ekeland, Heian & Hagen, 2005; Nichols, 1997; Ravizza & Motonak, 2011; West & Crompton, 2001).

Si bé cal insistir en que hi ha relativament poca base empírica per establir un vincle directe entre la pràctica de l'esport i l'activitat física i l'èxit en la rehabilitació (Martos García, Devís Devís & Sparkes (2009), també és cert que cada vegada s'accepta més la política segons la qual l'esport i l'activitat física és un instrument que serveix per assolir objectius no vinculats directament amb l'esport (Bloyce & Smith, 2010).

Finalment, sovint, la relació entre esport i rehabilitació s'acostuma a fer a través de l'anomenat lleure terapèutic (Aguilar & Asmussen, 1990; Aguilar, 1986; Mahon & Bullock, 1991). Sovint s'entén que, per tal de maximitzar el potencial per a la rehabilitació, el lleure terapèutic ha d'incloure els següents elements: ha de contenir valors, fites i objectius, i ha de comptar amb personal qualificat, així com amb instal·lacions i equipaments adequats. Així mateix, cal entendre que el lleure terapèutic no és en cap cas un privilegi, sinó un dret (Aguilar, 1986; Brayshaw, 1981; McIntosh, 1986; Stumbo & Little, 1991).

L'ús de les activitats d'esport i lleure com una eina de gestió del delinqüent

La literatura relativa a l'ús de l'esport i l'activitat física com a eina de tractament del delinqüent es centra en tres àrees que tenen a veure amb entendre l'esport i l'activitat

física com a: a) una activitat de diversió i entreteniment; b) un instrument d'ajustament a la nova realitat carcerària, i c) una forma institucional de privilegi.

Pel què fa a la primera, la dimensió entreteniment i diversió, està força argumentat que l'esport i les activitats de lleure en general han estat usades en els centres penitenciaris com a vàlvula d'escapament emocional per part dels interns (Aguilar, 1986; Crutchfield et al., 1981; Mahon & Bullock, 1991; Martos-García et al., 2009; Medve, 1961; Murtaza et al., 2011; Sabo, 2001; Stumbo & Little, 1991). Alguns estudis fins i tot relacionen la promoció d'aquestes pràctiques amb la disminució d'episodis de violència a les presons (Crutchfield et al., 1981; Martos-García et al., 2009).

Val a dir que no tots els treballs mostren resultats tan positius. Alguns (Aguilar & Asmussen, 1990; Frey & Delaney, 1996), són més escèptics en la mesura que consideren que és tan poca la gent que participa d'aquestes activitats (comparada amb la que adopta actituds sedentàries), que no se'n poden extreure conclusions significatives.

En segon lloc, els gestors perceben sovint que la participació en programes esportius i de lleure facilita l'adaptació dels interns a la seva nova vida dins de la presó, amb tot el que comporta sobre el fet d'estar privats de llibertat i sotmesos a unes normes sovint estrictes, i moltes vegades arbitràries (Aguilar & Asmussen, 1990; Aguilar, 1986; Crutchfield et al., 1981; Martos-García, Devis-Devis & Sparkes, 2009a; Murtaza & Uddin, 2011; Sabo, 2001; Wagner, McBride & Crouse, 1999).

Finalment, molts dels treballs publicats també mostren evidències de com en algunes ocasions l'esport i l'activitat física o de lleure s'usa per part de la institució penitenciària com un privilegi (Aguilar, 1986; Martos García et al., 2009; Stumbo & Little, 1991; Wagner et al., 1999). En algunes ocasions es fa servir com a ganxo tal d'incentivar actituds adequades (Aguilar, 1986). Així mateix, Martos-García et al. (2009) exposen com la possibilitat de participar en determinades activitats esportives es fa servir com a premi, i en conseqüència, l'exclusió d'aquestes s'usa com a mesura de càstig.

Segons amb Gallant, Sherry & Nicholson (2014), malgrat que aparentment l'esport i l'activitat física s'usa sovint com a estratègia per a gestionar els interns, no podem afirmar que existeixi prou evidències empíriques que demostrin l'eficàcia d'aquestes mesures en relació als objectius buscats.

En relació al corpus central de la recerca que ens ocupa, cal insistir en que la majoria de textos consultats que tracten sobre el paper de l'esport i l'activitat física a les presons es limiten a dir que els interns necessiten fer esport, i que els va molt bé fer-ne, però no aprofundeixen en quines directrius cal seguir per tal que aquesta activitat sigui, a

més, útil des d'un punt de vista formatiu i educatiu, altrament dit, en termes de rehabilitació.

Un dels textos més citats és el de Martos García, Devís-Devís i Sparkes, “Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?”, en què els autors es mostren taxatius:

Els resultats indiquen que la reinserció mitjançant aquest tipus de pràctiques [físicoesportives] és una quimera, malgrat que aquesta és la finalitat oficial de la reclusió. No obstant això, els participants assignen diversos beneficis a l'exercici i l'esport, especialment les persones preses. Entre els esmentats beneficis cal citar el potencial educatiu vinculat a l'autocontrol de les pràctiques i, sobre tot, l'entrenament i la compensació que suposa per ocupar el temps, fugir de l'avorriment i poder fer front als problemes físics i mentals que comporta el tancament (Martos García, Devís-Devís & Sparkes, 2009)

En qualsevol cas, el principal factor comú denominador de la majoria d'aquestes publicacions és que posen de manifest la necessitat de dur a terme noves i més aprofundides recerques que permetin als responsables de dissenyar polítiques, implementar-les o analitzar-les en termes acadèmics, comptar amb material més específic i propositiu (Meek, 2014).

Evolució del marc teòric en l'àmbit estatal

Pel què fa al cas espanyol, l'interès per aquesta qüestió apareixerà sobretot com a conseqüència de l'adopció de la Llei General Penitenciària de 1979, en la qual s'estableix que l'esport i l'activitat física estan contemplats com una activitat física més de tractament, dirigida a la reeducació de la població reclusa²³.

La primera la devem a la tesi doctoral d'un psicòleg i monitor d'activitats esportives del Centre Penitenciari de València, Andrés Chamarro (1997), actualment

²³ L'article 25.2 de la Constitució espanyola (CE) estableix que la finalitat última de les penes privatives de llibertat són la *reeducació* i la *ressocialització*: “Las medidas de seguridad estaran orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podran consistir en trabajos forzados”. No obstant, tal i com subratllen alguns autors, entre ells Delgado (2004), pel què fa a la doctrina penal, la utilització per part del constituent espanyol dels conceptes de reinserció social i reeducació “no han estat gaire afortunats”, per la qual cosa s'acostuma a optar per fórmules alternatives com la de *ressocialització* o *reincorporació*.

professor a la UAB i investigador, qui va investigar les causes de la iniciació i l'abandonament de la pràctica de l'exercici físic per part dels interns.

Després en van venir d'altres, com la que va impulsar una ONG (BATA) a Andalusia, l'any 1998, que compara els hàbits esportius de la població reclusa amb els de la societat espanyola en general, basant-se en els estudis de Manuel García Ferrando.

El fet destacable aquí és que les conclusions a les que arriben les dues recerques semblen contradir-se. Mentre Chamorro adverteix un abandonament important als inicis d'un programa d'exercici físic entre la població reclusa, l'estudi de BATA estableix que existeix un gran interès i un elevat nivell de pràctica en la població interna.

Aquesta aparent contradicció porta a Joaquina Castillo Algarra, un altre dels noms de referència en aquesta disciplina, a dur a terme una tercera recerca. Castillo parteix de la base que si es vol comparar la pràctica de la població reclusa amb la de la resta de la societat espanyola, cal que es tingui en compte les circumstàncies especials de l'àmbit penitenciari, així com les singulars condicions de vida que la població reclusa es veu obligada a dur.

L'estudi de Castillo (2005) posa un èmfasi especial en els possibles beneficis que aporta l'activitat física i esportiva en la població interna, tant pel què fa a la seva salut integral com a la seva ressocialització, un cop surten en llibertat. La seva conclusió és que l'activitat física i l'esport no només són determinants en la tasca de reeducació i reinserció, sinó que a més "avalen la capacitat de l'activitat esportiva a l'hora d'assolir el manteniment dins d'uns hàbits de convivència humana i d'autocontrol, que sempre és la part més difícil".

A banda de les referències esmentades, hi ha d'altres autors i autores que han fet aportacions significatives que, a partir d'experiències pràctiques, complementen molt bé les reflexions globals i hi aporten una casuística que resulta summament útil²⁴.

²⁴ És el cas d' Enjuanes i Morata (2019); Fornons (XXX); Gallant, Sherry & Nicholson (2014), Cashin et al. (2008); Gradea (XX); Lleixà & Ríos (2015); Martín-González (2020); Martín-González, Martínez-Merino, Usabiaga & Martos-García (2017); Martínez Merino (2018); Martos (2004); Martos García, Devís Devís & Sparkes, (2009); Meek (2013); Meek & Lewis, (2014); Moscoso-Sánchez et al. (2017); Norman (2015a i 2017); Pereda Azofra, (2016); Psychou, et al. (2019); Ríos (2004, 2006, 2015 i 2017); Solar (2017); Sparkes (2003); Vidmantas, Kavaliauskas, Radisauskas (2011); Viñas (2011); Woods, Breslin & Hassan (2017); o Zubiaur-González (2017), entre d'altres.

Construcció d'un mapa conceptual: les activitats físicoesportives en el treball tractamental

La primera dificultat alhora d'abordar una recerca d'aquestes característiques passa per fer explícit el sentit d'alguns dels termes que es faran servir (veure Taula 3.1).

Per una raó purament operativa, he optat per aplicar el criteri del Departament de Salut britànic, no només perquè el Regne Unit és el bressol de l'esport, sinó també perquè és aquella en el qual es fonamenta una de les recerques més significatives sobre la qüestió com és la de Rosie Meek (2014).

Taula 3.1. Definicions bàsiques

Activitat física

Qualsevol força exercida per l'estructura muscular i esquelètica que comporti una despesa energètica per damunt del nivell de repòs. En el marc d'aquest treball en fem una interpretació àmplia, i hi incorporem algunes practiques, prou habituals en entorns penitenciaris, com són els escacs o el Ioga, entre d'altres.

Exercici

Aquella activitat física que és voluntària, planificada, estructurada, repetitiva i que té per objectiu millorar o mantenir qualsevol aspecte relacionat amb la condició física o la salut.

Esport

Generalment s'entén com a tal aquell exercici o activitat física que comporti una situació de competició estructurada regida per un conjunt de normes.

Educació física

L'activitat que dissenya i executa, i per la qual està qualificat, el personal específic que serà objecte d'aquesta recerca, i que per tal de facilitar la redacció i comprensió del text anomenem de manera indistinta i alternada *monitors esportius, instructors d'educació física o personal de l'àrea físicoesportiva*.

Font: Department of Health (2004)

Històricament, la retòrica relativa a la política penitenciària ha evolucionat de forma significativa.

En els seus inicis la presó s'entenia com una institució purament punitiva i de detenció, posteriorment es va considerar que la retenció havia de comptar amb uns mínims principis humanitaris, i finalment, ja a partir del segle XX, és quan es comença a percebre que la institució penitenciària ha de ser una eina dissenyada i dedicada a la rehabilitació i la reinserció social de les persones preses.

De manera paral·lela, constatem també una significativa evolució (i competència) d'alguns conceptes que en l'àmbit penitenciarí adquireixen una personalitat pròpia com són, per exemple, *lleure* (associat sovint al temps lliure, l'autonomia i l'entreteniment), *joc* (caracteritzat pel fet que s'escull de manera lliure, està dirigit personalment i respon a una motivació intrínseca), *exercici* (activitat física repetitiva que comporta la millora de

la condició física o de la salut) i *instrucció física* (inspirada en els entrenaments militars i que busca que s'arribi a un esgotament físic).

La conseqüència d'aquesta combinació conceptual és que avui dia, l'exercici físic en entorns penitenciaris, ja sigui en forma d'esport o d'activitat física, compleix una doble funció, per una banda es percep en alguns entorns com una eina que serveix exclusivament per entretenir i, en el millor dels casos, gestionar la condició física de les persones preses, i per l'altra hi ha qui hi veu una potencialitat enorme per tal de contribuir (conjuntament amb d'altres) a la transformació del pres o la presa, i en conseqüència a facilitar-ne la seva rehabilitació i reinserció social.

Val a dir que no tots els models penitenciaris d'arreu del món han seguit la mateixa evolució, i no tots es troben, ni de bon tros, en els mateix estadi. Les diferències entre el model escandinau i l'estatunidenc, per exemple, són abismals, però no són els únics models del món²⁵.

La situació del model català (i de fet al conjunt de l'estat espanyol) s'ubica en un punt entremig entre aquests dos models, tot i que l'aposta que fem en aquesta recerca és la de tendir cap al model nòrdic, o escandinau. Més endavant reprenem aquesta qüestió, en concret quan parlem de si hi ha o no algun model penitenciarí ideal.

²⁵ A tall d'exemple, les presons escandinaves responen a un model força liberal (Gentleman, 2012) i posen molt d'èmfasi en les activitats físiques. A la presó estatal de Sønder Omme, a Dinamarca, s'ofereixen als presoners activitats com el golf i l'*spinning*, així com vincles amb els clubs locals de natació i ciclisme. Als Estats units, en canvi, viuen amb una gran preocupació que els interns puguin fer us de la seva força com una arma contra el personal penitenciarí, la qual cosa porta a que es desincentivi sovint el recurs a l'activitat física i esportiva enlloc de potenciar-ne els potencials beneficis (Amtmann, 2001). De fet, en el cas dels Estats units hi ha hagut fins i tot moviments organitzats destinats a demanar que es prohibeixi l'ús de les peses en entorns penitenciaris, la qual cosa va motivar que la National Correctional Recreation Association (l'organització estatunidenca responsable de l'esport a les presons) fes un comunicat públic l'any 1995 deixant clar que les peses eren part del programa de rehabilitació, i adjuntant diversos estudis que demostren l'efecte beneficiós que l'exercici amb peses té per a la salut física (Tucker, 1983) i mental (Folkins & Sime, 1981; Mehrabian & Bekken, 1986). El model britànic, inicialment enmirallat en la mirada punitiva dels estats units, al voltant dels anys setanta, han evolucionat cap a una aproximació més rehabilitadora (Meek, 2015). Finalment, a banda del model escandinau i l'estatunidenc hi ha una enorme gama de situacions, algunes de prou singulars com l'existència de pistes d'hockey gel en algunes presons canadenques (Caplan, 1996), o el cas sud-africà, en què les presons són considerades d les més dures del món, i on, tanmateix, existeixen projectes com el Project Hope football a través del qual s'han pogut constatar grans progressos en termes de no reincidència gràcies a l'existència de models positius i d'alternatives engrescadores a la cultura de les bandes i la criminalitat (Chalat, 2012). També és digne de menció el cas de la presó de Santa Rita do Sapucaí, al Brasil, on els interns pedalen en bicicletes estàtiques connectades a la corrent amb l'objectiu de generar electricitat de forma neta tant als carrers de la població veïna. Per cada 16 hores de pedalar es concedeix una reducció d'un dia de la sentència a l'intern (Bevins, 2012).

El sentit de l'esport i l'activitat física en els centres penitenciaris: una reflexió introductòria

Avui dia gairebé ningú discuteix la importància de l'activitat física i l'esport dins els contextos penitenciaris o de privació de llibertat. No obstant això, fins ara s'ha considerat un recurs bàsic pel desenvolupament personal però no necessàriament una eina imprescindible del tractament individual.

Malgrat les connotacions que pot arribar a tenir el fet que l'esbarjo i l'oci dels interns sigui o no beneficiós pel seu tractament (de fet hi ha fins i tot veus, com hem vist, que consideren que les persones preses no hi ha de tenir dret) és evident que una població ha de combatre el sedentarisme no només per raons fisiològiques (que també) sinó sobretot per raons socials i psicològiques (Departament de Justícia, 2010).

D'acord amb Rosie Meek, autora d'un dels pocs llibres dedicats de manera específica al rol de l'esport i l'activitat física i esportiva a les presons:

“Per bé que la presó pot presentar una oportunitat crítica per connectar amb la població presa a través de les intervencions i dels programes, els índexs de reincidència continuen força elevats. L'esport pot esdevenir un mitjà a través del qual ens podem implicar fins i tot amb aquells perfils més desafiants i complexos que es troben atrapats en un bucle d'entrades i sortides de la presó, oferint-los una manera alternativa d'excitació i d'assumpció de riscos a la que han adquirit en la seva trajectòria delictiva, o bé proporcionant-los una xarxa social alternativa i accés a models socials positius.” (Meek, 2014)

En altres paraules, igual com passa amb la música o d'altres arts, l'esport i l'activitat física pot esdevenir un ganxo, una excusa, amb el qual motivar les persones preses per tal que aquestes afrontin els canvis i les transformacions que les han de conduir a desistir de les conductes delictives.

És a partir d'aquesta hipòtesi que ens plantegem dur a terme la recerca que segueix.

Per Alasdair MacIntyre, l'esser humà és un animal depenent i vulnerable. Però, a més de vulnerable, també és intel·ligent. I és justament aquesta intel·ligència, la capacitat de raonar, la que ens ha permès sobreviure, malgrat aquesta vulnerabilitat. Aquesta és la

raó, diu MacIntyre, per la qual, essent més vulnerables que d'altres espècies, nosaltres encara siguem sobre la Terra (2004).

L'esport és, en general, un mecanisme que ens ajuda a reconèixer i trobar mecanismes per superar les vulnerabilitats, i a més activa la intel·ligència a partir de calcular els costos i els beneficis. I si això és cert en general, encara més ho és en una situació de privació de llibertat, com és la que es té en una presó.

Sabem que en general l'actitud sedentària comporta importants riscos per a la salut, com ara una major tendència a l'obesitat, hipertensió, diabetis o complicacions cardiovasculars, la qual cosa, més tard o més d'hora, acaba repercutint en un cost afegit per a la salut pública (Gang Hu et al., 2005; Haskell et al., 2007; Jebb & Moore, 1999; Math et al., 2011; Lagarrigue et al. 2017; Lobelo et al., 2018; Meek, 2014; Nelson et al., 2007; Novials, 2006; Peddersen & Saltin, 2015; Plugge et al., 2009). En situació de reclusió, el risc de caure en comportaments sedentaris augmenta de manera significativa, i en conseqüència també ho fan els riscos associats (Mukiza, 2014).

L'exercici, per tant, és un mecanisme de prevenció de malalties i de millora de la condició física i de la salut, ajuda a reduir l'obesitat i contribueix a dormir millor. Al mateix temps, suposa un estalvi considerable en la partida destinada a l'atenció sanitària. No obstant això, tal i com denuncia també Meek (2014: 125), malgrat que és evident que la participació en activitats físiques i esportives té un enorme potencial de millorar la condició física i mental dels interns, l'atenció acadèmica dedicada a aquesta relació causa-efecte és més aviat escassa, malgrat algunes excepcions (Buckaloo et al., 2009; Elger, 2009; Nelson et al., 2006), i en tot cas insuficient.

Arran de la meua experiència en centres penitenciaris, a més, he pogut constatar altres beneficis relacionats amb la pràctica de l'activitat física i esportiva com ara la millora de les capacitats comunicatives i de treball en equip; la millora de les relacions personals –entre interns/es i entre aquests/es i el personal–; el desenvolupament d'habilitats relacionades amb el lideratge i la gestió d'equips; la millora de l'autoestima i la confiança; la disminució de la impulsivitat i l'agressivitat; o la millora de les convivència dins de l'establiment penitenciari, arran de l'organització d'esdeveniments de caire esportiu, entre d'altres.

Només a partir d'aquesta observació directa ja és possible afirmar que l'esport i l'activitat física a les presons pot tenir, efectivament, en la seva vessant exclusivament recreativa i d'entreteniment és una pràctica necessària i altament recomanable. Ara bé, es pot afirmar, de la mateixa manera, que a més de contribuir a una transformació personal,

també pot ser una eina de treball en termes de reeducació i reinserció sociolaboral? Aquesta és la qüestió que ens proposem analitzar amb més detall al llarg d'aquesta recerca.

D'entrada, allò que cal posar de manifest és que, igual com són força evidents alguns beneficis relacionats amb la pràctica esportiva, també cal considerar l'existència de determinats riscos i perills.

L'ús social de l'esport a les presons a través de les «bones pràctiques»: dinàmiques comparades

Com tot model, la proposat que fa Sempé (2018) en el seu treball és una simplificació, una manera gràfica i bàsica d'exposar una realitat que per definició és complexa i diversa.

Per a Sempé (2018: 110) una bona pràctica ha de tenir en compte els següents factors (veure Figura 3.1):

Figura 3.1: Estructura d'una bona pràctica



Font: Sempé (2018: 110)

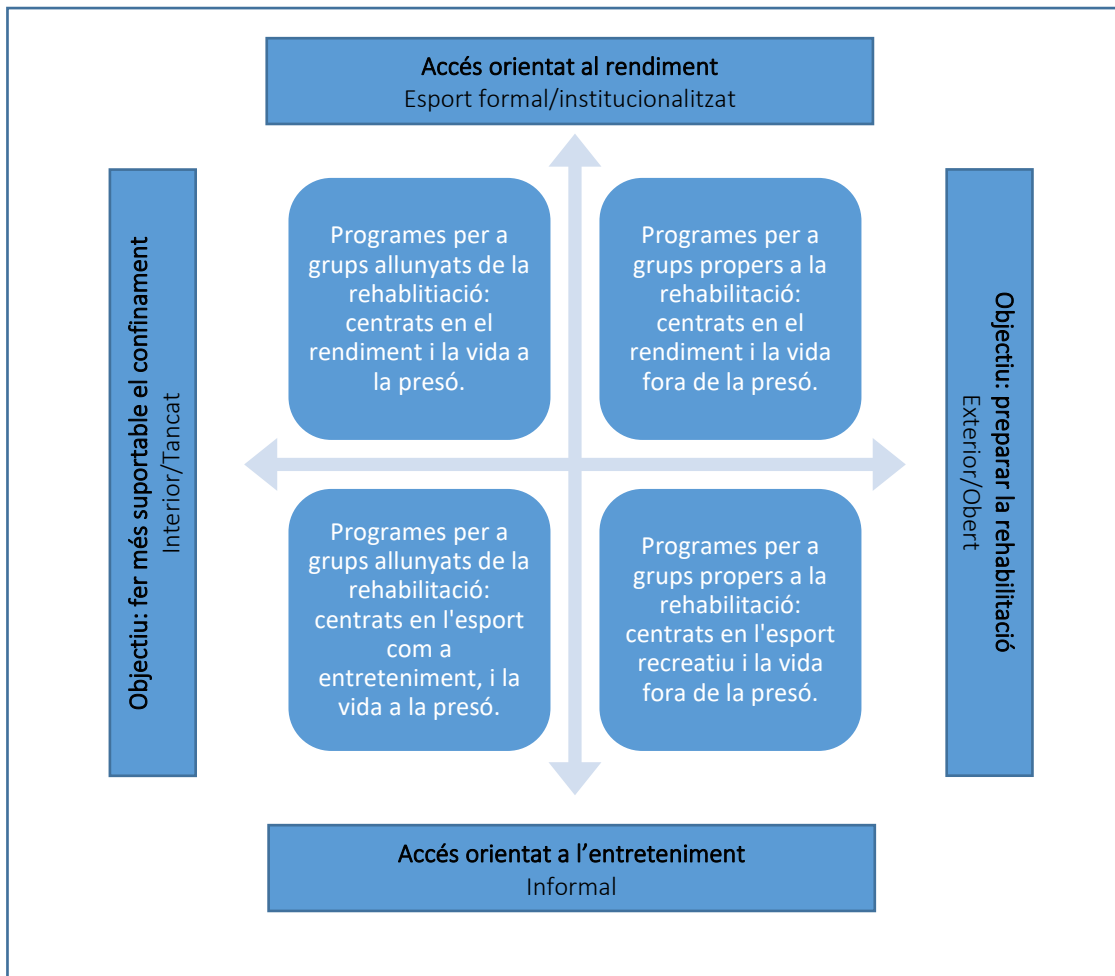
A partir d'aquí, Sempé (2018) suggereix que els programes d'activitat física i esportiva a les presons dels països del Consell d'Europa s'estructurin en base a una matriu de dos eixos com són l'obertura de l'activitat i el grau d'institucionalització d'aquesta.

- a) El primer enfocament té a veure amb el grau d'apertura o tancament de les activitats esportives. Aquest varia molt en funció de les configuracions de la presó, tant des del punt de vista de l'activitat a l'interior d'aquestes, pel què a l'organització de les activitats, com de l'activitat orientada cap a l'exterior, pel què fa les possibilitats d'organitzar activitats que permetin la sortida del centre penitenciari. Inclou les activitats de caire competitiu (torneigs, partits, campionats, etcètera), així les activitats formatives que es fan dins la presó però amb perspectiva que siguin útils a l'exterior, com ara els cursos d'àrbitre, de gestió, de nutrició, etcètera.

- b) El segon enfocament té a veure amb el grau d'institucionalització. L'activitat esportiva va des de pràctiques de caire exclusivament recreatiu, ocasional i informal, en què l'únic objectiu és passar l'estona, fins a activitats més intenses, competitives, dirigides i regulars.

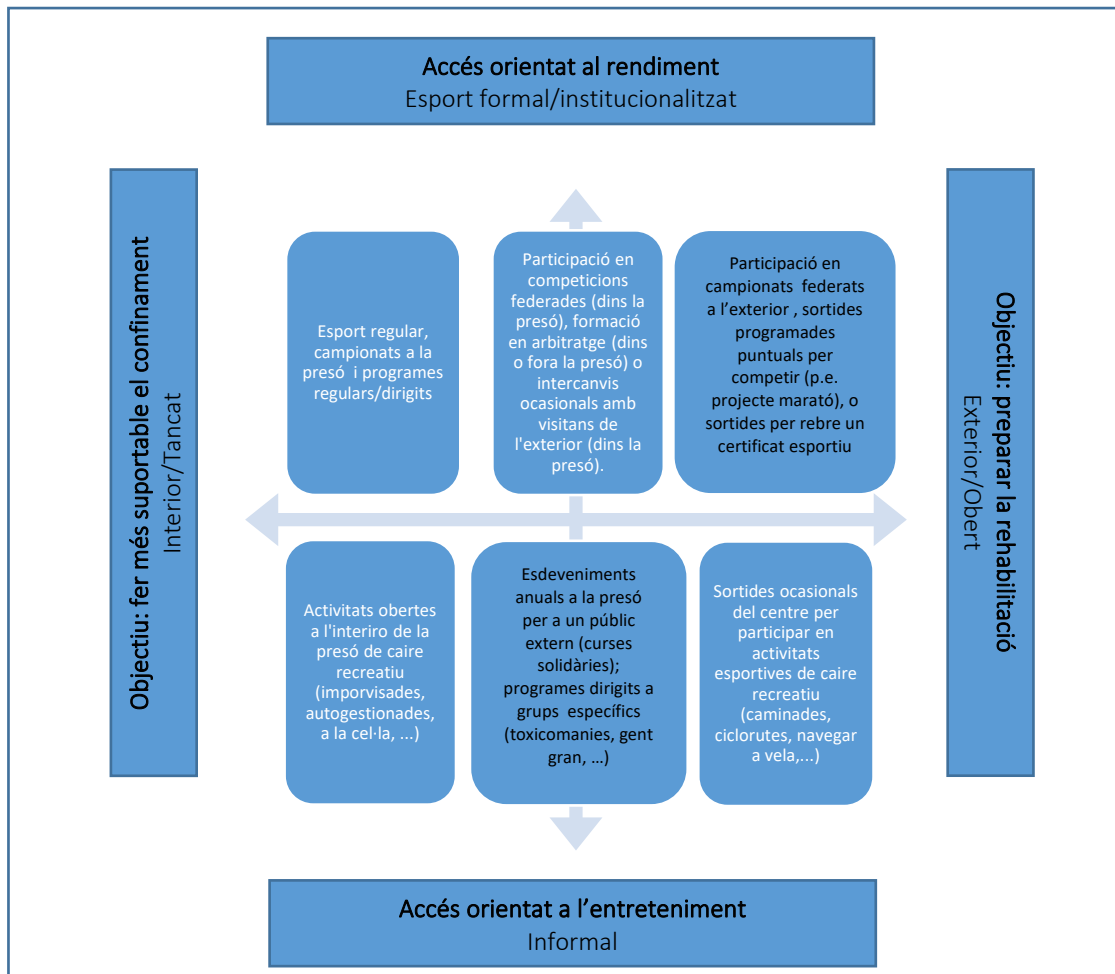
En base a aquests dos enfocaments es pot fer una matriu amb dos eixos, i es poden classificar les bones pràctiques segons en quin dels quadrants s'ubiquin (veure figures 3.2 i 3.3).

Figura 3.2: Les dimensions de l'esport a la presó (1)



Font: A partir de Sempé (2018: 111)

Figura 3.3: Les dimensions de l'esport a la presó (2)



Font: A partir de Sempé (2018: 112)

Aquests programes busquen facilitar que la persona presa es dirigeixi cap a la integració social, o en terminologia de Castel (1994), busquen *fer societat*.

I els i les professionals dels centres catalans, com ho veuen?

L'objecte d'estudi central d'aquesta recerca són els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans. Per això he volgut preguntar-los sobre com entenen el paper de l'esport i l'activitat física en el marc dels programes de rehabilitació i de reinserció. Ho he fet en un doble format, a través d'entrevistes personals (quan he pogut, degut a les limitacions de mobilitat a què se'm tenia sotmès) o bé a través de qüestionaris Google online, gràcies a la complicitat del servei de l'escola del Centre

Penitenciari de Lledoners. Igual com he fet en el cas dels equips directius dels centres, he optat per protegir la identitat dels i les professionals, amb l'objectiu que es poguessin expressar amb la màxima llibertat possible.

La seva opinió és força reveladora, i val a dir que coincideix bastant (en alguns casos, del tot) amb allò que jo mateix penso, en base a la meva experiència.

D'entrada, una opinió molt majoritària entre l'esmentat col·lectiu és que consideren que classificar les activitats físiques-esportives dins els centres penitenciaris com una activitat recreativa i voluntària (únicament) és una visió molt pobre i curta del potencial que pot arribar a tenir dins del sistema penitenciari *[entrevistes en línia, agost 2020]*.

Els vaig demanar si creuen que l'esport hauria de ser una activitat obligatòria i de tractament. La resposta, també força compartida, és fer aquest plantejament sembla "força absurd, i més quan estem parlant de treballar amb gent adulta. Com també és absurd voler obligar a qualsevol intern fer qualsevol dels programes de tractament actuals. No es rehabilita qui compleix uns requisits, sinó qui vol rehabilitar-se i generar uns canvis en els seus hàbits" *[entrevista en línia, agost 2020]*.

En altres paraules, l'activitat física i l'esport no han de ser obligatoris, però sí "prou atractius com per poder captar els interns i les internes" *[entrevista en línia, agost 2020]*.

A partir d'aquí, s'ha de treballar amb diferents objectius previs establerts.

L'esport en si té el gradient d'addicció, que "en la majoria de gent provoca que, encara que no vulgui, quan comença a practicar-lo, experimenta els diferents canvis i beneficis, i fa que en vulgui més. Aspectes que qualsevol esportista o usuari pot sentir i ho vivim cada dia en els nostres centres" *[entrevista en línia, agost 2020]*.

Tal i com ho veig, si a dia d'avui s'observen canvis conductuals, físics i mentals amb les activitats esportives lúdiques, imaginem els grans beneficis que poden tenir quan s'implementen activitats dirigides a treballar diferents aspectes emocionals o psicològics específics, especialment si aquesta feina es fa de manera coordinada i complementària a la que fan l'equip d'educadors/es o psicòlegs/psicòlogues, entre d'altres.

En resum, l'opinió en aquest cas unànime, dels i les professionals de l'àrea físic-esportiva és que l'activitat física i l'esport no son res més que una eina, però una eina important i en alguns casos fonamental, dins d'un programa de tractament i de rehabilitació. Com s'usi aquesta eina depèn de quin objectiu es persegueixi, i per descomptat de què s'espera d'aquells qui tenen l'encàrrec de fer-la servir.

Tal i com ja he manifestat en diverses ocasions al llarg de les pàgines precedents, comparteixo plenament aquest principi.

Una proposta tridimensional

En aquesta recerca ens centrem bàsicament en tres nivells d'incidència, tres dimensions de treball:

- a) Dimensió 1: motivació al canvi conductual
- b) Dimensió 2: presa de consciència de ciutadania cívica
- c) Dimensió 3: construcció de comunitat

Dimensió 1: motivació al canvi conductual

Què volem dir que diem que l'esport allibera? A la presó l'esport és un dels mecanismes que permet, ni que sigui de manera circumstancial i momentània, recuperar una certa sensació de *llibertat*, si més no en relació a espais, horaris i rigidesa de les normes.

Recordo com en un partit de voleibol, al patí del mòdul 2 de Lledoners, es va produir una discussió sobre si s'havien de considerar vàlids els punts quan el jugador atacant havia tocat la xarxa en el remat. El reglament és clar en aquest aspecte: són nuls. Però quan algú va intentar posar en valor el reglament un altre va respondre: "Som a la presó. Ja tenim prou normes aquí dins. Juguem per divertir-nos. No cal que ens limitem tant a nosaltres mateixos!".

L'esport està percebut per la nostra societat com el símbol per excel·lència de l'oci i el temps lliure (Dumazedier, 1962).

En aquest sentit, el fet de poder combinar en el transcurs d'un dia activitats sotmeses a un control rígid amb d'altres que permeten una major flexibilitat sembla una bona manera d'anar construint poc a poc una nova normalitat que farà més fàcil la sortida a l'exterior.

Efectes psicosocials de l'esport a la presó

La majoria dels estudis posen de manifest que per a persones preses amb petits nivells d'estrès, de depressió o d'ansietat degut al fet d'estar a la presó, l'exercici és una estratègia altament efectiva d'adaptació al medi (Buckaloo, Krug & Nelson, 2009; Martos-Garcia, Devis-Devis & Sparkes, 2009; Nelson et al., 2006).

Està comprovat que l'elaboració de programes específics és un factor que ajuda a gestionar els problemes mentals i psicològics, reduint potencials aparicions de brots depressius (Buckaloo, Krug & Nelson, 2009; Cashin, Potter & Butler, 2008; Libbus, Genoveses & Poole, 1994), facilita el tractament de malalties cròniques (Cashin et al., 2008a i 2008b), ajuda a augmentar l'autoestima de les persones preses que s'hi impliquen (Amtmann, Evans & Powers, 2001; Leberman, 2007; Ozano, 2008; Pedlar, Yuen & Fortune, 2008; Sabo, 2001), i fa més fàcil controlar determinats estadis de ràbia i agressivitat (Wagner, McBride & Crouse, 1999).

Regular l'intercanvi emocional de les persones preses

L'esport és percebut en tots els països objecte d'estudi com una activitat que aporta beneficis i virtuts. Tothom, presos, professionals i administració assumeix que és de gran utilitat per fer la condemna molt més suportable. La població interna valora el fet de poder tenir accés a les activitats físiques en la mesura que els aporten benestar i unes sensacions de plaer i vitalitat altament apreciades.

Aquesta constatació no fa sinó reforçar les tesis d'Elias i Dunning (1986/1994) en la seva anàlisi dels beneficis de lleure i del seu paper el procés de civilització de les societats. És en la seva doble dimensió, catàrtica i mimètica, que l'esport, en tant que àrea on es permet deixar anar les emocions (Elias i Dunning, 1986/1994), esdevé un factor de millora considerable per a la població penitenciària.

En una presó, el poder catàrtic de l'esport adquireix unes dimensions que probablement no s'havien ni tan sols plantejat en la vida a l'exterior per part de la persona presa. Dóna resposta a unes necessitats que moltes i molts dels presos ni tan sols eren conscients que tenien quan estaven en llibertat. El plaer estimulante per l'exercici físic es deriva també del fet que l'esport la presó funciona com a àrea social, facilita la interacció, i ajuda a intensificar tant l'excitació com les ganes de participar (Sempé, 2018).

L'esport ajuda a canalitzar l'estrès i l'ansietat, i al mateix temps allibera tensions i emocions. Aquest alliberament emocional és generalment font de plaer, però en un entorn de confinament, com és una presó, aquest alliberament pren una importància cabdal donat que parlem d'un entorn que, per definició, busca la contenció i el control emocional.

Aquest *procés civilitzador* a través d'aprendre a controlar les emocions descontrolades a través de l'esport (Elias & Dunning, 1986/1994) porta les persones

preses a gestionar i equilibrar el seu comportament en la mesura que aquest oscil·la entre la regulació i l'alliberament emocional.

Els estudis de Gallant, entre d'altres, posen de manifest aquests beneficis emocionals dels programes esportius per a la població interna que hi participa i suposen un valor afegit en la gestió penitenciària (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014).

Aprendre a gestionar les frustracions

Un dels principals problemes de la nostra societat, i parlo en general, té a veure amb la dificultat d'afrontar aquelles situacions en què les nostres expectatives, siguin individuals o col·lectives, no s'han vist satisfetes.

Per definició, la frustració és una operació aritmètica: la diferència entre l'expectativa i els resultats que obtenim. Si els expectatives són molt altes i els resultats molt baixos, la frustració és enorme. Per tal que no hi hagi frustració convé que els resultats superin les expectatives, o bé que, si no és el cas, almenys hi estiguin a prop. En aquest segon cas existirà frustració, però serà petita.

Així doncs, una primera manera de prevenir la frustració, o si més no de mantenir-la en nivells raonables per fer més fàcil la seva gestió, passa per ajustar les expectatives. Si aquestes són molt altes, el risc que els resultats no acompanyin i la frustració sigui gran és força elevat. Si en canvi les expectatives són més baixes, es redueix el risc a que la frustració sigui gran, però també redueix el grau de satisfacció final.

La clau, per tant, rau a trobar un equilibri entre expectatives i potencials graus de frustració. Com més preparats i preparades estiguem per gestionar la frustració, més altes podrem fixar les expectatives, i en conseqüència podrem aspirar a resultats més ambiciosos i satisfactoris.

Tornem a Pep Marí (2011, 2013, 2017 i 2020). Per aquest autor, la frustració arriba quan no s'aconsegueix allò que es buscava, quan creies que ho tenies i al final se t'escapa, quan et feia molta il·lusió aconseguir-ho i t'havies preparat molt per assolir-ho, però al final no pot ser.

Així doncs, els seus consells per prevenir les frustracions i aprendre a tolerar-les quan arribin són força lògics.

Primer, cal que les expectatives siguin realistes, la qual cosa no vol dir que no siguin ambicioses. Simplement que s'han d'ajustar a les capacitats i possibilitats de cadascú.

Segon, és molt útil comptar amb almenys tres o quatre potes d'autoestima en tant que punts de suport o pilars anímics. Si ens ho juguem tot a una carta, l'estat anímic és fràgil. Cal tenir diverses potes per tal que quan una falla, les altres permetin mantenir l'equilibri.

Tercer, cal centrar-se a controlar allò que es pot controlar, i no obsedir-se per allò que no està sota el nostre control. Si estàs treballant per un repte i ho vols controlar tot, et frustraràs.

Finalment, cal deixar-s'hi l'ànima en cada intent. Només així, en cas de no assolir l'objectiu tindrem la tranquil·litat d'esperit d'almenys haver-ho intentat. I és que no hi pitjor frustració que aquella que prové del fet de ser conscients que, si ho haguéssim intentat, si de veritat haguéssim cregut que era factible assolir allò que ens havíem proposat, ens n'hauríem sortit.

Tots aquests consells són d'una extraordinària utilitat en un entorn com el penitenciari, on justament un de les treballs més importants pel què fa al tractament i a l'acompanyament d'interns i internes passa per abordar allò que s'anomena el principi de realitat (fer conscient tothom de les seves capacitats i potencialitats, però també limitacions), i al mateix temps per fer que tothom sigui conscient de la seva pròpia responsabilitat en allò que aconsegueix i allò que no, enlloc de buscar excuses o responsables en altres persones o en circumstàncies alienes.

Si alguna activitat pot ajudar els equips de tractament a treballar aquesta qüestió i les altres esmentades al llarg d'aquest apartat relatiu a la gestió de les emocions és, justament, la fisicoesportiva. A continuació esmento tres exemples que poden servir de pauta per fer aquesta feina: el ioga, la pràctica de la natació recreativa o preparar-se per córrer una maratón.

El procés d'acceptació de la norma

L'acceptació de la normativa permet millorar el procés de reeducació de la població interna dins del Centre Penitenciari. Aquesta és una de les finalitats clares i concretes identificades per tots els agents entrevistats.

Tan funcionariat com població interna i professionals de tractament afirmen que aquesta s'ha d'explicar i s'ha de donar a conèixer per diferents canals i processos.

No obstant, l'excés de normativa és un dels obstacles en el moment d'acceptar la norma socialment imposada. Si bé el fet d'acceptar la norma permet millorar processos de reinserció, un excés d'aquesta dificulta que es pugui assolir l'objectiu.

Els diferents agents entrevistats per Enjuanes insisteixen que volum normatiu penitenciari excessiu, per bé que aporti elements positius, no pot ser en cap cas un obstacle en el tractament de determinades persones.

D'acord amb la meua experiència, un dels aspectes que genera més conflictes i més desconcert és la gestió de les llistes que determinen qui pot sortir d'un mòdul per participar d'una activitat en els espais comuns (com per exemple les instal·lacions esportives), i què pot fer a l'exterior. El fet que les llistes s'actualitzin de manera setmanal i de manera manual fa que moltes vegades hi hagi errors, que gent que hauria de ser en una llista no hi sigui (cosa que comporta que el funcionari encarregat de gestionar la sortida del mòdul no li permeti sortir).

Aquesta mena de situacions es poden arreglar amb una millor planificació, amb un sistema de llistes informatitzat i centralitzat que es distribueixi de manera telemàtica, i en cas que hi hagi errors, amb la bona voluntat del funcionari que es pot posar en contacte amb el responsable de l'activitat per confirmar si un intern o interna poden sortir i participar d'una determinada activitat.

La mala gestió d'aquesta mena de situacions generen sovint tensions i conflictes que acaben anant sempre en detriment de la persona interna, i si es donen de manera reiterada poden acabar per desmotivar-la a participar en determinades activitats.

No es pot esperar que la persona interna interioritzi la importància de complir amb uns horaris, per exemple, quan per culpa de la manca de planificació, coordinació, agilitat i diligència per part dels funcionaris i professionals no pot complir amb allò que se li demana. Si la institució vol normalitzar hàbits com la puntualitat, la regularitat i la constància, ha de ser conseqüent, donar exemple, i mostrar per la via dels fets què s'espera de la persona interna.

I és que per damunt de la norma hi ha el sentit comú.

Dit altrament, els professionals i funcionaris han de tenir clara no només la norma, sinó el sentit de la mateixa, i saber adaptar-la en cada cos, context i circumstància. Altrament augment la percepció d'injustícia i arbitrarietat i pot provocar l'efecte contrari al qual es busca.

El vincle entre la pràctica de l'esport i la predisposició a delinquir

En línia amb les reflexions de Meek (2014), igual com afirmem que l'activitat física i esportiva pot contribuir a reduir els condicionants que han conduït a la persona a adoptar una conducta delictiva, també existeixen evidències que demostren com, segons que sigui

aquesta pràctica, poden haver-hi conseqüències negatives, normalment no volgudes. En paraules de la pròpia Meek:

[...] la noció que l'esport té un efecte catàrtic a l'hora de reduir l'agressivitat i de millorar el control social es basa en evidències fermes contrasta amb el contra argument que la implicació en determinats tipus d'esport o que estar ultra-compromès a una determinada ètica esportiva por conduir a un augment de la legitimitat permesa d'un comportament agressiu, a nivells més baixos de comportament moral i a un risc augmentat de les ansietats relatives a la imatge del cos i a les preocupacions sobre l'autopresentació (que poden derivar en l'ús de substàncies il·lícites per a millorar el rendiment) (2014: 9).

La relació entre esport i delinqüència és, com a mínim, complexa. Tal i com assenyala Meek (2014 150-1), no hi ha evidències que demostrin que l'esport, per sí sol, sigui un factor que dissuadeixi d'adoptar potencials actituds de caire delictiu (Begg et al., 1996; Crosnoe, 2002; Eitle, Turner & Eitle, 2002). Així mateix, mentre alguns estudis conclouen que hi ha poques diferències en termes de gènere pel què fa a la participació en activitats esportives i el recurs a la delinqüència (Miller et al., 2007), d'altres afirmen que l'esport té un efecte altament negatiu en el cas de la delinqüència femenina (Begg et al., 1996), o clarament insignificant (Gardner, Roth & Broos-Gunn, 2009; Melnick, Vanfossen & Sabo, 1988). Per altra banda, diferents activitats esportives en contextos també diferents mostren efectes diversos en relació a la seva potencial influència en actituds delictives (Conroy et al., 2001; Hartman & Massoglia, 2007; Hughes & Coakley, 1991; Kavussanu & Ntoumanis, 2003; Kleiber & Roberts, 1981; Kohn, 1986; Rutten et al., 2001; Shields & Bredemeier, 1995; Vallerand, Deshaies & Cuerrier, 1997).

A hores d'ara, i a la vista de les investigacions conegudes, no és possible afirmar que els esports individuals generin més actituds violentes que els col·lectius (hi ha evidències en ambdós sentits), o que els qui practiquen esports de contacte, i fins i tot de combat, siguin més proclius a la delinqüència i a l'agressivitat. Tot plegat no és una qüestió de l'esport en si, ni tan sols del tipus d'esport, sinó de l'actitud amb què aquest s'ensenyi o es practiqui.

Més enllà d'aquestes no-evidències de caire general, allò que sembla més significatiu en relació a la relació entre l'esport a la presó i la violència és la manera com el personal esportiu respon a determinades situacions d'agressivitat, o bé recorren a

l'esport per desincentivar el recurs (i la justificació) a la violència. Novament, tornem a la importància que les activitats físiques i esportives comptin amb una tutela i un acompanyament professional que sàpiga deduir, i canalitzar, determinades situacions potencialment conflictives.

Per altra banda, hi ha qui afirma que en contextos de presó, l'esport pot ser una eina que serveixi per promoure la desigualtat i la divisió entre grups de delinqüents, amb el risc que aquells que tenen un estatus més elevat i un major capital social acabin dominant determinades activitats, excloent-ne altres grups, i provocant conflictes potencialment violents (Meek, 2014).

Així mateix, algunes investigacions dutes a terme en contextos comunitaris conclouen que les activitats esportives poden ser un catalitzador d'actituds d'assetjament (*bullying*) (Slater & Tiggemann, 2011), fenomen que es pot veure agreujat en entorns penitenciaris en què els recursos són limitats i en conseqüència són molts els qui busquen acumular poder i capacitat de dominació respecte els altres (Ireland, 1999).

Millorar l'autoestima i l'apoderament

Un dels factors clau per desincentivar el recurs a l'activitat delictiva per part de les persones ex-convictes passa per prendre consciència que la vida 'sense delinquir' té sentit en ella mateixa. En altres paraules, i en línia amb el que també suggereix Meek (2014, 79), un canvi en la consciència de la pròpia identitat és determinant per incentivar canvis en els costums i les actituds.

En aquest sentit, l'esport pot jugar, com ja s'ha raonat en diverses ocasions, un element decisiu alhora de transformar la imatge que una persona té de si mateixa. El fet de comprovar que, gràcies a l'esport es poden assolir reptes que semblaven impossibles, es poden veure canvis corporals i millorar l'estètica, i es poden adquirir nivells de reconeixement que altrament seria més difícil assolir, suposa un indiscutible element de motivació que es pot transferir a d'altres facetes de la vida.

Així mateix, és habitual que en els estudis relacionats amb els efectes de l'esport en les transformacions personals els interns consultats esmentin que la pràctica física i esportiva els ha ajudat, entre d'altres coses a gestionar de manera diferent (menys agressiva i violenta) la frustració de no haver aconseguit un determinat objectiu (Meek, 2014; Ravizza, 2011; Ravizza i Motonak, 2011), a afrontar els conflictes de manera més constructiva (Zamble i Quinsey, 1997), a millorar els processos psicològics d'adaptació (Dulmen i Ong, 2006), i de resiliència (Luthar, 2003).

Finalment, alguns estudis específics sobre la població reclusa femenina britànica, com el d'Ozano (2008), han establert una relació positiva en termes de confiança i autoestima, així com en tant que mecanisme per gestionar l'ansietat i l'agressivitat, la qual cosa és especialment rellevant tenint en compte l'elevat nivell de problemes mentals que afecten, com ja s'ha dit, les dones que es troben en situació de presó.

Però tornem a Marí (2011 i 2013). De manera resumida aquest autor suggereix dur a terme tres tasques per ajudar a una persona a treballar i incrementar la seva autoestima:

Primera, **posar el llistó a una alçada assequible**. L'altura del llistó és la dificultat de la tasca que esteu seguint. Si de cada deu intents no supero el llistó en almenys tres ocasions creuré que no serveixo per això, i si de cada deu el passo vuit pensaré que puc saltar sense problemes, sense esforç. Si els vols donar autoestima els has de col·locar el llistó a una altura que puguin superar. Estableix objectius realistes adaptats a les possibilitats de cadascú.

Segona, **treballar l'autonomia**. D'acord amb la famosa pedagoga Maria Montessori: "Qualsevol ajuda no necessària és un obstacle per al desenvolupament". De vegades ajudem als nostres infants abans que tinguin un problema. Fins i tot abans que s'esforcin tot allò que puguin per intentar trobar una solució. Els has de donar la possibilitat que ells trobin la solució. Poques coses donen tanta autoestima com l'autonomia.

Cal **ser conscient de les millores**. Ser conscient que cada vegada aprens més, fas millor allò que fas. Una bona manera d'aconseguir-ho és: mesurar. En un minut quantes vegades ho fas? Quant saltes? Els números ens ajuden a que aquella persona prengui consciència que està fent més i millor allò que fa.

En síntesi, sense autoestima no hi ha acceptació.

Difícilment és esperable que els altres confiïn en una persona quan aquesta ni tan sols sap estimar-se a ella mateixa.

Fomentar una actitud activa

La majoria de les persones preses es veuen a elles mateixes com a perdedores, si més no pel que fa a la competició social, se senten que viuen als marges de la societat, i actuen com a tals. No senten cap interès per conceptes com el *rendiment*, se senten inútils i que res del què fan interessa o paga la pena.

La pràctica esportiva ajuda a desenvolupar unes determinades aptituds i habilitats socials, però sobretot una actitud dinàmica i fins i tot la capacitat de tenir un punt d'iniciativa.

Si en alguna cosa estan d'acord tots els actors que d'una manera o una altra en el disseny, la gestió i l'avaluació de les activitats físiques i esportives en entorns penitenciaris és que el fet de cultivar la sensació de victòria sobre un mateix contribueix a alimentar l'autoestima i ajuda a desenvolupar una personalitat creativa, constructiva i sens dubte més oberta.

Les transformacions que perceben en el cos com a conseqüència del treball i l'esforç, actua com a catalitzador d'una identitat nova, diferent, més dinàmica, i això atorga una nova seguretat a l'hora, per exemple, de demanar feina. D'acord amb Pierre i Koebel (2011: 259), el cos actua com a indicador sobre com una persona pot reaccionar i comportar-se en determinades situacions i activitats laborals, i alhora permet avaluar les seves habilitats vocacionals.

Ser o aparentar ser una persona esportiva a la presó

A través de l'esport les persones preses demostren que poden entrenar-se, que saben com esforçar-se per assolir objectius i que tenen capacitat de sacrifici per afrontar qualsevol competició. La seva habilitat per desenvolupar rigor, disciplina i privacions a través de l'exercici físic fa que les persones que el supervisen tinguin prou incentius per pensar que aquesta persona està cercant una legitimació en front de la seva condició d'algú que se sap subestimat, espiat i sotmès a tota mena de controls (Sempé, 2018).

Novament, un dels factors claus per tal que les persones preses desenvolupin un interès en l'esport és la presència de professionals experts o si més no sensibles, així com d'entrenadors i preparadors especialitzats.

Els preparadors poden fer un seguiment de la persona interna i ajudar-la a no desistir, a perseverar en la seva tasca, a que no perdi l'interès. Tal i com suggereix sempre el psicòleg Pep Marí, la feina de motivar consisteix a proporcionar un mètode de treball, un rol (o funció) i un motiu. Detectar cadascun d'aquests elements i posar-los a disposició de la persona interna és responsabilitat de l'equip de tractament i dels preparadors i monitors esportius.

Combatent la incertesa del temps

Per a molta de la gent interna, especialment aquella que té condemes llargues, involucrar-se en activitats esportives és una manera d'assumir el control sobre la gestió del propi temps. Generalment les activitats físiques i esportives a la presó s'organitzen al voltant del principi de la participació voluntària, i la majoria de les vegades en règim d'autogestió.

Aquest fet comporta que els interns i internes hagin de fer front a determinats obstacles per accedir a la pràctica esportiva: mèdics, disciplinaris, incompatibilitats amb d'altres interns o internes amb qui hagin tingut conflictes, materials o estructurals (tal com llistes d'espera) o de tipus relacional per motius d'estigmatització, (auto)exclusió o violència.

Ho il·lustraré amb un exemple. En Paco (nom fictici) és un intern dels que s'anomenen institucionalitzats. Fill i germà de presos, és a la presó pagant diverses condemes de més de vint anys. Ara està prop de la cinquantena. El seu caràcter irascible, incentivat pel consum de diverses drogues, el van dur a cometre diversos incidents violents tan fora com dins de la presó, alguns d'especialment greus que el van fer passar llargues temporades al Departament especial, en aïllament. La seva manca de perspectives i la seva incertesa permanent el convertien en un intern dels considerats de risc. Però un dia l'equip de tractament va apostar per ell, el van treure del mòdul dedicat a tractaments per toxicomanies i el van dur a un de generalista. Va decidir centrar-se en l'esport. Va deixar de consumir i cada dia dedicava entre dues i tres hores a fer tota mena d'exercicis. Sempre sol, al mòdul. Durant molt de temps no volia sortir al poliesportiu. Se sentia més segur en la seva individualitat. Amb el temps els l'equip educador l'ha convençut per fer el mateix que feia al mòdul, però a la pista poliesportiva. Poc a poc s'ha anat trobant amb interns d'altres mòduls amb inquietuds i sensibilitats similars. S'han "apropiat" d'un dels racons del pavelló i es troben per intercanviar dinàmiques i exercicis. Entre ells es motiven i s'ajuden. Finalment l'equip de tractament ha considerat que estava preparat per provar la llibertat, i després de diversos permisos i sortides programades, totes sense cap incident, li han concedit el tercer grau. Ha trobat una feina en un supermercat, ha refet els vincles amb la seva filla i la seva mare i, almenys fins on jo sé, continua la seva activitat diària de preparació física. Es tracta sens dubte d'un cas paradigmàtic d'algú que ha sabut canalitzar la seva energia a través de l'esport, que ha

trobat una manera de gestionar el seu temps i de centrar-se en el seu propi benestar. I és evident que aquest canvi en l'actitud li ha reportat enormes beneficis.

Activitats esportives i salut a la presó

Les dades mostren com el risc d'emmalaltir en un entorn penitenciari és, de mitjana en els estats del Consell d'Europa, dues vegades del que es té en llibertat (Lhuilier & Veil, 2000; Mukiza, 2014; Obrecht, 2000; OIP, 2011; Verdot, 2008), i en concret, la població penitenciària emmalalteix dues vegades més que la població general del mateix grup d'edat (Lecorps, 2004: 81).

Aquesta propensió a la malaltia està també relacionada amb les mancances de caire socioeconòmic. El 60% de les persones preses viuen per sota del llindar de la pobresa, i no és cap sorpresa constatar que a la presó la majoria de les patologies que s'hi troben tenen a veure amb l'exclusió, la marginalitat i les addiccions (drogues, alcohol, tabac,...). Segons l'OMS:

Les presons són entorns d'alt risc per a la transmissió de malalties infeccioses degut a la sobrepoblació, la mala alimentació, l'accés limitat als serveis de salut, l'ús il·lícit de drogues de manera continuada, i pràctiques insalubres, tals com els sexe sense protecció o el tatuatge. Si volem que les presons no siguin un focus per a les malalties infeccioses cal que la prevenció i el tractament formi part integral del sistema penal. (WHO, 2009: 1)

Les malalties més habituals en entorns penitenciaris són el VIH, hepatitis C, tuberculosi, addiccions (drogues, alcohol, tabac), depressió, estrès, ansietat, desordres del son i de la gana, i un elevat risc de depressió melancòlica que apareix en una taxa de suïcidis força elevada (Gonin, 1991; OIP, 2000; OIP, 2011; Freudenberg, 2001; Viggiani, 2007).

Els beneficis d'una activitat física saludable i d'un bon estat de forma són un incentiu important a l'hora de treballar una actitud positiva, facilita la comunicació i els vincles amb la família, en especial la canalla, i promou una actitud dinàmica, de lideratge positiu i de col·laboració amb la resta d'interns.

Tal i com posen de manifest diversos estudis, els programes d'activitat física i esportiva tenen diferents impactes beneficiosos sobre la població interna (veure per exemple Battaglia et al., 2013; Pérez-Moreno et al. 2007).

Un dels efectes més visibles i immediats és la pèrdua de pes i l'augment i la tonificació de la massa muscular, la qual cosa deriva sovint en un augment d'autoestima per a l'intern i al mateix temps busca el respecte de l'exterior, sobretot la família (Buckaloo, Krug & Nelson, 2009).

Tal i com apunta Sempé (2018), és cert que existeixen alguns treballs que posen l'accent sobre el fet que l'esport serveix per controlar l'evolució d'algunes malalties (per exemple Awofeso, 2010), però és certament excepcional l'existència de programes que tinguin aquest objectiu. La majoria es limiten a posar de manifest els beneficis lúdics de l'activitat. Algunes excepcions són el programa *En marche vers la santé*, ofert a les presons franceses a un nombre de persones preses prèviament identificades i supervisades per personal mèdic, o el *Programa metagym (Programa de Apoyo a la Metadona)*, experimentat a Madrid V, i que aspirava a que els interns que s'hi involucressin trobessin en l'activitat física un substitut a la metadona. El *programa metagym* va posar de manifest que l'activitat física, sota determinades condicions, entrena el cos a produir opiacis de manera endògena, tals com la dopamina o les endorfines, la qual cosa genera una sensació de benestar i de plaer que fan menys necessari el consum de metadona.

Les persones preses acostumen a tenir una salut més precària que la mitjana de la població i representen un grup complex i amb múltiples necessitats de caire sanitari (Harris, Heek & Condon, 2006; McSweeney & Hough, 2006; WHO, 2007), els quals reclamen ingents quantitats de recursos per part dels serveis de salut (Rodríguez, Keene & Li, 2006). Així mateix, el fet de passar llargues en règim de reclusió comporta un elevat risc de deteriorament físic (Fischer *et al.*, 2012; Plugge *et al.*, 2009; Olaitan, Shnaila, Sikiru & Lawal, 2009). Tot plegat fa que diversos estudis publicats concloguin que l'exercici i l'activitat física sigui una manera relativament barata de millorar les condicions físiques de la població interna, i al mateix temps permet dedicar una atenció singular a una part de la població que, possiblement, per la seva condició vital, és difícil sotmetre-la a controls mèdics regulars (Woodall, 2010).

Així mateix, és un fet que l'activitat física, duta a terme de manera controlada i amb una bona supervisió, ajuda a controlar l'evolució de determinades malalties (Ross, 2013), i a reduir situacions incòmodes i que poden derivar en disfuncions greus com ara l'obesitat o l'insomni, entre d'altres (Elger, 2009).

Jo mateix dono fe que els primers dies de dormir en una cel·la, no resulta gens fàcil conciliar el son, i fer exercici, de vegades fins a l'extenuació, ajuda a que, fruit del cansament, puguis dormir almenys les hores recomanades.

Pel què fa a la salut mental, en termes genèrics, està també prou demostrat com l'exercici produeix impactes clarament positius en símptomes de caire psiquiàtric, incloses determinades psicosis (Beebe et al., 2005; Ellis, Crone, Davey & Grogan, 2007), i són relativament nombrosos els estudis que demostren els beneficis en la població reclusa (Johnsen, 2001; Martos-Garcia et al., 2009a; Martos-Garcia et al., 2009b).

Alguns treballs duts a terme amb població reclusa estatunidenca i britànica recollits per Meek (2014) demostren com aquella que practica exercici de manera regular mostra uns índexs de depressió, ansietat i estrès molt menors, comparats amb els de la població que no en practica, sigui quin sigui el tipus d'exercici i la durada del mateix (Buckaloo et al., 2009; Libbus et al., 1994; Verdot et al., 2010), i redueix el risc de caure en la desesperació (Cashin, Potter & Buttler, 2008).

Cal assenyalar també que alguns treballs suggereixen que posar el focus en l'esport de manera excessiva pot comportar que alguns dels presos vegin perillar el potencial positiu que podrien tenir algunes teràpies de caire psiquiàtric (Tesu-Rollier, 2008), tot i així, en termes comparatius, sembla que no hi ha cap dubte que els beneficis en termes psicològics són molt superiors, i a més, l'esport pot ser un instrument que permeti dur a terme algunes dinàmiques de caire psicològic que no serien possibles per altres vies.

Reduir el consum de determinades substàncies

La relació entre esport i consum de substàncies en l'àmbit penitenciari no ha estat objecte de gaire interès per part de la literatura acadèmica. No obstant això, hi ha alguns treballs que posen de manifest com l'activitat física pot estar relacionada amb la disminució del consum de drogues i amb l'augment de l'abstinència (Collingwood, Sunderlin i Kohl, 1994; Collingwood, Sunderlin, Reynolds i Kohl, 2000).

Basant-nos en el treball de Meek (2014, 130), podem apuntar algunes conclusions significatives que ens poden orientar en la nostra investigació. Per exemple, en primer lloc, l'impacte psicològic de l'exercici pot tenir un efecte positiu en relació als efectes de risc relacionats amb l'ús indegut de substàncies i associats a problemes de comportament. Segon, les alteracions en els neurotransmissors i els nivells d'endorfines com a resultat de l'exercici poden conduir a estats d'humor més positius i generar sensacions de benestar i fins i tot d'excitació similars, i per tant alternatius, als que produeixen determinades substàncies; i tercer, el desenvolupament d'un estil de vida saludable suposa un desincentiu per recórrer al consum de determinades drogues.

Per altra banda, l'esport és també un instrument al voltant del qual dissenyar i implementar programes de lluita contra la droga de caire més ampli. Per exemple, Stöver i Thane (2011) expliquen com en presons hongareses han recorregut a determinats privilegis, com ara l'esport, com a eina per a promoure unitats sense drogues i promoure programes de desintoxicació dins les presons.

Possibles riscos o efectes negatius

Més enllà de les bones intencions que tinguem alhora de dirigir la mirada envers la realitat penitenciària, en cap cas cal perdre de vista la singularitat de l'entorn. La duresa del lloc i de les circumstàncies, així com la pluralitat de perfils psicològics, relacionats en alguns casos amb la diversitat cultural o d'origen de la població penitenciària, fa que calgui estar sempre amatents a l'aparició de possibles situacions conflictuals tals com atacs d'agressivitat, frustracions o xocs entre grups, la qual cosa, val a dir, no és exclusiva dels entorns de reclusió.

L'esport a la presó és una activitat sotmesa a la tensió entre, per una banda, el seu rol en relació al control social sobre les persones preses, i per l'altra la seva funció com a vehicle per part dels presos per fer front a les imposicions a les quals estan sotmesos per la seva situació de confinament (Norman, 2017).

Segons com s'encarin, tanmateix, poden acabar esdevenint una oportunitat, i per tant contribuir a una transformació en positiu, però no sempre és el cas.

En qualsevol cas, la reflexió de fons, aquí, és fins a quin punt els riscos que puguem associar a la pràctica física o esportiva tenen una relació directa amb determinades actituds considerades delictives, o poden posar en qüestió els potencials beneficis de la seva pràctica.

Qualsevol persona que practiqui esport sap que fer-ho comporta riscos en termes de salut. Fer esport comporta córrer el risc de lesionar-se, i de fet les visites més freqüents al metge, com a conseqüència de fer esport, tenen a veure amb causes de caire traumatològic, o muscular, tot i que cada cop més cal tenir en compte les cardiovasculars²⁶. Aquesta tendència general és perfectament equiparable a la que es pot comprovar en centres penitenciaris.

²⁶ Per a una reflexió detallada de la relació entre esport i salut, des d'una perspectiva científica veure Suárez (2018).

Més enllà d'aquests coneguts efectes, cal tenir una mirada atenta i compromesa amb un altre risc per a la salut d'algunes persones que practiquen esport com és el possible consum de substàncies que poden acabar esdevenint addiccions, o fins i tot drogues que poden posar en risc la pròpia vida.

Sense dubte, una de les qüestions més controvertides dins el món de l'esport té a veure amb el consum de substàncies que estan dissenyades per millorar diverses fases de la preparació o de l'execució esportiva. La literatura al voltant d'aquesta qüestió és ingent, i les preguntes i dilemes al voltant de la mateixa donen per fer diversos llibres.

El dopatge, en l'esport, consisteix en l'adulteració dels resultats per mitjà de l'ús, per part dels esportistes, de substàncies o mètodes il·legals (Suárez, 2018: 85).

El tema provoca incomptables debats filosòfics, com els que, per exemple, apunta López Frias (2014, 2015 i 2016). Aquest autor aporta una visió crítica i pròpia a través de l'anàlisi de cadascun dels arguments a favor i en contra del dopatge. La seva intenció és eliminar el pànic moral que envolta el debat en relació al dopatge, amb l'objectiu que aquest debat es dugui a terme en un entorn més obert i plural. És molt crític amb els actuals organismes encarregats de la lluita contra el dopatge, com l'Associació Mundial Antidopatge [AMA] o el Comitè Olímpic Internacional [COI].

La seva tesi no és que s'hagi d'abandonar aquesta lluita i que tot hagi d'estar permès en l'esport. Accepta que hi ha intervencions tecnològiques que no només poden arruïnar l'esport tal i com el coneixem, sinó que poden tenir conseqüències desastroses per la societat en general. Del què es tracta és de saber quines són aquestes, justament, i de veure com cal tractar-les. Té especial interès en allò que es coneix com el «dopatge del segle XXI», derivat de l'aplicació de la biotecnologia a l'esport, ja que segons ell no només posa en risc l'esport sinó també la nostra pròpia autoconcepció en tant que éssers humans i tot allò que en depengui, com per exemple els principis jurídics i morals que donen forma i sustent a les nostres societats.

Hi ha autors com Cagigal (1985) que es pregunten si no hi ha algun límit a l'eficiència fisicoesportiva humana i si aquest progrés per a l'obtenció de marques, representa de debò el progrés humà.

D'acord amb Frankl (2006), quan identifiquem el triomf amb el sentit de l'existència i el fracàs amb la desmoralització, resulta molt difícil esquivar tots aquells mitjans, lícits o il·lícits, que ens ajuden a tenir èxit. L'esportista és empès a sucumbir a aquesta temptació per una societat que només valora el guanyador. Dopar-se, per tant, acaba essent una conseqüència de voler evitar el fracàs, la frustració o el patiment.

Sigui com sigui, hem de coincidir amb Suárez (2018: 85), per a qui aquestes substàncies no són inofensives, la qual cosa és especialment preocupant quan constatem que el dopatge no només perverteix l'alta competició, sinó cada vegada afecta més a les categories de juvenils, aficionats i, fins i tot, veterans!

I a la presó, què hi passa? Doncs a grans trets el mateix que hi passa fora.

D'entrada, algunes recerques suggereixen que l'activitat física a la presó pot comportar el risc de caure en un ús inadequat de determinades substàncies (Crosnoe, 2002). Així mateix, d'altres estudis semblen posar de manifest que els desordres alimentaris acostumen a ser molt superiors entre la població femenina presa que entre la població en general (O'Brien et al., 2001), i entre els homes, especialment aquells amb una pobre imatge de si mateixos, que tinguin alguna dismòrfia o simplement una baixa autoestima, i que vulguin millorar la seva aparença i incrementar la seva musculatura, és possible que optin pel consum d'anabolitzants i esteroides elevat (Klotz et al., 2010; Wroblewska, 1997), la qual cosa sabem que en termes de salut comporta diversos riscos com ara augmenta la possibilitat de patir malalties coronàries, al fetge o tumorals, així com infertilitat i pèrdua de cabell, als quals cal afegir la possibilitat de transmissió de malalties per via intravenosa en el cas que hi hagi intercanvi de xeringues (Yesalis, 2000). Altres efectes tenen a veure amb efectes psicològics o de comportament, tals com determinades paranoies o increment de l'agressivitat (Haug, Morland, Olaisen & Myhre, 2004).

No obstant això, els efectes negatius del consum d'esteroides en un entorn penitenciari van molt més enllà de la salut de l'intern consumidor, ja que també estan associats a d'altres problemes tals i com el contraban, la distribució il·legal, la generació de deutes de pagament i, conseqüentment, la violència que es pugui derivar de totes aquestes circumstàncies (Meek, 2014).

Si bé no existeixen dades específiques pel què fa al consum d'aquestes mena de substàncies a presons catalanes, d'acord amb investigacions dutes a terme al Regne Unit es demostra que el consum d'esteroides en l'àmbit penitenciari és deu vegades superior, en comparació a la població general, especialment entre els interns més joves (Home Office, 2012; HM Chief Inspector of Prisons, 2011; Independent Monitoring Board, 2010, 2011; Meek, 2014).

Recomanacions

Pràcticament la totalitat dels estudis elaborats des d'una perspectiva mèdica que he consultat coincideixen en fer les mateixes recomanacions pel què fa a la millora de la salut de les persones preses, així com a prevenir potencials riscos per aquesta.

Prenent com a referència Mukiza (2014: 58-9), per exemple, els principals suggeriments són els següents:

- Cal que l'administració garanteixi una àmplia i diversa oferta esportiva i d'activitat física, i que tots els agents s'impliquin en l'establiment de rutines diàries per al seu ús.
- Les presons han de contractar personal qualificat en preparació física i esportiva, i han de garantir que els interns reben formació en relació als beneficis que suposa fer exercici i els perjudicis del sedentarisme.
- Durant el període d'empresonament les presons preses han de poder participar de les activitats físiques amb l'objectiu de promoure la seva salut i rehabilitació per a una millor reinserció social posterior.
- És responsabilitat del centre penitenciari posar a disposició de la població interna i professional les facilitats i equipaments necessaris per a la pràctica de l'activitat fisicoesportiva.

En síntesi

Tal i com manifesta un dels tècnics entrevistats:

L'experiència i vivències de molts dels professionals de l'esport del sistema penitenciari actuals denoten que més que una modificació o petits canvis, es pot generar un gir de 180° de la vida esportiva en els diferents centres. Aquesta línia ha d'anar enfocada fonamentalment a un objectiu terapèutic, no de rendiment, ni d'oci, ni res del que venim fent fins a dia d'avui. Un eix que ha de ser la base de tota pràctica que es pugui desenvolupar i sumar-se a l'activitat que estem fent avui en dia. [entrevista en línia, agost 2020]

Ja ho he dit, però convé insistir-hi: els beneficis de l'activitat física dins els centres penitenciaris són diversos i coneguts (beneficis físics, d'higiene i salut, emocionals, antiestrès...). La població interna fa ús d'aquestes pràctiques i canalitza els impulsos

agressius, l'ansietat, la frustració, i totes aquelles emocions que es consideren associades a la privació de llibertat.

És evident que una part de la població interna ho és justament per haver-se comportat en societat tenint aquestes mancances emocionals.

No ens ha d'estranyar, per tant, que alguns dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, basant-se en aquesta evidència, es fixin en les teràpies corporals integratives Gestalt, bioenergètica..., les quals "entenen l'individu com una unitat corporal, emocional i mental, on s'utilitza el treball corporal com a porta d'entrada a l'autoconeixement" *[entrevista en línia, agost 2020]*.

Es tracta d'assumir que "el cos i la ment es pertanyen i formen una unitat indivisible". A partir d'aquí, diuen, "podem entendre que emocions no expressades, com la por, la ràbia o la tensió, produeixen una cuirassa muscular i una desconexió corporal que afecta a la nostra forma de relacionar-nos i sentir l'entorn. Aquests bloquejos, doncs, limiten i condicionen la nostra experiència de vida, i generen patrons de pensament inconscients o subconscients que moltes vegades dirigeixen els nostres actes. Aquests patrons han perdut relació amb la situació del passat que els ha originat, però limiten la vida de la persona en el present" *[entrevista en línia, agost 2020]*.

El principal indicador d'aquests bloquejos acostuma a ser la respiració.

Treballar amb el cos, profunditzar en la respiració, relaxar tensions musculars cròniques i mobilitzar l'energia encapsulada pot afavorir un canvi real i profund en el benestar de la població interna.

Això és el que porta a alguns dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva a proposar que es treballi a partir de:

- Establir sistemes orgànics funcionals.
- Autoconeixement profund, autoconsciència.
- Alliberar emocions estancades (ira, por, tristesa, frustració...).
- Establir un vincle sa amb un mateix, i en la relació amb els altres.
- Adquirir recursos per tal de respondre amb serenitat les experiències de vida.
- Transformar-se.

Tot això, diuen, permet que l'intern aprofiti l'activitat física durant la seva estada a presó, però amb l'objectiu final de poder integrar-se a la vida en societat, que és el que pretén tot programa de tractament.

Les tècniques que permeten treballar en aquest sentit són diverses: Ioga, Kinesiologia, Teràpia crani-sacral, Integració de reflexes primaris, SGA, cadenes musculars, Hipopressius, Meditació, Micro gimnàstica,...

Tot plegat reforça la idea, tantes vegades expressada al llarg d'aquest treball, que els professionals de l'àrea fisicoesportiva haurien d'estar plenament integrats als equips de tractament, per poder plantejar programes d'intervenció conjunta amb la resta de professionals, marcant la línia de treball de la vida esportiva dels diferents centres i prioritzant l'objectiu terapèutic.

Dimensió 2: presa de consciència de ciutadania cívica (dins del centre penitenciari)

Per la gran majoria de la societat, entrar en una presó és una experiència sens dubte singular, i en molts casos dolorosa, ja que comporta entrar a formar part d'un ecosistema tancat, amb unes regles molt rígides i restrictives i amb uns límits ben definits.

Els qui hem passat per aquest tràngol constatem com el fet d'entrar a formar part de la comunitat penitenciària comporta haver de fer front a moltes incerteses, totes elles relacionades amb la seguretat, les restriccions a la llibertat i el control, així com amb la sensació de pèrdua i separació, sentiments que, per altra banda, han quedat recollits també en diversos estudis, com el de Harvey (2007).

Acostumar-se a viure en un entorn d'aïllament social no és fàcil per a ningú²⁷. És per això que, conjuntament amb la subsistència (menjar) i el vincle amb l'entorn familiar (visites), el gimnàs és per a molts dels i les internes una prioritat. Allà no només s'hi fa exercici, també és un espai de socialització, de comunicació amb altres interns/es. Com deia un alt responsable d'una presó britànica:

There are three things you need to get right in a prison: the food, the visits and the gym. Mess up any of those and you're asking for trouble (Meek, 2014: 140)

²⁷ El concepte d'adaptació a la presó, el que es coneix amb el terme de "presonització" (*prisonisation*), ha estat tractat abundantment per diversos autors. L'any 1958, per exemple, Sykes va elaborar la tesi segons la qual el procés d'adaptació de les persones preses a la vida carcerària és un procés que passa per reduir "les penes de l'empresonament". Posteriorment, altres autors hi ha aprofundit (Sim, 2008; Thomas, 1977). Tanmateix, no és fins fa ben poc que en aquest procés d'adaptació s'hi ha tingut en compte les activitats físiques i esportives, així com la gestió de lleure, en tant que estratègies de caire adaptatiu. De fet, tal i com apunta Meek (2014), avui dia és inqüestionable que el gimnàs, i l'esport en general, són claus per facilitar aquesta adaptació.

Més enllà dels efectes positius que té l'esport per a la salut, avaluats més amunt, la participació en les diverses activitats físiques i esportives esdevé en si mateix un instrument de control social de la *comunitat* penitenciària. Per a molts interns, la possibilitat que se'ls castigui impedit-li sortir del mòdul i accedir a, per exemple, el gimnàs, és un incentiu més que suficient per no caure en determinades provocacions i confrontacions amb altres interns, o amb el personal mateix. En altres paraules, per la via del càstig potencial, l'esport contribueix a l'autocontrol i a contenir determinats brots de violència.

Un entorn hostil, i violent

La gestió de la violència en una presó mereix que ens hi aturem una mica.

De fet, el tema ha suscitat interessants debats al llarg de la història, i reflexions diverses. Una de les més significatives és la de O'Donnell i Edgar (1998), que conclouen que entre les múltiples causes i raons que expliquen l'existència de conflictes entre els murs d'una presó, inclosos els més violents, hi ha l'avorriment, la voluntat d'aconseguir bens materials i la necessitat de reafirmar un determinat estatus. Anys més tard, Edgar, O'Donnell i Martin (2012) suggeriran que en un ambient tan tens i estressant com és una presó, l'amenaça de violència condueix a un ordre social on la percepció que calgui recórrer a la força per tal de protegir-se un mateix pot derivar ràpidament en més violència.

Per altra banda, he pogut constatar com alguns dels debats que generen més vehemència (i dialèctica) tenen a veure amb la possibilitat d'introduir a la presó esports de lluita i combat (per exemple la boxa) o fins i tot la simple musculació. Hi ha grups de funcionaris de presons que clarament s'oposen a aquesta possibilitat argumentant que això predisposa els interns a adoptar actituds més violentes, i en tot cas a estar més forts i preparats que ells en el cas d'una eventual baralla. Val a dir que no he trobat cap evidència empírica, cap estudi, que demostrï que incorporar la boxa o la musculació en un centre comporti un increment de la violència.

En canvi, està prou demostrat que pegar cops de puny a un sac de boxa, per exemple, comporta una descàrrega important de tensió i al mateix temps grans beneficis de caire cardiovascular (Harvard Health, 2015). És clar que, com tantes altres activitats, ja siguin culturals o esportives, no tothom està en condicions de fer un bon ús d'aquesta activitat. La selecció prèvia de qui pot fer-la, així com l'acompanyament durant la

mateixa, són fonamentals per a que no només no sigui perjudicial per a l'intern i l'entorn, sinó que en sigui, ans al contrari, beneficiosa. Novament, la cosa no va de l'activitat en si, sinó de qui la pot dur a terme, en quines condicions, i sota quina supervisió.

Sigui com sigui, la relació entre esport i violència és un tema llargament tractat per la literatura especialitzada (Conroy et al., 2001; Drinkwater, J.B., 1980; Elias, 1986; Medina & Reverte, 2019; Russell G., 2008; Simon, 2007d; Wagner et al., 1999; Young, 2012), també en entorns penitenciaris, ja siguin a França (Robène i Bodin, 2014), a l'estat espanyol (Castillo Algarra, 2007a; Gamero et al., 2007), o relacionats amb aspectes concrets com, per exemple, la hipermasculinitat (Toch, 1998; Nichols, 2007) o l'autoestima (Bushman, B. & Baumeister, R., 1998).

La simple observació de les activitats esportives posa de manifest com en cap cas no és excepcional que la tensió d'un partit de futbol 7, o de bàsquet, acabi derivant en discussions, empentes i, en més d'una ocasió, en una baralla més o menys nombrosa. Si això passa en un pati d'escola, o fins i tot en un estadi en juguen esportistes que combren milionades per distreure la gent, com no ha de passar en una presó?

No obstant això, no hem d'oblidar tampoc el valor de l'esport en tant que instrument que permet millorar les relacions entre interns, així com entre interns i personal professional (Meek, 2014; Murtaza & Uddin, 2011; Wagner et al., 1999).

Un entorn jeràrquic i desigual: el capital del guerrer

L'accés a les activitats esportives, també a la presó, està sotmès a determinades limitacions, ja siguin relacionades amb el sistema penitenciari o amb les característiques personals de cada individu. Això provoca que els potencials beneficis d'aquestes es reparteixin de manera desigual, i no sempre justa.

De fet, una de les urgències en què coincideixen diversos estudis és en la necessitat de fixar-se en determinades exclusions, o autoexclusions, pel què fa a participar en activitats de caire sociocultural, entre elles l'esport. Això afecta de manera especial a col·lectius considerats grups minoritzats en determinats entorns, com per exemple gent gran, persones transsexuals, membres de determinats col·lectius ètnics, racials o religiosos, així com a alguns tipus delictius, com ara els delictes de tipus sexuals, especialment quan les víctimes han estat menors d'edat.

Malgrat que en una presó el conjunt de la població està sotmesa a importants restriccions, val a dir que fins i tot dins la presó hi ha jerarquies, sobretot relacionades

amb el poder i en el caràcter de dominat o dominador que s'hi exerceix. Lògicament, quant més poblada és una presó més difícil resulta la gestió dels centres i en fa més complexa la tasca de rehabilitació (Marchetti, 1996).

Basant-me en la meua pròpia experiència he de dir que, per norma general, les activitats de tipus educacional, esportiu o cultural atreu sobretot a les persones *ja convençudes*, aquelles que ja compten amb determinat capital cultural i una mínima formació, si més no força més que aquelles que provenen d'entorns més desfavorits.

En teoria, doncs, les activitats físiques i esportives haurien d'estar disponibles i obertes a tothom. En la pràctica, aquestes activitats poden estar sotmeses a criteris selectius i, per tant, no ser tan igualitaristes com caldria.

Recordant a Elias i Dunning (1986/1994), existeix el risc que algunes formes d'esport siguin percebudes estrictament com un entorn que es deixa simplement per tal que els interns experimentin circumstancialment la llibertat i deixin anar les seves emocions.

Així mateix, l'esport, i de fet totes les activitats de lleure, van sempre acompanyades del risc de promoure comportaments antisocials (Coalter, 2007).

De vegades els programes i les activitats esportives actuen com a catalitzadors de les lluites de poder entre presos, sovint magnificades pel caràcter autogestionat d'aquestes. Sempre que un col·lectiu de persones es concentra i interactua de manera desorganitzada existeix el risc que apareguin conflictes, i fins i tot violència.

Això fa que alguns autors hagin desenvolupat el concepte de *capital del guerrer* (Sempé & Bodin, 2015; Sauvadet, 2006), aplicat sovint a entorns urbans, però que també és aplicable a la realitat penitenciària, sobretot en relació a la pràctica de determinats esports, com ara el *bodybuilding*. Aquesta nomenclatura posa de manifest un vincle entre la població presa i aquella de barriades més depauperades i desestructurades, sovint estigmatitzats titllant-les de "problemàtiques" (Sempé, 2018).

Segons Sauvadet (2006), el *capital del guerrer* es caracteritza per una combinació de capital social, força física, disciplina moral, un cert caràcter depravat, i finalment allò que es coneix com loquacitat (allò que en castellà es coneix com *ser un pico de oro*, i en anglès un *gift of the gab*).

Aquest fet fa que sovint es reproduïxin dins les presons les estructures socials de control i dominació entre grups i col·lectius que podem trobar també a les barriades de gent humil i de classe obrera.

Construint una cultura somàtica a la presó

La sociologia estableix un vincle força clar entre la condició social dels entorns d'origen d'una persona i la relació amb el seu cos en tant que una visió interioritzada d'aquest món. En conseqüència, la conducta corporal de cadascú de nosaltres és sovint el resultat d'un hàbit social interioritzat, après i traduït pel cos (Bourdieu, 1979).

La presó desperta en una part significativa dels interns un interès sobrevingut per treballar una determinada cultura del cos: es cuiden el menjar, s'interessen per com funciona el metabolisme, es vigilen el pes i la massa muscular, es controlen la higiene i l'estètica. Tal i com apunta Sempé (2018: 55), podem dir que una part de la població penitenciària desenvolupa una nova cultura somàtica manufacturada a través de l'esport a la presó. Tanmateix, la recerca de Sempé confirma també que en alguns casos aquesta tendència a la cura del cos pot derivar en actituds obsessives que comportin lesions, dependència de substàncies dopants i malformacions en el cos, tot plegat per culpa d'una mala praxis i sobretot de no fer-ho sota supervisió.

Finalment, per alguns interns, el culte al cos esdevé en si mateix un missatge, un senyal d'identitat. Vinculen de tal manera el *bodybuilding* amb la presó que, per a ells, no hi ha presó sense musculació, i entrar a la presó implica que, de manera automàtica, començaran a fer peses. Han naturalitzat l'aixecament de peses, el *ferro*, com en diuen aquí, com una activitat socialment acceptada en l'entorn presidiari. En fan perquè toca. I al mateix temps és una manera de lluitar contra el desarrelament del món exterior. Ja que la societat el rebutja i el tracta com una deixalla, opta per comportar-se com es comporta la deixalla social. Així, almenys, podrà ser algú i formarà part d'un col·lectiu que l'admetrà.

En concret això, a la presó, vol dir estar musculat, dur tatuatges i ser el més dur i fort de tots. El perill de tot plegat, però, és que aquesta actitud, que aparentment persegueix apujar l'autoestima de qui l'adopta, té com a resultat que s'alimenti encara més la visió estigmatitzada que es té de la presó i de la població presa.

Qüestió d'edat

Qualsevol anàlisi sobre l'impacte de l'esport a la presó ha de tenir en compte necessàriament circumstàncies específiques com, per exemple, l'edat.

A mesura que proliferen les condemnes llargues, sobretot per a acusats de delictes sexuals, s'observa com la població penitenciària envelleix, cosa que fa que l'administració prengui consciència de l'aparició de determinats problemes relacionats amb l'edat i el confinament. En conseqüència, alguns estats han desenvolupat programes específics per a gent gran, els quals es caracteritzen per optar per disciplines de caire més suau (*soft*) i preferiblement supervisades. Entre d'altres hi trobem gimnàstica, caminar, la natació o el ioga, però també algunes de col·lectives com la petanca, el bàdminton o el tennis taula.

Un exemple és el *Programa d'esport sènior i salut* de França, que funciona en format de partenariat entre les autoritats penitenciàries franceses i la *Union Nationale Sportive Léo Lagrange* (UNSL). Aquest programa està dissenyat i pensat per a la població major de 50 anys, i aspira a mitigar la pèrdua de mobilitat, reduir els riscos cardiovasculars resultants del sedentarisme i finalment trencar l'aïllament que provoca l'empresonament.

Igual com passa en altres grups d'edat, existeix una notable quantitat d'estudis que documenten els beneficis que té l'esport per a la gent jove, en general (Busseri *et al.*, 2011; Ekeland *et al.*, 2005; Kremmer, Trew i Ogle, 1997).

No obstant això, la literatura dedicada específicament a avaluar els efectes de l'activitat física i esportiva en la població jove en relació a la delinqüència o en situació de reclusió és relativament important (Brusseau, Burns, & Hannon, 2018; Gardner, Roth, & Brooks-Gunn, 2009; Nichols, 1997; Purdy & Richard, 1983; Sugden & Yiannakis, 1982; Trulson, 1986).

Hi ha una certa percepció en l'imaginari col·lectiu que tant des dels professionals penitenciaris, com des de les institucions polítiques o des de la mateixa acadèmia es promou amb certa insistència l'esport entre delinqüents joves amb l'objectiu de facilitar l'educació i la rehabilitació.

Tanmateix, segons es pot extreure de certa literatura, les dades mostren que si bé els presos joves rarament mostren una especial motivació per implicar-se en activitats físiques i esportives durant el període de reclusió, més enllà de percebre'l com un simple entreteniment (Frey & Delany, 1996; Martos-García, Devis-Devis & Sparkes, 2009b), és recomanable, tal i com suggereix Meek (2014), explorar les percepcions dels més joves en relació a l'esport i l'activitat física amb l'objectiu d'extreure'n el màxim potencial en termes de transformació personal, de cara sobretot a la vida en llibertat.

És més, d'acord amb Parker i Meek (2013) hem de partir de la base que l'esport és, sense dubte, un vehicle que té un inqüestionable efecte motivador, no només per part d'aquells joves que viuen l'esport amb passió, sinó fins i tot per aquells que no havien mostrat especial interès abans d'entrar a presó.

Tal i com també fan altres treballs (Andrews i Andrews, 2003; Morris, Sallybanks, Willis & Makkai, 2003), Parker i Meek (2013) insisteixen en la importància de rebre encoratjament i enfortiment en positiu, posant així en valor la importància que el personal adopti una actitud proactiva, implicada i entusiasta, a partir d'establir una relació estreta amb els joves reclusos, fins i tot amb aquells més desfavorits, amb l'objectiu d'acompanyar el procés de transformació i els canvis actitudinals (Meek, 2014, 68).

Encara segons Meek, el fet que estigui força assumit que la participació en activitats de caire esportiu per part de la gent jove sigui percebut com un factor, entre d'altres, que ajuda a que es redueixin els incentius a adoptar una conducta delictiva es deu, si més no parcialment, al fet que s'acostuma a reconèixer que l'adolescència i l'entrada a l'edat adulta són una etapa en què s'acostuma donar molta importància a la cerca d'una identitat pròpia, aspecte al qual l'esport hi pot contribuir en el sentit de proporcionar una millor visió d'un mateix, així com d'oferir una oportunitat per millorar les habilitats de caire social, interpersonal i en general de caire vital, mentre al mateix temps s'proporcionen eines per a un millor i més positiu aprofitament del temps lliure.

No obstant això, la mateixa Meek insisteix, igual com també fem nosaltres en el transcurs d'aquesta recerca, que és desitjable dur a terme més i més exhaustives investigacions que ens permetin comptar amb una informació més acurada sobre com l'esport pot ser usat amb finalitats de rehabilitació, terapèutiques i de promoció de la salut en relació a la població reclusa més jove.

Relació entre sexes/gèneres

La definició, construcció i evolució de la pròpia identitat, especialment quan parlem de masculinitat, també forma part de l'atenció que pertoca dedicar a l'esport i l'activitat física, especialment quan parlem de la presó (Detrez, 2002).

Tornant a Bourdieu, el cos és a la vegada el mitjà i l'objectiu pel què fa a processos de dominació, sobretot de dominació masculina (Bourdieu, 1998). L'estigmatització de determinades formes de masculinitat, així com de la feminitat o de l'homosexualitat

esdevé un problema recurrent en una presó i condicionen enormement les relacions de dominació i poder.

De manera resumida, podem constatar tres col·lectius que mereixen una atenció singularitzada:

- 1) Com les dones acostumen a ser un col·lectiu que sovint s'autoexclou de les dinàmiques esportives, tot i que sovint això es deu al simple fet que aquestes activitats no estan adaptades a les característiques i/o necessitats de les dones que potencialment n'haurien de fer ús.
- 2) Com es tendeix a exacerbar una determinada manera d'entendre la masculinitat, basada en la força, la musculatura i el coratge, i en clara contraposició a determinats senyals de feminitat amb els quals s'estigmatitza les persones homosexuals.
- 3) Les persones que estan condemnades per delictes de tipus sexual acostumen a patir una doble estigmatització dins la presó, també per part de la resta de presos. Tot i així es percep una ostensible diferència, tant de perfils com d'actitud, segons si la conducta abusadora i delictiva s'ha dirigit a menors o a persones adultes. La por al rebuig permanent comporta sovint una autoexclusió d'aquest grup de presos pel què fa a determinades activitats, incloses les de caire esportiu.

La diversitat com a norma

Que una determinada pràctica física o esportiva tingui un efecte positiu o no, dependrà, en gran mesura, en quin sigui el disseny, l'enfocament i la manera de dirigir la pràctica. Així doncs, no només el perfil de l'intern serà determinant per avaluar quina activitat dins la dinàmica penitenciària li resulta més beneficiosa (també en l'àmbit físic i esportiu), sinó que a més cal tenir en compte el perfil de la institució mateixa. En aquest sentit, cal fer palès que no totes les presons funcionen de la mateixa manera, ni tenen el mateix perfil d'interns/es, ni tots els equips de professionals (siguin directius, de tractament, de vigilància o directament personal especialitzat en activitats físiques i esportives) tenen la mateixa sensibilitat, formació, actitud o capacitats.

Només per posar un exemple, malgrat que en algunes presons es permet la pràctica de la boxa, i fins i tot es considera beneficiosa per a determinats perfils d'intern, especialment els considerats no violents (Hansard, 2013), no sempre es compta amb les instal·lacions adequades ni amb el personal qualificat per tal que l'activitat minimitzi riscos i maximitzi beneficis.

En síntesi, la participació en les activitats físiques i esportives dins de la presó varia enormement d'una persona a una altra, així com entre centres, igual com també passa en altres entorns de caire no reclusiu. Aquesta és la raó per la qual s'imposa que una recerca com aquesta sigui necessàriament de caire qualitatiu, i posi especial èmfasi en la descripció i comparació de casos, també des d'una vessant etnogràfica, més que no pas en l'anàlisi de dades quantitatives.

És especialment rellevant esmentar, novament, el treball de Rosie Meek, en el context de les presons d'Anglaterra i Gal·les. Tal i com ella mateixa posa de manifest, a dia d'avui, la literatura sobre els efectes de l'activitat física en poblacions de presos i preses és limitada, tanmateix existeix força treballs que se centren en l'estudi de les igualtats i la inclusió en l'esport i l'educació física (Stidder & Hayes, 2012), alguns d'específics com aquells que aborden les desigualtats esportives en relació a les minories ètniques (Jones, 2002; Krowel et al., 2006), a les persones amb diversitat funcional (Catton, 2007; French & Hainsworth, 2001), i a persones no heterosexuales (Griffin, 1992; Wellard, 2002). Així mateix, també existeixen treballs dedicats a analitzar algunes barreres psicològiques que limiten la participació en determinats esports, inclosa la manca de confiança, l'ansietat davant l'exercici físic i els prejudicis en relació a la pròpia imatge (Allender, Cowburn & Foster, 2006). Igual com fa Meek (2014), la nostra intenció és veure si aquests condicionants tenen el mateix pes, i en quina mesura, quan parlem d'entorns penitenciaris en el cas de Catalunya.

Per exemple, Meek diu que en el cas anglès i gal·lès, els perfils menys proclius a participar de les activitats físiques i esportives són les persones de més edat, interns/es que tinguin alguna mena de dependència de substàncies diverses, aquells/es amb problemes de caire mental o baixa autoestima, presoners/es vulnerables, relacionats amb delictes de caire sexual o de nacionalitat estrangera (2015: 37).

D'acord amb la meua experiència al C.P. de Lledoners, tanmateix, constato que, amb l'excepció de les persones amb malalties mentals, que no acostumen a participar de les activitats col·lectives (per motius que comento més endavant), els altres grups fan esport i activitat física en percentatges perfectament equiparables a la resta de la població penitenciària.

Un entorn predominantment masculí, però amb masculinitat(s) diverses

El fet que aproximadament el 95% de la població penitenciària siguin homes obliga a tenir en compte la perspectiva de gènere en un entorn eminentment masculinitzat. I

tanmateix no sembla que la recerca acadèmica relativa a l'activitat criminal hi dediqui gaire interès. En el marc d'aquesta recerca en volem fer un element central, a la vegada que volem posar en valor les honroses excepcions que aporten llum en aquesta qüestió²⁸.

Una bona manera d'introduir-se en el debat sobre masculinitats i criminalitat passa per la lectura de *Just Boys Doing Business?*, un recull d'articles i assajos sobre homes, masculinitats i criminalitat a càrrec de Tim Newburn i Betsy Stanko (1994),

De manera més específica cal esmentar, entre d'altres les aportacions de Jewkes (2005), qui posa de manifest la manera com la presó crea i enforteix un tipus de masculinitat concreta que es caracteritza per l'agressió i la violència; de Messerschmidt (1993) qui explica la criminalitat juvenil com un mitjà de 'crear masculinitat' en absència d'altres recursos; Beesley i McGuire (2009) expliquen el delictes violent en un context de definició de la identitat de gènere (en termes de rol); i Sim (1994) es centra en les interaccions entre el poder, la violència i la masculinitat a la presó.

Així mateix, la presència preponderant de l'esport en les presons s'explica segons Toch (1998) justament per aquest predomini de l'ambient hipermasculinitzat que les caracteritza.

Masculinitat i feminitat. A la cerca d'una identitat. Ser home i dona en una presó. Una mirada a través del gènere.

Les condicions de vida d'una presó, caracteritzades la majoria de les vegades per la manca de pluralitat sexual i de gènere, esdevé tot un repte per a la construcció de les identitats. Especialment quan aquestes són percebudes com a *no-normals* per part d'una part de la població interna.

Donat que l'esport té per damunt de tot una vessant corporal, es veu constantment acompanyat per una determinada perspectiva de gènere que acostuma a ser binària. Tal i com desenvolupa Gaëlle Sempé en diversos treballs (Sempé, 2007, 2014 & 2018; i Sempé, Bodin & Robène, 2008), molts dels presos, homes, recorren a l'esport per

²⁸ Moltes de les referències relatives a la relació entre esport i masculinitats en l'àmbit penitenciari les deu a Rosie Meek (2015), qui en els seus treballs hi dedica sempre una atenció especial. Així mateix, per aprofundir en la temàtica de les masculinitats en l'àmbit esportiu es recomana la lectura de *Sport, Masculinity and the Body*, de Ian Wellard (2009), *Practical Reason: On the Theory of Action*, de Pierre Bourdieu (1998). De fet, Pierre Bourdieu centra bona part de la seva producció literària a estudiar el vincle entre l'esport i la cultura física (Bourdieu, 1978, 1999), la qual cosa ha suscitat que la seva obra sigui estudiada i comentada per altres autors del món de la sociologia de l'esport, l'activitat física i l'educació física que s'hi basen per fer les seves reflexions, com ara Brown (2005), Clement (1995), Kay & Laberge (2002), Light & Kirk (2000), Tomlinson (2004).

construir o re-construir una identitat inspirada en la que consideren que és l'ordre "normal" establert a l'exterior. El seu objectiu és que durant el seu pas per la presó continuïn essent "veritables homes", una masculinitat que en termes concrets es tradueix en força i virilitat com a factor universal d'atracció. Això condueix a aquest tipus de pres a implicar-se en un tipus de pràctica esportiva clarament física, viril i competitiva. Recordo la frase d'un intern, just acabat d'arribar jo a la presó de Lledoners, i mentre em preparava per llençar-me a la piscina: "*Hola, soy X. ¿A que te gano nadando?*". Em va dir mentre m'allargava la mà i marcava la seva pronunciada musculatura estil Dwayne Johnson.

Aquesta masculinitat va acompanyada sovint de grans prejudicis cap a les persones transsexuals o homosexuals. Tot plegat fa que l'esport a la presó pugui esdevenir una mena d'avantsala per una presó l'arquitectura de la qual té les característiques de la llar d'un "home de debò" (Godelier, 1982; Welzer-Lang, Dutey & Dorais, 1994; Mennesson, 2005).

Per a molts presos la detenció suposa una amenaça a la seva masculinitat, se senten forçats a reconstruir-la posant un especial èmfasi en la seva fortalesa, virilitat i heterosexualitat (Messner, 1992, Wacquant, 1995; Sabo, 2001). Això explica en part perquè entre els esports més practicats per la població interna hi ha el ferro i el futbol, esports tradicionalment relacionats amb la masculinitat (Davis & Louveau, 1998).

Destacar en aquestes dues activitats, per altra banda, els permet guanyar-se un cert reconeixement, són algú, se'ls respecta i en conseqüència adquireixen allò que Sauvadet (2006) denomina el "capital del guerrer". Això els atorga un determinat poder intramurs, la qual cosa és important, ja que si una cosa està clara és que en una presó la lluita pel poder és una de les principals fonts de conflicte.

La majoria d'estudis relatius a l'esport a la presó posen de manifest que sovint els encarregats de dissenyar i implementar els programes esportius acostumen a ser homes.

No obstant, la presència de dones en l'equip de monitors i d'educadors suposa un factor moltes vegades determinant a l'hora de motivar els interns (homes) a fer determinades activitats.

Durant el confinament per la COVID-19 vàrem organitzar una rutina diària d'exercicis que cada dia fèiem al pati un grup d'interns. Dues de les educadores, exesportistes i certament motivades amb la dinàmica esportiva com a eina de tractament, s'hi van involucrar fins el punt que els dies que els tocava treballar s'apuntaven a l'activitat com un participant més. No cal dir que sovint van haver d'aguantar comentaris

del tipus: “*Vaya, una mujer està más fuerte que yo*” o bé “*Si que aguantas, para ser mujer*”, als quals elles responien de manera ferma aprofitant l’ocasió per fer alguna reflexió relativa al caràcter desafortunat del comentari. En qualsevol cas, i segurament motivat pel fet que elles eren les responsables de posar els anomenats “fets positius” als interns, els dies que hi eren elles la participació a l’activitat augmentava de manera considerable, en comparació als dies que no venien.

Dones en un entorn d’homes

A les presons catalanes, igual com passa en la resta de sistemes penitenciaris del món, la presència de dones internes és especialment reduïda, en comparació amb la d’homes. En concret, l’any 2018, les dones en règim de presó eren 626, i representaven el 7,3% del total de la població reclusa (8.534).

Segons la literatura internacional, la participació de les dones preses en activitats de caire físic i esportiu, en termes històrics, és notablement inferior a la dels homes (Goetting & Howsen, 1983; Martínez-Merino et al., 2017)), i que existeix una certa tendència a que, en règim de reclusió, les dones caiguin en el sedentarisme, fins i tot entre aquelles que acostumaven a estar actives en llibertat (Ozano, 2008).

Així mateix, diversos estudis també revelen que les dones recluses tenen més probabilitat de patir alguna malaltia de caire mental, en concret fins a cinc vegades més, que no pas les que estan en llibertat (Plugge *et al.*, 2006), i almenys la meitat d’elles acaben patint alguna forma d’ansietat i/o depressió (Ministry of Justice, 2010b), la qual cosa pot derivar, i de fet deriva sovint, en alts nivells d’autolesió. És més, alguns estudis posen de manifest que la meitat d’incidents relacionats amb autolesions estan protagonitzats per dones, malgrat que cal recordar que aquestes representen un percentatge més aviat petit del total de la població reclusa, i que el risc de suïcidi és molt més elevat en el cas de les dones que en el dels homes (Hardwick, 2012).

Algunes opinions expertes, de fet, consideren que fins i tot el model de centre penitenciari pensat per a dones hauria de ser diferent al dels homes, donada la seva singularitat i especial vulnerabilitat. Argumenten que, donades les característiques dels delictes que cometen, no té cap sentit que els establiments penitenciaris siguin iguals. En el cas de les dones n’hi hauria prou amb petites residències, pisos o derivats que permetessin el compliment de la pena de manera que aquesta fos molt menys dolorosa per a elles i les seves famílies, a la vegada que més econòmic i, per tant, més efectiva (Giménez Salinas, 2019c).

Tot plegat convida a una reflexió específica sobre en quina mesura l'activitat física i esportiva contribueix a millorar alguns aspectes relacionats, per exemple, amb la salut, així com pel què fa a les actituds i les aptituds que hauran de servir, en el marc d'un programa de tractament, per deixar enrere l'activitat delictiva.

Tenint en compte que a Lledoners no hi ha dones internes, la recerca sobre aquesta qüestió s'haurà de fonamentar més en estudis publicats i en converses amb persones coneixedores de la situació que no pas en l'experiència personal.

Feminitat, esport i presó

Tant l'esport com la presó són dues àrees que sovint es perceben socialment com a masculinitzades. La pregunta aquí és: quin espai queda per a la feminitat en un marc carcerari?

Les presons són entorns en què les dones estan clarament en minoria. A escala europea les dones representen només el 4.4% de les persones preses, essent l'Estat espanyol el país on n'hi ha més (en percentatge), amb un 8%, i l'Azerbaidjan on menys (només un 1.5%) (Walmsely, 2006; WHO, 2009). No obstant, les dades també mostren que està augmentant l'ingrés de dones a les presons de manera força ràpida (WHO, 2009).

Sigui com sigui, és un fet que es tracta d'un col·lectiu que per moltes raons els experts consideren vulnerable. Entre els motius per això hi ha els problemes per a la salut, especialment preocupants en el cas de les dones, així com els aspectes de caire social. Diversos estudis posen de manifest com la majoria de les dones que acaben a presó han estat elles mateixes víctimes de diversos abusos durant la seva infància, o de violència masclista. Així mateix, es considera força demostrat que existeix un vincle entre el perfil criminògen de les dones i el fet de patir alguna mena de patologia física o mental (WHO, 2009).

Per tot això cal advertir de l'alt risc que suposa que les dones quedin invisibilitzades en un entorn clarament masculinitzat, no només pel què fa a la població interna, sinó també pel què fa al disseny de les instal·lacions, a la naturalesa dels programes i a la mentalitat dels equips de direcció i tractament. Com diu Kurten-Vartio (2007), les penes de presó han estat dissenyades per homes i per a homes. Les dones són sempre l'excepció. Això crea problemes a l'hora de trobar solucions específiques per a les necessitats especials que presenten les dones.

Tot plegat exigeix que s'hagi de prestar una mirada singular, específica i sense prejudicis a l'hora de tractar la situació de les dones a la presó, també des de la perspectiva de l'activitat física i esportiva.

Segons sembla, almenys és el que es desprèn d'estudis de caire comparatiu com el de Sempé (2018), les dones preses atorguen una especial importància al rol del supervisor de l'activitat, especialment quan aquest és un home. Per a algunes dones, el monitor (home) esdevé una oportunitat d'interactuar entre sexes. Segons explica Sempé, una de les coses que li va cridar l'atenció durant un partit de Volei a una presó de dones va ser que elles només jugaven mentre el monitor hi era present. En el moment que se n'anava per alguna raó, aturaven el joc i s'esperaven a que tornés.

En qualsevol cas, no hi ha cap motiu per no veure l'esport també com un espai en què les dones poden adquirir unes determinades habilitats i coneixements tècnics. Entre les pràctiques a destacar podem esmentar l'acord entre la Federació Espanyola de Bàsquet i les Institucions penitenciàries estatals en el marc el Programa *Basquet sin Limites*.

Persones en transit (transsexuals)

Un cas del qual sí que puc parlar, en canvi, és el d'aquelles persones que es troben en trànsit entre un sexe i l'altre. En una societat binària, que divideix la població entre homes i dones, el fet que hi hagi persones que no se sentin plenament identificades amb un o altre sexe genera algunes disfuncions en el sistema, també en la seva vessant penitenciària, que suscita debats constants i inacabats.

En el cas de les dones transsexuals que no han completat la transició cap al sexe femení, i que per tant encara tenen genitals masculins, el sistema les classifica com a homes, i en conseqüència han de complir les penes de presó en centres considerats per a homes, o si més no en mòduls d'homes. Val a dir que des de 2019, a Catalunya existeix una unitat específica per a persones transsexuals, tot i que d'aforament força limitat (Piulachs, 2019).

He compartit reclusió amb dones transsexuals tant a Estremera, com a Soto del Real (en mòduls diferents), i especialment a Lledoners (compartint mòdul).

Des de la perspectiva del tema que ens interessa aquí, l'esport i l'activitat física, cal posar de manifest algunes diferències. Si bé a Soto del Real era habitual veure persones *trans* al gimnàs (fent peses), i al pavelló poliesportiu (caminant i fent exercicis aeròbics, tot i que sobretot animant els qui jugaven a futbol), en el cas de Lledoners, la noia amb qui compartíem mòdul m'explicava que de jove ella havia practicat molt

d'esport, especialment lluita, capoeira i fins i tot voleibol, però que des que va començar la transició que no volia fer res que la musculés. Això no li impedia jugar de tant en tant a Voleiball, al pati. Durant la temporada de piscina, per altra banda, li vaig preguntar sovint si volia participar de les activitats de natació, fins i tot en horaris específics per a ella, per si se sentia incòmoda en la companyia d'altres homes. En un moment donat va demanar que li fessin entrar un banyador adequat per ella però mai no hi va acabar anant.

Consciència de col·lectiu: construint vincles, combatent la soledat

La principal tasca a l'hora de combatre l'aïllament (i la soledat) passa per establir vincles entre la població interna, i al voltant d'ella.

Per a molts dels interns, l'esport pot esdevenir sovint l'única manera de mantenir un cert vincle amb la família especialment en funció de la situació geogràfica on es trobin (en el cas que els interns estiguin a centenars de kilòmetres d'elles seves famílies), de la naturalesa del delictes o de la possibilitat de disposar de permisos, així com de la pròpia determinació de les famílies (Sempé, 2018).

Un exemple de bona pràctica el trobem en el conveni entre les autoritats penitenciàries, els comitès olímpics dels diferents *départements*, i el moviment esportiu per potenciar els vincles familiars a través de l'esport. Entre les activitats que promouen hi ha la que, liderada per l'associació *Agir pour la Réinsertion Sociale*, aposta per facilitar el contacte entre pares i infants en espais diferents a les habituals cabines de comunicació, com per exemples rebre classes de karate per part de dones instructores durant dos mitjos dies al mes (Declaració de la Delegació francesa recollida a Sempé, 2018).

Cohesió intramurs

Durant dècades han proliferat les crítiques al que s'anomena una naturalesa criminogènica i violenta dels entorns penitenciaris, als quals s'associa amb escoles de mals comportaments (Foucault, 1975). És cert que cada vegada hi ha més coneixement i s'han experimentat amb models de presó més oberts, o que compten amb unitats familiars, els quals s'han demostrat especialment eficaços a l'hora de reconduir l'actitud delictiva. No obstant, la crítica continua persistint, donats sobretot determinats índexs de reincidència així com la massificació de la criminalitat (Sempé, 2018: 74).

La persona presa manifesta la necessitat d'autoprotegir-se dins la presó. Allò que la motiva en un inici és establir una xarxa i un capital de relacions. Aquesta cerca d'un

capital de relacions protectores (Sempé, 2018) es veu estimulada per la participació en activitats esportives, a través d'elles quals els interns troben un coixí emocional. Els esports d'equip tenen un paper especial en aquesta funció, la qual cosa explica, almenys de manera parcial, el seu èxit en entorns penitenciaris.

En la mesura que s'autoorganitzen en equips, s'encarreguen d'organitzar les seves pròpies activitats i campionats, fan d'entrenadors o d'àrbitres, i es responsabilitzen dels equips i del material, els interns assumeixen una relació entre ells que s'assembla força a una xarxa social, facilita el coneixement mutu, enforteix la percepció de col·lectiu i facilita la col·laboració i fins i tot la protecció.

Un dels monitors de Lledoners, responsable de l'activitat de futbol, acostuma *cedir* el xiulet d'àrbitre a un dels interns per tal que assumeixi la responsabilitat de xiular el partit (sempre sota la seva supervisió). Això fa que prengui consciència de la dificultat de fer-ho, però al mateix temps contribueix a fer entendre el col·lectiu que han d'aprendre a gestionar-se ells mateixos.

No obstant, no podem oblidar tampoc el fet que, sigui en un context competitiu o no, al voltant de l'esport emergeixen també tensions i rivalitats, de vegades relacionades amb la pertinença a un subgrup o una cultura determinada, i sovint relacionades amb una determinada consciència en relació al fet de guanyar o perdre. Això és especialment freqüent quan es tracta d'activitats no supervisades, la qual cosa és un motiu més, entre d'altres, per insistir en la importància de la supervisió, especialment pel que fa a prevenir conflictes, o a gestionar-los quan apareixen.

Promoure la cohesió social a través de l'esport

Un dels objectius centrals d'aquesta investigació passa explorar de quina manera l'esport pot esdevenir un instrument que, entre d'altres, serveixi per promoure la cohesió social, també dins d'una presó.

Des de sempre que polítics, acadèmics, investigadors, i opinadors diversos han posat de manifest que són nombrosos els beneficis socials que comporta la pràctica esportiva: lideratge, treball en equip, sacrifici, esforç, gestió de la frustració, etcètera.

En un entorn tan singular com és una presó, a més a més, no és d'extranyar que molta gent vegi en l'esport, també, una eina de socialització, un entorn en què els interns es relacionen els uns amb els altres i estableixen vincles personals més enllà de la raó per la qual són allà, i fins i tot de la pròpia ideologia o preferències polítiques, religioses o fins i tot futbolístiques.

Jo mateix, el primer que feia sempre quan entrava en un nou mòdul, o en una nova presó, era visitar les instal·lacions esportives, i de seguida que podia em vestia de curt i me n'hi anava. Per alguna estranya raó, s'estableix un vincle especial entre gent que comparteix la passió per suar i per posar el cos al límit. Potser és perquè en un espai tan reduït i limitat, l'activitat física i esportiva permet tenir una relació de certa proximitat amb algú amb qui no pots no tenir-ne cap, i al mateix temps corres poc, o cap, risc de caure en algun tema que acabi essent conflictiu.

Potser és per això que Woodward (2012) considera que l'esport a la presó és *“la font d'algunes de les identifications personals i dels plaers individuals i col·lectius més potents”*.

Sigui com sigui, en una pista de bàsquet o de futbol 7 d'una presó és possible veure barreges (de races, cultures, nacionalitats i ideologies) que possiblement seria molt difícil de veure en el món exterior.

Ara bé, si en una cosa molta gent hi pot coincidir, és que, partint de la base que l'esport pot ser la llavor del conflicte, però també de la cohesió, allò que cal assenyalar com a determinant és el paper de l'autoritat, del responsable, del monitor. Segons com sigui aquest paper, hi ha més incentius o menys per tal que l'esport esdevingui una cosa o una altra. Així mateix, altres factors que s'acostumen a esmentar com a fonamentals per a la bona praxis inclouen la participació voluntària; disminuir el grau de competició; establir unes normes mínimes; dissenyar activitats motivadores; generar oportunitats de lideratge i apoderament; promoure el treball en equip; i aplicar les activitats esportives a d'altres àrees de la vida (Carmichael, 2008; Crompton & Witt, 1997; Gatz, Messner & Ball-Rokeach, 2002; Morris et al., 2003; Nichols & Taylor, 1996; Taylor et al., 1999).

A títol d'exemple, un monitor de Lledoners, que és entrenador i àrbitre de bàsquet federat, sovint xiula malament els partits a la presó, expresament, per tal que els interns assumeixin que no sempre les normes són justes, o no ho són els qui les han d'aplicar, i que han d'assumir-ho i aprendre a gestionar-ho, entre d'altres raons, com a mecanisme d'entrenar la capacitat d'afrontar la frustració.

Els reptes de barrejar col·lectius: construir ponts per superar el forat cultural

L'esport és una d'aquelles àrees que permeten cobrir determinats forats culturals, els quals acostumen a ser en ells mateixos font de conflictes. Aquest forats són sovint binaris

i dicotòmics: guardes/interns, lliures/privats de llibertat, innocents/condemnat, condemnat per A/condemnat per B, etc...

La majoria de les persones que participen en activitats conjuntes posen de manifest com d'important troben el fet que, almenys per uns instants, aquestes dicotomies desapareguin, o almenys quedin diluïdes.

Malgrat que, com s'ha dit, els esports rei en la majoria de presons (si més no les poblades exclusivament o majoritàriament per homes), són el futbol i el ferro, algunes administracions penitenciàries han fet una aposta per augmentar i diversificar l'oferta esportiva, de vegades amb l'ajut dels comitès olímpics, les federacions o els clubs.

La mobilitat social a través de l'esport (aquí en diem l'ascensor social) i el rol que tenen els models esportius

A Itàlia, el cos de policia penitenciària italià ha format un equip esportiu, el *Fiamme Azzurre*, que representa la institució en competicions d'alt nivell, amb esportistes de primer nivell, que a més de competir fan xerrades en instituts, escoles o en zones desestructurades. També actuen de referents a l'interior de la presó. L'objectiu és que un esportista d'elit, amb uniforme 'oficial' transmeti a la població interna la seva experiència i, d'aquesta manera, el pugui motivar.

La literatura científica està plena de referències al fet que existeix un vincle entre els models d'identificació col·lectiva (referents, també en l'àmbit esportiu) i la seva influència a l'hora d'abordar canvis en l'actitud criminal, especialment en entorns penitenciaris (Nichols & Taylor, 1996; Purdy & Richard, 1983).

D'acord amb DeFrance (1995/2000: 77), la figura heroica actua de catalitzador per a la identificació col·lectiva, ajuda a diluir quan aquesta està relacionada amb la desigualtat social. La representació de figures d'expertesa en grups que se senten dominats juga un paper determinant en la lluita simbòlica per trencar els estereotips negatius amb els quals s'identifiquen aquests grups.

Vincles socials, aspectes identitaris i aspectes relacionals

El confinament en un centre penitenciar acostuma a tenir un efecte de llarga durada en les persones preses. Primer s'han d'adaptar a un entorn d'empresonament –perdent poc a poc els costums i la normalitat de viure en llibertat cada any que passa, i al mateix temps–

i al mateix temps han d'estar motivats a preparar-se novament pel seu retorn a la vida a l'exterior.

En base a les tipologies clàssiques de presó establertes pel model de presonització de Clemmer (1940) i a través de l'evolució cap a l'actual relativisme cultural, diversos autors i autores han establert l'ajustament carcerari (Cabelguen, 2006) depèn, entre d'altres factors, dels següents: a) del tipus d'institució (Gendreau, Goggin & Law, 1997; Wright, 1991 & 1993; Zamble & Porporino, 1988); b) del tipus de delictes (Gendreau, Goggin & Law, 1997; Schwaebe, 2005); c) de l'edat del pres o presa (Gallagher, 2001, Garofalo & Clark, 1985; Gendreau, Goggin & Law, 1997; Hanson et al., 1983); d) del coneixement que tingui la persona presa del món de la presó (Goodstein, MacKenzie & Goodstein, 1985; Zamble & Porporino, 1988); i e) de com s'articulin les relacions socials entre sexes, classes, grups ètnics, els quals són socials en termes molt més genèrics (Sempé, 2018).

Quin és el paper que pot jugar l'esport en aquest mecanisme de socialització i en els ajustaments que han de fer els presos i preses en entrar a la presó? Un cosa és ben clara, i l'he pogut constatar en totes les presons en què m'ha tocat estar-m'hi. L'esport és un mitjà excel·lent per socialitzar en un context en què hi ha una evident manca d'oportunitats per interactuar i en què escassegen els espais on construir vincles i poder-se obrir.

La socialització a través de l'esport pavimenta el camí envers l'activació, l'enfortiment o fins i tot la construcció de determinades inclinacions socials (Bourdieu, 1979), resulta potencialment útil per a construir identitats especialment per als presos i preses més vulnerables. La idea, com diu Castel (1994: 23) consisteix a mobilitzar a través de l'esport la capacitat dels subjectes per tal que els ajudi a escapar de la seva situació d'exclusió.

Com ja s'ha dit en nombroses ocasions, l'esport per ell mateix no és ni virtuós ni educatiu, però la pràctica esportiva, en tant que eina, ofereix una oportunitat per establir vincles que en el marc d'un procés de tractament són d'enorme importància.

Potenciar l'empatia, la igualtat d'oportunitats i la solidaritat

Posar-se en la pell d'altres persones és una manera, entre d'altres, de generar consciència de comunitat.

Promoure l'empatia permet assumir que altres persones també tenen circumstàncies, necessitats i potencialitats, igual com nosaltres. Entre les pràctiques habituals en l'àmbit penitenciari que permeten treballar i desenvolupar l'empatia hi ha la coneguda com el *mentoring*²⁹, que s'acostuma a traduir com a *tutoria*. Consisteix en que una persona dediqui part del seu temps a ajudar-ne un altra, ja sigui aprofitant una major experiència i/o formació, o simplement en termes d'igualtat. Entre els qui han estudiat els efectes del mentoring a la presó hi ha Wright et al. (2011), els quals conclouen que els programes de mentoring han servit per educar la població reclusa en temes com el consum de drogues. Al Regne Unit, Boyce et al. (2009) van dur a terme una investigació en el marc del St. Giles Trust Peer Advice project, un programa de formació de persones preses que tenia per objectiu concedir-los una titulació (la *National Vocational Qualification in Advice and Guidance*), que els permetia acollir i ajudar a antigues persones preses.

És habitual que en el marc de les instal·lacions esportives, alguns interns assumeixin el paper d'acompanyament d'altres interns. Aquells que tenen més experiència en la pràctica esportiva esdevenen tutors d'aquells que ho bé són nous, o bé no tenen gaire pràctica ni coneixement de com funcionen les coses en aquell entorn.

La meua experiència personal és que, en una presó, la fraternitat és més la norma que l'excepció. Tanmateix, també cal lamentar situacions desagradables, com és el fet que els interns del grup de salut mental es vegin obligats a accedir al poliesportiu o a la piscina en horari general per evitar que la resta d'interns se'n riguin d'ells. Tot plegat ha motivat que es promoguin iniciatives de gran rellevància comunitària com són les Jornades socioesportives, pensades tant per facilitar la interacció d'estudiants universitaris amb persones preses, com de les mateixes persones preses amb altres, també preses, que tinguin algun grau de malaltia mental.

Per altra banda, més enllà de l'empatia interpersonal, hi ha també una altra empatia, més global, més universal, aquella que ens fa prendre consciència del patiment de gent que ni tan sols coneixem. En diem solidaritat.

També aquesta té un pes rellevant i enormement gratificant entre els murs d'un centre penitenciari. Contràriament al que alguna gent pugui arribar a pensar, les activitats esportives que més èxit acostumen a tenir en un entorn penitenciari, són aquelles que

²⁹ Segons la Mentoring and Befriending Foundation (2011), entenem per *mentoring* el següent: "a one-to-one, nonjudgmental relationship in which an individual voluntarily gives time to suport and encourage another".

tenen un caire social i solidari. Per exemple, és habitual que cada any, al voltant de la marató de TV3, s'organitzin diversos esdeveniments de caire esportiu, igual com es fa també, de manera puntual, en solidaritat amb d'altres causes com la que encapçala Open Arms al Mediterrani. Entre les activitats que s'hi celebren n'hi ha algunes d'esportives, com curses a peu, o partits de futbol, als quals els interns s'hi apunten i contribueixen, lògicament de manera modesta, amb alguna donació que treuen del seu peculí³⁰ setmanal.

És especialment emotiu veure com persones que amb prou feines disposen de recursos per passar la setmana, de manera puntual en destinen uns quants a col·laborar amb una causa solidària, i a més ho fan mentre practiquen esport.

Interns amb vulnerabilitats especials (salut mental, gent gran, diversitat funcional)

És un fet àmpliament demostrat que l'esport pot servir per promoure la inclusió i la participació, igual com per incidir en les discriminacions i per conduir a noves exclusions. Més endavant tornem sobre aquesta qüestió.

Sigui com sigui, és un fet fàcilment observable que alguns grups tenen algunes singularitats que cal tenir presents, tant pel què fa a la diagnosi, com pel què fa a la gestió de les polítiques públiques. Entre aquests cal esmentar les persones amb diversitat funcional o d'aprenentatge, persones d'edat avançada (de 50 o més anys, un segment de la població reclusa cada vegada més nombrós), condemnats per delictes de caire sexual (els quals s'acostuma a tenir en mòduls separats de la resta, degut al risc que siguin agredits per la resta d'interns) o interns en règim de màxima seguretat (que en el cas de les presons catalanes són aquells classificats en primer grau, habitualment ubicats en els anomenats Departaments Especials, o DERT, raó per la qual acostumen a tenir un seguiment individualitzat en la mesura que no estan autoritzats a participar en activitats de caire col·lectiu).

El fet de centrar-nos en persones amb algunes vulnerabilitats especials ens permet, així mateix, abordar un debat força recurrent com és el fet de fins a quin punt la participació física i esportiva ajuda a fer front a qüestions relacionades amb l'ansietat i l'autoestima, la millora de la salut mental o la promoció de tractaments terapèutics.

³⁰ El peculí és com es coneixen els diners de què poden disposar setmanalment els interns, que mai no gestionen en metàl·lic, sinó a través de mecanismes com una targeta o una clau moneder. Des de l'exterior, l'entorn del pres o la presa va transferint diners al peculí personal d'aquest/a, el qual només pot gastar fins a un màxim de, més o menys, 100 euros la setmana, depenent del centre.

Arran de l'observació directa he pogut comprovar com el fet que un intern no tingui adquirits uns determinats hàbits esportius i físics en el moment d'entrar a la presó, no vol dir que no s'hi pugui interessar. Tot rau en trobar l'activitat física adequada, i en alguns casos, la franja horària idònia per tal de no coincidir amb altres interns que podrien provocar en aquests interns vulnerables una situació d'incomoditat, pel fet d'enriure-se'n i de ridiculitzar-los (aquest és un fet que, malauradament, s'acostuma a donar sovint en relació als interns amb alguna malaltia mental, els quals rebutgen participar en activitats de caire col·lectiu amb al resta d'interns que no es trobin en la seva situació). Al cap i a la fi, la qüestió és que hi ha d'haver una oferta suficient de possibilitats i d'equipament per tal de cobrir les diferents necessitats que, necessàriament, es deriven d'una població diversa.

Per exemple, difícilment una persona de 60 anys es posarà a jugar a bàsquet amb interns d'entre 25 i 30 anys, però si se'l podrà veure damunt d'una bicicleta estàtica, d'una cinta caminadora o en una sessió de Ioga. No obstant això, la meva experiència coincideix amb les conclusions d'alguns estudis que posen de manifest les mancances que actualment té el sistema penitenciari en relació a la situació de la població considerada de més edat (Cooney & Braggins, 2010, Prison Reform Trust, 2008).

Així mateix, també he pogut comprovar com interns que han ingressat en un evident estat d'obesitat han recuperat a través de l'esport, a més d'un acompanyament personal i d'una dieta especialment sacrificada, una condició física que ni tan sols s'havien imaginat que podrien arribar a tenir en la seva vida anterior a la presó. Els beneficis en termes de salut i d'autoestima són evidents. En concret, un company de Lledoners em confessava que des que havia fet el canvi la seva dona i le seves filles, totes dues menors, se l'estimaven més, i que fins i tot l'amenaçaven amb deixar-lo si, en sortir, es tornava a deixar. Era evident que aquesta nova situació, relacionada amb el seu físic, li suposava una enorme motivació per aguantar la situació de manca de llibertat, i per autoconvèncer-se que en sortir no tornaria a reprendre el camí de la delinqüència, que en el seu cas era el tràfic de droga. En paraules seves: "Tengo demasiado que perder".

Aquestes evidències empíriques, per altra banda, estan confirmades en diversos estudis, com ara aquells que posen en valor la importància de l'activitat física en la millora de la pròpia imatge i l'autoestima (Ekeleand et al., 2005; West & Crompton, 2001), en la millora de les habilitats socials i el desenvolupament psicològic, especialment en relació a la promoció de la resiliència i la capacitat de recuperar-se davant les adversitat (Lester & Russell, 2008), o fins i tot, tal i com posa de manifest en un dels pocs estudis centrats

en la població penitenciària, en la millora del benestar físic i mental dels delinqüents més joves, especialment d'aquells més proclius a autolesionar-se o a patir assetjament (Lewis & Heer, 2008).

Cultivar la solidaritat

Alguns dels programes tenen per objectiu fomentar una actitud solidària per part dels presos. Es tracta d'iniciatives destinades a finalitats socials: cursa de la marató de TV3, curs en suport d'Open Arms, partit de futbol a benefici de la investigació sobre l'Esclerosi múltiple, etc...

En síntesi

Basant-nos en el model exposat més amunt, i proposat per Enjuanes (2020), fonamentat sobre la base que l'execució penal ha d'anar encaminada a promoure la ciutadania activa, entenem aquí l'esport com un dels instruments que ens hi ha d'ajudar.

Seguint a Edgar, Jacobson i Biggar (2011: 5), entenem per *ciutadania activa* en una presó quan la persona presa assumeix una responsabilitat que el du a fer contribucions positives per al conjunt de la comunitat presa. És el cas, per exemple, dels anomenats ordenances o dinamitzadors d'activitats culturals o esportives (rol que, per cert, vaig assumir durant la meva estada al C.P. de Lledoners).

Dimensió 3: construcció de comunitat (millorar la reinserció)

Són nombrosos els autors i autores que emfatitzen la importància d'implicar les organitzacions de caire esportiu en els esforços per reintegrar els presos i preses en la societat un cop han estat posats en llibertat (Meek, 2014; Hirshi et al., 2003; Nichols & Taylor, 1996; Talleu, 2011; Taylor et al., 1999).

Tal i com exposa Merche Ríos (2019: 35), “la pràctica d'activitat física i esportiva s'ha de valorar com un espai de trobada generador de capital social, tenint en compte que seran les entitats esportives les mediadores que ajudaran a connectar les persones a la comunitat, afavorint la qualitat de vida de totes elles i reduint l'aïllament social de sectors de la població en situació de risc d'exclusió social”.

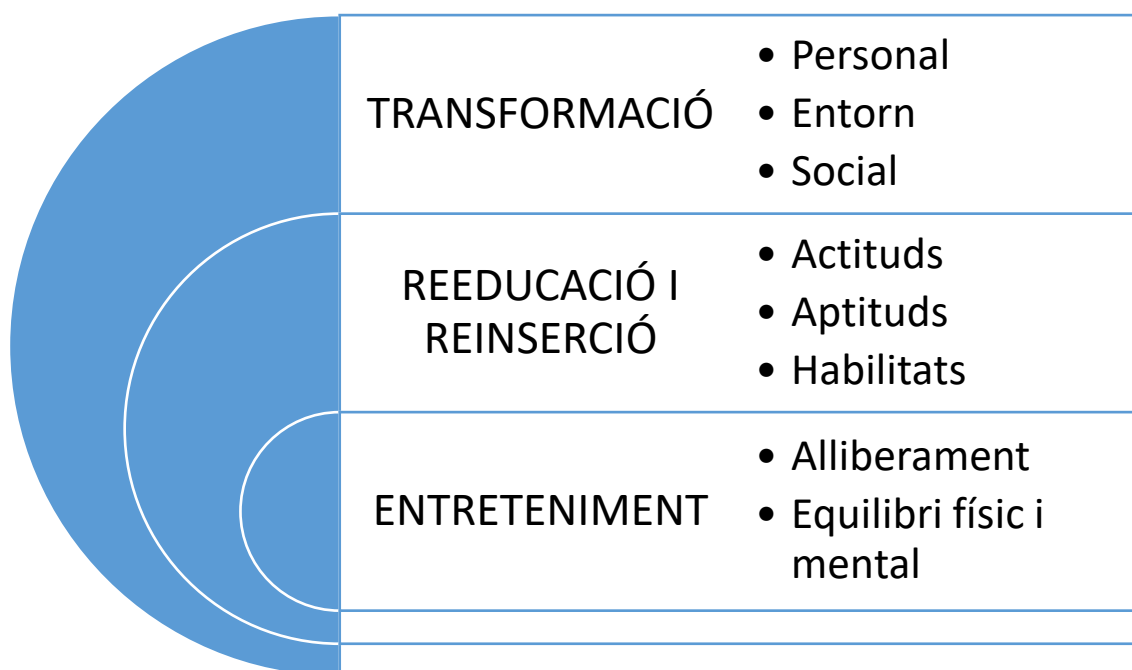
El treball comunitari compta amb tres elements força: conscienciació (educar des de la consciència col·lectiva, molt usat per Freire), mobilització i acció.

La premissa és senzilla: els canvis i transformacions col·lectius (comunitaris) depenen fonamentalment dels canvis que duguin a terme els individus que en formen part.

Per això és tan important el paper que les organitzacions socials, siguin de caire esportiu o no, i la seva implicació en l'acompanyament de les persones internes en el seu procés de transformació.

En aquest sentit, és altament recomanable establir col·laboracions entre entitats esportives i de lleure amb les institucions penitenciàries, o si més no amb personal penitenciari, per tal de crear els vincles necessaris entre l'àmbit de la reclusió i la vida en llibertat a través del desenvolupament de capital humà i social, facilitant així que els guanys aconseguits durant el període de reclusió es mantenen un cop en llibertat (Farrall, 2003; McNeill, 2006; Meek, 2014) (veure figura 3.4).

Figura 3.4: Model *contiguum* de la influència de l'esport i l'activitat física en el marc dels programes de tractament



Font: Elaboració pròpia

Pel que fa al tema que ens ocupa, cal destacar el paper jugat per algunes federacions esportives (és el cas, per exemple, de la Federació Catalana de Rugby, federació catalana d'Escacs...), Clubs esportius (Club Futbol Barcelona, Reial Club Esportiu Espanyol, Club Bàsquet Baxi Manresa, Club Natació Sabadell, Club Natació Terrassa, etc...), entitats pluresportives (UBAE,...), associacions (Liber i Marc –Ioga-, ...), o Fundacions (Fundació Pare Manel, ...), entre d'altres.

Comparteixo clarament l'opinió de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, en relació al fet que aquestes activitats ajuden a donar visibilitat de la realitat penitenciària i a combatre l'estigma que suposa el fet de ser a la presó. En paraules de la mateixa SMPRIAV,

“Son de gran ajut, normalitzen conductes i actituds en relació a l'exterior, trenquen amb la rutina del dia a dia, i en alguns casos, poden suposar un magnífic exemple d'iniciar un nou camí un cop l'intern recupera la llibertat.”

[SMPRIAV, entrevista, agost 2020]

A escala internacional convé esmentar Euro Sport Health (www.eurosporthealth.eu), the International Platform on Sport and Development (www.sportanddev.org), United through Sport (www.unitedthroughsport.org), encarregades totes elles de promoure el paper que juga l'esport en l'educació, el desenvolupament, la salut pública i la inclusió social. Finalment, el Consell d'Europa va establir l'Enlarged Partial Agreement on Sport (www.coe.int/epas) amb l'objectiu de promoure l'esport, emfatitzar els seus valors positius i establir estàndards internacionals. Entre d'altres iniciatives, va decretar l'any 2014 com l'any de l'*esport a les presons*.

Plantar cara a l'estigma

Un altre conseqüència positiva de l'esport, en termes socials, passa per què aquest pot contribuir a reduir l'estigma que acostuma a acompanyar la persona que ha estat a la presó, i enfortir el seu capital social.

En una ocasió, un intern que complia condemna per un delictes de caire financer, em va confessar tot entristit que la diferència entre ell i nosaltres (els qui ens consideràvem presos polítics) consistia en que mentre a nosaltres la presó ens revaloritzava (en termes socials i polítics) a ell només el devaluava. La reflexió és molt matisable (passar per la presó, encara que sigui per motius de caire polític, com és el nostre cas) deixa sempre una màcula. És possible que hi hagi gent, fins i tot molta gent, que consideri que ens continuï veient amb simpatia, però també ho és que per a molta d'altra gent, a qui les raons que ens han dut a la presó li interessin poc, o que fins i tot no les comparteix, nosaltres no som res més que persones que han estat condemnades, i per tant preses.

Aquesta percepció coincideix amb les conclusions d'estudis com el de Cid (2007), esmentat més amunt, i que reitera que complir pena de presó (enlloc d'apostar per mesures alternatives de compliment de pena) suposa en molts casos augmentar el risc de reincidència delictiva, justament pel factor estigmatitzador que comporta passar per un centre penitenciari.

L'estigma esdevé, per tant, sigui en major o menor grau, el principal enemic a l'hora de tornar a ser un ciutadà plenament inserit en la societat.

I és que una cosa és la teoria i l'altra la realitat.

Caldria pensar que en els sistemes civilitzats quan una persona ha pagat el seu 'deute' amb la societat està rehabilitat, el seu rol en tant que delinqüent s'ha acabat i per tant es pot reintegrar en la comunitat cívica amb normalitat. Però no és així (si més no en molts països considerats democràcies occidentals, entre els quals l'estat espanyol). Aquí, una persona que ha complert amb el càstig que se li ha imposat, i més quan es tracta de penes severes en casos de delictes greus, es converteix en un "ex-convicte", la qual cosa, i d'acord amb Duff (2015) és una condició ben curiosa, ja que per una banda el prefix "ex" suggereix que aquest paper ja no és vàlid, que està superat, però per l'altra, la preeminència del terme "convicte" posa de manifest que la taca persisteix.

En altres paraules, una persona "ex-convicta", difícilment deixarà mai de ser percebuda com una delinqüent, encara que sigui en potència.

Aquest estigma, de fet, és l'impediment més destacat a l'hora de dur una vida plenament "social", no només per les sospites que contínuament s'aixecaran entre la conciutadania, sinó per què, a més, en alguns casos comporta fins i tot algunes restriccions de caire legal³¹.

Així doncs, la participació en entitats socials, també les de caire esportiu, és una via que pot ajudar, justament, a combatre aquesta estigmatització.

³¹ En alguns països, com al Regne Unit, els "ex-convictes" estan exclosos de determinats serveis i oportunitats civils, com l'assistència social, la vivenda pública o determinats tipus d'ocupació, l'exclusió de la participació en les activitats públiques i fins i tot el vot, i en el cas de delictes de tipus sexuals, la inclusió al Registre de delictes sexuals.

Jornades sociesportives

Quan algú comença a interessar-se per una temàtica tan concreta com la de veure els efectes de l'activitat física i esportiva en centres penitenciaris és molt fàcil que ràpidament es trobi amb la iniciativa de Jornades sociesportives a les mans.

Es tracta d'una iniciativa impulsada i liderada per la professora Merche Ríos, i que ja compta amb més de 25 anys d'experiència. Hi ha participat més de 8.000 alumnes de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona, de la qual se n'han beneficiat també més de 8000 persones privades de llibertat i persones que presenten problemàtiques de salut mental.

L'objectiu principal rau en desenvolupar estratègies que permetin realitzar un treball socioeducatiu, formatiu, d'investigació i de socialització en aquests àmbits, per potenciar una millora de la qualitat de vida de les persones en situació de risc d'exclusió social, formar les i els estudiants universitaris en aquestes realitats socials, i així promoure el desenvolupament docent i de recerca de la universitat i dels centres participants.

Està basat en la metodologia d'Aprenentatge Servei –*Service Learning*, en anglès–, que es fonamenta en combinar processos d'aprenentatge per part de l'estudiant universitari amb un servei a la comunitat, contribuint a la formació de les i els participants que alhora actuen com agents socialitzants. D'aquesta manera s'aconsegueix l'objectiu de col·laborar en el procés d'educació, rehabilitació, ressocialització i inclusió social de les persones que presenten una problemàtica de salut mental i de les que estan privades de llibertat (Lleixà & Ríos, 2015; Ríos, 2006a, 2006b, 2015a, 2015b i 2019).

La iniciativa compta amb el suport de l'administració. En paraules de la Secretaria de Mesures penals, reinserció i Atenció a les víctimes, per exemple,

“Aquests intercanvis són fonamentals, esdevenen de gran importància per les experiències viscudes i a dia d'avui formen part indissoluble de la planificació d'activitats de gairebé tots els centres penitenciaris.”

[SMPriAV, entrevista, agost 2020]

Amb aquesta recerca vull posar en valor la tesca duta a terme al llarg d'aquest anys, i incentivar la seva promoció i normalització més enllà de l'experiència de la UB.

El programa funciona en dues fases.

En la primera, els i les estudiants universitaris es desplacen als centres penitenciaris i de salut mental; i en la segona, gairebé finalitzant el curs, són les persones

privades de llibertat o les persones que presenten problemàtica de salut mental les que es desplacen al campus de Mundet de la UB.

L'alumnat universitari participa en unes sessions prèvies de contextualització sobre la institució penitenciària. Després s'organitzen les comissions de disseny de les Trobades socioesportives (que s'intenta que siguin paritàries entre estudiants i interns/es).

Les Trobades comencen amb l'espai de jocs motors de caràcter cooperatiu que té una durada d'entre una hora i mitja a dues hores). A continuació és el moment de la valoració, d'entre 15 a 30 minuts, seguit d'un refrigeri (durant el qual els participants desenvolupen les seves habilitats socials). La jornada acaba amb el seminari de formació, dirigit als i les estudiants, i que se celebra al mateix centre d'intervenció (més o menys una hora).

Tal i com recull Ríos (2019: 40), les valoracions per part de les persones privades de llibertat (similars a les que presenten problemàtiques mentals) són altament positives fonamentalment per les següents raons:

- La presència de les i els estudiants universitaris els fa sentir més valorats i acceptats.
- Afavoreix l'increment de l'autoestima i la valoració d'un mateix.
- El contacte amb l'alumnat universitari els aporta quotidianitat.
- Compartir la presa de decisions amb els i les estudiants universitaris els fa ser conscients de l'horitzontalitat que impregna l'activitat.
- Trencar la monotonia de la vida al centre (en aquest cas penitenciari)
- Resulta un espai de relacions socials noves, i augmenta la companyonia.
- Permet adquirir nous aprenentatges i els seus positius efectes sobre el reconeixement de les capacitats pròpies.
- Els jocs motors suavitzen la tensió que es genera al principi quan no coneixen els i les estudiants universitaris.

Per la part dels i les estudiants universitàries, en la valoració acostumen a destacar-ne els següents aspectes:

- Els permet conèixer una realitat sovint estigmatitzada (i que és de difícil accés).
- Valoren conèixer un àmbit d'actuació professional que fins llavors els era llunyà i gairebé desconegut.

- Descobreixen que l'educació física és un bon recurs d'intervenció social i aprenen a ajustar-se a les noves realitats socials
- Reconeixen el valor de la socialització que aporten els jocs motors en els Trobades socioesportives.
- Adquireixen coneixements sobre els efectes de la problemàtica de la salut mental i la privació de llibertat.
- Aprenen a treballar en equip, no només amb companys i companyes d'altres disciplines, sinó amb professorat de la Universitat i professionals dels centres.
- Elaboren un marc de reflexió individual i grupal que els permet reflexionar sobre la justícia social i la igualtat d'oportunitats.
- Coincideixen en el ruptura amb els prejudicis, des de la por inicial per desconeixement, aprenent a veure la persona més enllà del seu *problema* de salut mental o del fet de ser *pres*, reconeixent el dret a l'educació i a disposar d'una segona oportunitat.
- Valoren com a futurs educadors, la seva vivència com a positiva, per haver pogut liderar l'explicació dels jocs motors, juntament amb les persones privades de llibertat i persons amb problemes de salut mental.
- Créixer com a futur educador i com a persona, desenvolupant la capacitat d'empatia.
- Reconèixer el valor de la metodologia d'Aprenentatge Servei en el seu itinerari acadèmic i personal, havent descobert una nova manera de relacionar-se amb les i els companys d'estudis fora de l'ambient tradicional de l'aula.

La contribució de l'esport en l'educació en un entorn penitenciari

Tal i com planteja Meek (2014, 112), les presons són, per definició, entorns tancats i hostils, i és molt difícil per al professorat poder donar resposta a les moltes i variades necessitats i habilitats de la població reclusa. Sovint les estances dels presos i preses en una mateixa institució són massa curtes i no permeten ni tan sols assolir els mòduls educatius estàndards.

Tot plegat exigeix que l'educació es fonamenti en tècniques innovadores i en estratègies educatives de caire adaptatiu.

L'objectiu és que es puguin crear espais d'aprenentatges positiu més enllà de les aules d'ensenyament habitual, i s'hi incorporin espais tals com els mòduls, la cuina, els tallers i, per descomptat, el gimnàs.

Un intern se'm queixava un dia de perquè carai havia de perdre el temps estudiant història (*De què em serveix saber qui era Cristòfor Colom?*, em deia), quan a ell, allò que realment el motivava era l'activitat física. Estava tot el dia fent exercici, ja fos al mòdul, o, quan el deixaven sortir, al poliesportiu, sobretot a la sala de fitness.

El cas és que pràcticament no sabia llegir ni escriure, malgrat que tenia gairebé quaranta anys. No havia anat a escola quan tocava, ja que de ben petit s'havia hagut de dedicar a cuidar la seva família.

És un exemple clar de com, en alguns casos, és molt difícil motivar algú a fer una cosa que no ha fet mai.

En casos com aquest, és imaginable que, per la via de l'esport, pugui arribar a adquirir nocions bàsiques d'alfabetització i numeralització? Es poden ensenyar matemàtiques, per exemple, a través de calcular els quilos que posem a les peses? Es pot motivar a la lectura a través de publicacions de caire esportiu, per exemple revistes de musculació o derivats? I fins i tot, mirat des d'un altre angle, és factible premiar/castigar un intern amb permetre-li/prohibir-li accedir a practicar determinats esports que li agraden com a contraprestació a que assisteixi als cursos regulars d'alfabetització, llengües o formació bàsica?

Si ens basem en Meek:

L'esport ha estat sovint reconegut com un incentiu o manera d'augmenta la motivació entre aquelles persones que segurament no participarien en d'altres activitats, i en el context de l'educació de persones delinqüents, l'esport pot esdevenir altament eficaç a l'hora d'implicar persones preses que són altrament reticents a aprendre, per la via d'exposar-los a l'ensenyament en un entorn no amenaçador (Meek, 2014: 112)

A partir d'aquestes percepcions vaig voler indagar si seria possible que l'escola del centre penitenciari inclogués una assignatura d'educació física, pensant sobretot en utilitzar el potencial motivador de l'esport per treballar d'altres matèries.

Analitzant les respostes rebudes, tant per part de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, com de les direccions que van respondre el qüestionari, percebo que en alguns casos hi ha un interès que podria donar peu a

experimentar. Tot i així, en termes generals assumim la impressió, llegint les respostes, que potser encara hi ha una visió massa limitada de la formació en educació física: (“Entenc que l’educació física té una vessant purament pràctica. Seria raonable que en determinats temes o continguts es fessin xerrades o debats on la figura del tècnic esportiu fos l’encarregada de transmetre aquests coneixements.” [SMPRiAV]; “L’esport i consciència corporal hauria d’estar dintre de qualsevol currículum educatiu. L’educació ha d’ésser integral no només cognitiva.”, [Directiu/va 1]; “Les franges escolars també estan força fragmentades per donar atenció a la majoria del col·lectiu. Veig complicat incorporar-ho sense restar hores a les ocupades amb contingut escolar.” [Directiu/va 2]; “Les assignatures dels centres de formació de persones adultes depenen d’ensenyament. Entenc que si no hi ha l’assignatura d’educació física és perquè es considera que aquest aspecte de la seva vida el tenen «assolit», el poden «satisfer» per d’altres mitjans o que no és prioritari a partir de certa edat...” [Directiu/va 3]; “Dins de l’escola d’adults no sé si té cabuda, però els interns tenen introduït l’hàbit.” [Directiu/va 4]). [entrevistes en línia, agost 2020].

Certament el tema mereix una reflexió més acurada de la que jo puc aportar aquí, però en qualsevol cas em sembla que avui en dia l’educació física engloba aspectes molt més amplis que el fet de tenir una determinada condició física. En aquest sentit em sembla necessari que des de l’administració es repensi a fins el marc curricular de l’assignatura i s’adapti a realitats amb necessitats especials com són els centres penitenciaris.

Construir una nova perspectiva del lleure

En termes generals ens basem en les aportacions del ja mític Johan Huizinga, al seu *Homo Ludens*. Com és ben sabut, l’objectiu de Huizinga és mostrar la insuficiència de les imatges convencionals de l’*homo sapiens* i l’*homo faber* en tant que determinacions de l’espècie. Parteix de la idea que el joc constitueix per a l’ésser humà una funció tan essencial com la reflexió i el treball. És més, la gènesi i el desenvolupament de la pròpia cultura posseeixen un caràcter lúdic, fàcilment visible per una mirada atenta.

Huizinga se centra en l’estudi del joc com a fenomen cultural, i no pas com a funció biològica, i ho fa més a des dels supòsits del pensament científic-cultural que des de les interpretacions psicològiques i els conceptes i les explicacions etnològiques.

Volem adaptar aquest principi a l’entorn penitenciar. Una de les autores que ens ajuda a fer-ho és, novament, Meek (2014), qui es fa ressò de les conclusions de McMurrin

et al. (2008) els quals van preguntar a diversos presos adults que identifiquessin quins eren els seus principals objectius, al costat de trobar feina i allotjament, millorar en autocontrol i desincentivar l'actitud delictives i van constatar que entre les respostes més habituals hi havia les de *trobar noves maneres de gaudir del lleure i aprimar-se i estar més sa*.

Des d'aquesta perspectiva, tot sembla indicar que un dels factors determinants per desincentivar les conductes delictives, almenys en una part significativa de la població presa (o en risc d'acabar-hi) passa per trobar maneres d'ocupar el temps lliure de manera prou satisfactòria. I aquí és on l'esport pot trobar un espai a explorar. La intuïció ens porta a pensar que, per exemple, si un ex-pres s'apunta a un club esportiu un cop surt de la presó, hi ha motius per pensar que, en tant que espai de socialització, això li pot obrir algunes oportunitats de caire relacional, però també de caire laboral.

Un exercici interessant a fer seria aplicar a l'esport i l'activitat física a les presons les propostes que alguns treballs fan en relació a les tipologies de lleure, (Passmore & French, 2001), a saber: lleure amb objectius (activitats de naturalesa competitiva que busquen alguna mena de transformació personal); lleure social (activitats que bàsicament pretenen potenciar la interacció social) o lleure recreatiu (activitats que generalment es duen a terme en solitari o amb un objectiu purament de distracció o de relaxació).

En aquest sentit, considero rellevant destacar que un dels cursos de formació que reben alguns interns és el de 'educadors en el lleure', amb perspectives de poder-lo aplicar en un futur com a professionals del sector. El manual que han seguit per al curs és el d'Arrufat & Fajardo (2018). En la presentació del text, signada per Estrella Segura, la presidenta de la Coordinació Catalana de Colònies, Casals i Clubs d'Esplai, afirma el següent:

“Estem en un moment de crisi socioeconòmica i de valors. Es fa imprescindible recuperar la humanitat, en el sentit més profund del terme, i potenciar les virtuts personals i col·lectives. La formació dels educadors en el lleure és una aproximació vivencial a aquesta llarga tradició antropològica i pedagògica. En aquest canvi d'època, hi ha una àmplia unanimitat dels experts de diferents continents en el fet que consideren que l'educació és clau” (Arrufat & Fajardo, 2018)

Que aquest curs permeti a persones internes formar-se, fer pràctiques i, eventualment, treballar en l'àmbit del lleure, és en si mateix un important missatge sobre el tipus d'eines que es volen proporcionar a les persones preses, però també l'assumpció d'una responsabilitat per part d'actors rellevants de la societat com són el sector del lleure. Un exemple, en definitiva, de com cal entendre la feina que cal fer.

No obstant, què passa amb tota la resta de la població penitenciària que no té accés a aquest curs?

Més enllà de si s'aspira a tenir un títol que et permeti més endavant treballar d'allò, la formació en el lleure, en un determinat tipus de lleure, és fonamental en la formació integral de qualsevol persona, també aquelles que són a la presó.

Apoderament social a través i en l'esport: formació

Una de les paradoxes que es constaten a la presó és que, sovint, aquelles persones a les quals s'exigeix que siguin responsables, també en relació a les seves vides, acostumen a ser les que menys control tenen sobre les seves pròpies vides (Chantraine, 2003; Martuccelli, 2001; Sempé, 2018).

En una presó la capacitat de decidir, i per tant gestionar, sobre aspectes quotidians com l'alimentació o les rutines de determinades activitats està clarament limitada o si més no condicionada a uns horaris estrictes i rígids establerts per la institució.

En altres paraules, tal i com demostra la sociologia organitzacional, existeix un vincle entre els règims carceraris i el desenvolupament d'un determinat grau d'autonomia (Lemire, 1990).

Existeixen alguns experiments que es basen en que les presons s'organitzin en petits mòduls o unitats convivencials, autogestionats, en què es permet una certa autonomia de funcionament. No obstant es tracta d'experiències encara molt limitades i en cap cas generalitzables al sistema penal europeu.

Preparar un intern per que faci d'àrbitre li aporta formació en mediació social, gestió de conflictes, certes dosis de lideratge i l'experiència sobre què vol exercir un determinat grau d'autoritat.

A banda de les aportacions tècniques i educacionals d'una formació determinada (àrbitre, tècnic, preparador físic, etc...), cal tenir en compte el valor que té per a la presentació d'una persona comptar amb un certificat emès per una Federació, un Club, o

un equip de primer nivell. Aquest document esdevé en molts casos una mena de passaport cap a un nou món en llibertat que li pot oferir noves oportunitats personals i professionals.

No obstant, cal reiterar que l'emissió d'aquestes certificacions està molt relacionada també al tipus de delictes comès. A la pràctica són poques les persones preses que obtenen aquesta mena de certificats.

Ordenances: en la majoria de centres existeix la figura de l'ordenança. Es tracta d'un intern responsable de mantenir les instal·lacions, tenir cura del material, i fer de vincle entre els interns i els professionals. No són necessàriament experts en educació física, tot i que en alguns casos es pot donar la circumstància que l'ordenança tingui formació en el sector.

Els programes esportius també ofereixen la possibilitat que els interns estableixin vincles amb el sector de l'esport fora dels murs, ja sigui per via de visites des de l'exterior, o per la possibilitat de sortir de manera programada i participar en determinades activitats de caire esportiu. Això els permet ampliar les possibilitats d'involucrar-se d'alguna manera en el sector. Per exemple, la Universitat de Rennes 2, a través de la seva Unitat de Formació i Recerca en tècniques de l'Activitat Física i Esportiva, té en marxa un programa de col·laboració amb l'administració penitenciària francesa.

Finalment, una de les vies que permet integrar millor les activitats fisicoesportives en el treball d'acompanyament de les persones preses és justament a través de les sortides programades que de manera regular organitza el centre penitenciari, amb l'objectiu de facilitar el contacte entre aquelles que compleixen condemna i la vida a l'exterior.

En aquest sentit, la Secretaria de Mesures penals, Reinserció i Atenció a les víctimes defensa que:

“La majoria de sortides programades de tipus motivacional que es fan a centres, son de caire esportiu. Suposen un estímul molt potent dins els programes de preparació per la vida en llibertat. Organitzem moltes sortides on participem en trobades esportives conjuntes, per enfortir vincles i per compartir experiències (competicions esportives intercentres, JJOO, macro gymcanes en universitats, etc...” [SMPrAV, entrevista, agost 2020]

Efectivament, tal i com també es constata a partir de les aportacions dels equips directius d'alguns dels centres consultats, es duen a terme sortides programades molt diversa índole, per exemple: sortides intercentres, a curses, a la platja, a entitats esportives, a museu del Barça, etcètera, o de manera més específica:

“[S]’han realitzat sortides als equipaments esportius municipals amb l’objectiu de donar-los a conèixer. S’està treballant amb un institut de Figueres i amb alumnes d’integració social per tal que aquests alumnes puguin fer acompanyament a interns que surten de permís i no tenen vinculació social ni familiar ni amistats. L’objectiu amb el que es treballa seria que aquests alumnes poguessin acompanyar i orientar en el lleure a aquestes persones que no tenen vinculació familiar ni social al territori.”
[Directiu/va 1, entrevista, agost 2020]

La contribució de l’esport en la formació ocupacional en àmbits penitenciaris

Entre els cursos i tallers que s’imparteixen a la presó, pensats per assolir unes qualificacions que puguin ser útils en la vida posterior a la reclusió, hi ha sovint algunes activitats relacionades amb l’esport, com per exemple la possibilitat d’aconseguir el títol de socorrista, de monitor (del lleure) o d’àrbitre.

Si bé no acostuma a ser la part més significativa de la població penitenciària, aquella que opta per aquesta opció acostuma a fer-ho de manera vocacional.

Fruit de la pròpia experiència he pogut constatar com, en alguns casos, a més, no només els mou una motivació estrictament professional, sinó l’interès per adquirir unes eines que siguin ‘útils’ per ajudar ‘els altres’, ni que siguin els seus companys de reclusió.

Més enllà d’això cal tenir sempre present que hi ha una part de la població penitenciària que, aprofitant la seva situació de reclusió, opta per embarcar-se en dur a terme estudis a distància.

Treballs com els de Hughes (2009), entre d’altres, exploren en general aquesta tendència en el context d’estudiar transformacions positives. La qüestió aquí rau en avaluar aquí fins a quin punt hi ha interès entre els reclusos per estudiar graus, màsters o altres formacions més específiques en l’àmbit esportiu que els permetin, per exemple, aspirar a trobar feina en camps com entrenadors personal (o de *fitness*), fisioterapeutes o nutricionistes, per exemple.

En síntesi, tenint en compte la gran popularitat que té entre la població reclusa l’esport i l’activitat física, cal preguntar-se fins a quin punt l’administració, i en concret la direcció del centre i els equips de professionals, dediquen esforços a preparar els interns en aquestes matèries, i ofereixen programes i formació destinats a educar-los i preparar-los professionalment en aquests àmbits.

Ara bé, de la mateixa manera també cal advertir d'alguns problemes, derivats novament de possibles estigmes relacionats amb el fet d'haver passat per a la presó. Per exemple, és possible que els empresaris del sector del lleure i l'esport demanin alguna mena de certificat d'antecedents penals, i fins i tot si la persona candidata no ha estat presa per causa de cap delictes que la faria no elegible per alguna feina en particular (com ara delictes de caire sexual a menors), el sol fet d'haver estat a la presó pot generar un rebuig.

És per això que són tan importants exemples com els esmentats en l'apartat anterior, en què algunes entitats estableixen convenis amb la Secretaria General d'Afers Penitenciaris. Entre d'altres coses, per què la manca d'estratègies que permetin un acompanyament durant els primers moments en què la persona presa surt en llibertat pot generar frustracions greus que comportin una recaiguda en determinades temptacions.

En aquest sentit vaig voler indagar si el Centre d'Iniciatives per a la Reinserció (CIRE) podria, o hauria, d'incloure en la seva oferta laboral i formativa opcions com les de preparador o preparadora físic, monitor o monitora de gimnàs, socorrista, nutricionista, monitor o monitora de ioga, etcètera. La resposta de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes resulta, a parer meu, molt inspiradora:

“No és una qüestió de si el CIRE s'encarrega de l'oferta laboral o formativa dels interns en matèria esportiva...És qüestió d'apostar realment per aquesta possibilitat d'inserció laboral. Calen acords amb l'àmbit privat, i amb d'altres departaments de la Generalitat (Educació, Secretaria general de l'esport) per donar sentit a aquesta possibilitat potent i realment transformadora per als nostre usuaris.” [SMPriAV, entrevista, agost 2020]

Pel què fa a les direccions dels centres, les respostes també van ser similars, com per exemple:

“No sé si el CIRE o qui ho hauria de fer. El que està clar que hi ha molts interns que fan aquesta demanda.” [Directiu/va 3, entrevista, agost 2020]

En aquest cas admeto que l'error va ser meu en donar per fet que havia de ser el CIRE qui se'n fes càrrec, d'aquesta formació. En canvi, allò que es desprèn de les respostes és que, sigui o no el CIRE el responsable de dur a terme la formació en aquest camps, és una opció que es veu amb bons ulls i que convindria explorar.

En síntesi

L'esport és avui, més que mai un negoci, un sector econòmic, un element central en la cultura de mercat. Són diversos els treballs que fan referència als canvis que ha viscut el mercat laboral en el sector esportiu, sobretot a partir dels anys vuitanta, canvis que han anat de bracet amb la creixent espectacularitat i professionalització del món de l'esport (Augustin, 2003; Bernardeau-Moreau & Collinet, 2009; Chantelat, 2001; Falcoz & Walter, 2009; Loirand, 2004).

Sigui com sigui es tracta d'un sector que atreu cada vegada més gent, raó per la qual les administracions penitenciàries farien bé en incloure en l'oferta formativa dels centres programes dedicats a la formació professional en àrees esportives.

No obstant, aquesta és encara una experiència molt limitada i minoritària, la qual cosa considero un error, ja que si alguna cosa és fàcilment constatable en una presó és que costa molt trobar activitats que motivin prou els interns per tal que s'hi impliquin en profunditat. L'esport és una de les poques que ho aconsegueix.

Invertir en formació professional en aspectes relacionats amb l'educació física o l'activitat física i esportiva em sembla una de les prioritats a les quals l'administració hauria de dedicar temps, recursos i expertesa. Es poden fer formació en disciplines com monitor de gimnàs, preparador físic, nutricionisme, socorrisme, àrbitre, i fins i tot es pot ampliar a graus com fisioteràpia, educació física i de l'esport.

Formar un intern ja sigui en general, o específicament en disciplines de caire esportiu, té diverses virtuts:

- 1) La primera té a veure amb la construcció d'una determinada identitat que ajuda la persona en qüestió a relacionar-se amb la resta de l'entorn. Una persona a qui se la presenta com a esportista se li pressuposa un cert dinamisme, vitalitat, capacitat de lideratge i autoconfiança, la qual cosa facilita les relacions socials i resulta en una molt bona targeta de presentació a l'hora de buscar feina (Yondre et al., 2010).
- 2) El fet de dur a terme una correcta preparació física comporta que la persona està acostumada a fixar-se uns objectius, a complir amb uns horaris, i resoldre situacions inesperades, per complexes que siguin.
- 3) A algú que practica esport d'una manera correcta se li acostuma a pressuposar que disposa d'una certa capacitat d'autocontrol, que sap disciplinar les emocions, i que per tant sabrà adaptar el seu caràcter a un entorn laboral determinat.

En altres paraules, en quin perfil de persona és més probable que s'interessi una part contractant, en algú que es passa el dia assegut en un banc, fumant, o jugant al parxís, o en algú que dedica almenys part del seu temps a cuidar-se, a fer exercici i a practicar alguna disciplina esportiva?

Conclusions preliminars: implicacions en el disseny de polítiques, i futures línies d'investigació

Tal i com assenyala Meek (2014: 171), parteixo de la base que seria del tot ingenu i gens realista assumir que l'esport i l'activitat física són una panacea per fer front als reptes, generalment complexos i d'arrels profundes, que plantegen les presons.

És evident que la pràctica de l'esport i l'activitat física en un entorn penitenciari difícilment es pot relacionar de manera directa amb la reducció de la criminalitat, la promoció de la salut o el desenvolupament d'habilitats i de transformacions identitàries, però també ho és que pot tenir efectes d'un valor immens a l'hora d'assolir els objectius de rehabilitació i reinserció social. Tot rau en el paper que se li atorgui a l'hora de implicar, inspirar, motivar, apoderar i acompanyar les persones preses. Heus aquí el rol determinant que tenen els professionals de tractament, en general, i els monitors d'esport en particular.

Seguint MacIntyre, l'esport ofereix enormes possibilitats i oportunitats per tal de treballar sobre les vulnerabilitats i les potencialitats de les persones internes, però al mateix temps presenta enormes complexitats associades al disseny i execució de programes, disponibilitat d'instal·lacions i material, i preparació i entrega dels professionals responsables.

Tot plegat fa que a l'hora d'emprendre una recerca com la que la jo he fet, i que presento aquí, hagi hagut de tenir present algunes de les principals implicacions tant en termes de disseny de polítiques com pel què fa a la praxis mateixa, i que tot seguit enumero:

Gestionar els canvis en els serveis penitenciaris

Com tota administració, que a la vegada pretén ser una institució social, introduir canvis en determinades actituds o dinàmiques en un entorn tancat, basat en una lògica funcional consolidada, no és gens senzill. Les resistències acostumen a ser fortes, i els

conflictes entre mentalitats conservadors i d'altres amb esperit més innovador sovint dificulten determinades transformacions.

Gestionar canvis en relació al paper que ha de tenir l'esport i l'activitat física en les presons no és en absolut aliè a aquest problema estructural que afecta la majoria d'elles administracions públiques. És evident que les presons són un entorn singular i complex, i que introduir-hi canvis sempre comporta assumir riscos. No sempre tots els invents surten bé, però això no pot ser en cap cas un obstacle per no apostar per la innovació i el canvi permanents.

Tenir en compte l'opinió de les persones internes

Tot i que s'estan produint canvis interessants, sobretot en el sistema penitenciari català, en relació a l'elaboració i pràctica de processos deliberatius i participatius a l'interior de les presons³², encara són insuficients. I tanmateix, és un fet per a mi indiscutible que consultar la població afectada sobre com viu i veu determinades dinàmiques, no només ajuda a apoderar-la, sinó que permet detectar aquelles febleses que convé corregir, i aquells aspectes de la gestió que convé millorar.

El problema, habitual per altra banda en l'administració pública, és que existeixen moltes bones pràctiques, però poques vies per compartir-les i socialitzar-les, fins i tot dins del mateix sistema.

Promoure i facilitar la complicitat i el suport d'organitzacions externes

Habitualment és fàcil veure que entitats de caire privat i comunitari col·laboren amb les presons en temes com l'allotjament, les ajudes econòmiques o els tractaments de determinades addiccions. Seguint la mateixa lògica, seria pertinent estudiar els enormes potencialitats que té, també, la col·laboració amb institucions de caire esportiu, ja sigui durant el període de privació de llibertat (1er i 2on grau), durant el règim de semilibertat (3er grau) o fins i tot en els primers mesos de recuperar la llibertat, en tant que mecanisme per enfortir els vincles socials i comunitaris que han d'ajudar a reduir els incentius per tornar a delinquir.

³² Veure, entre d'altres, Enjuanes (2019).

Basant-me en la meua pròpia experiència puc afirmar que les visites d'especialistes, entrenadors o esportistes diversos a les presons, els seus comentaris i reflexions, i o simplement el fet de comptar amb equips 'externs' que s'enfrontin a persones preses suposa un enorme estímul per als interns i internes a millorar i continuar amb la pràctica física i esportiva.

Així mateix, detectem en la recerca publicada que existeix un cop recuperada la llibertat (sigui total o parcial) existeix en molts casos una motivació especial per implicar-se en activitats de voluntariat relacionat amb activitats físiques i esportives. Tot plegat, sens dubte, contribueix a potenciar el sentit de ciutadania i de pertinença a una comunitat. Una proposta a estudiar i desenvolupar seria crear una xarxa d'entitats implicades amb l'esport a les presons, a l'estil de *Arts Alliance* (www.artsalliance.uk) al Regne Unit.

Fer més recerca, més extensa i específica

Malgrat que cada cop hi ha més treballs i interès en relació al vincle entre l'esport i la presó, l'amplitud del tema recomana que s'hi dediqui encara més recursos, temps i capacitats. Per exemple, és altament recomanable investigar la diversitat de funcions que té l'esport a la presó, i quins tipus d'esport són més recomanables per assolir determinats objectius.

Així mateix, tal i com suggereixen la majoria dels treballs publicats, cal destinar recursos a fer investigacions que permetin fer un seguiment més extensiu en el temps, i a la vegada prou ampli per tal que es puguin fer comparacions estadístiques entre tipus de delicte i efectivitat de la inversió en activitat física i esportiva en relació a la desincentivació envers el delicte.

Finalment, cal no perdre de vista que, com també passa en general, l'esport a la presó *pot* tenir comportar conseqüències no desitjades, i fins i tot negatives. És per això que seria desitjable estudiar aspectes com la relació entre l'activitat física i un excés de narcisisme, el qual pot conduir a adoptar actituds antisocials tals com una baixa empatia (Watson & Morris, 1991) o actituds impulsives (Campbell et al., 2005) i fins i tot agressives (Bushman & Baumeister, 1998).

Posar el focus sobre el personal de la presó, i en concret sobre els professionals esportius que actuen a les presons

Finalment, la darrera de les propostes de Meek té a veure justament amb el principal focus d'estudi d'aquesta recerca: el paper dels professionals.

De la seva preparació, motivació i recursos dependrà, en gran mesura, que un programa funcioni millor o pitjor, que tingui un impacte més o menys clar sobre la transformació personal de l'intern o interna, i de la possibilitat que la inversió en equipaments i personal dedicats a ajudar les persones preses a reconduir la seva vida fora dels canals delictius tingui més o menys èxit.

I és que, tal i com diu el Responsable de la Unitat de Programes d'Intervenció Generalista de la DGST del Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya), Xavier Buscà: "l'activitat físicoesportiva sense acompanyament pot ser alliberadora de tensions i provocar cansament, però no és rehabilitadora"³³.

Heus aquí el principal objecte d'estudi d'aquesta recerca.

³³ Correspondència privada (19/05/2020).

Part II
FONAMENTACIÓ METODOLÒGICA, DISSENY,
INSTRUMENTS, HIPÒTESI I ASPECTES ÈTICS

Capítol 4: Disseny metodològic

*Entre el caos, troba la senzillesa.
Entre la discordança, troba l'harmonia.
En la dificultat es troba l'oportunitat.*
ALBERT EINSTEIN

*Existeix la maldat,
però no les persones essencialment dolentes.
Fins el pitjor ésser humà du dins la capacitat de fer el bé i el mal*
DESMOND TUTU

En aquesta recerca segueixo la tradició, ja força generalitzada en l'àmbit acadèmic, d'ubicar el treball en una lògica de paradigmes científics, al mateix temps que prenc partit de manera explícita per un d'ells³⁴.

És cert, com apunta Solà Santesmases (2009), que existeix un cert risc a banyar els discursos, sobretot els de caire educatiu, de contínues referències als paradigmes científics destacant-ne les seves excel·lències o limitacions en funció de cada ideologia.

Comparteixo amb aquest autor que vincular una recerca a un únic paradigma pot comportar una lectura pretesament esbiaixada del contingut, i que aquest fet pot destorbar la preocupació científica real.

No obstant, i tal i com ja s'ha apuntat més amunt, el treball que he dut a terme seria un d'aquells casos en què no hi ha dubte de la seva ubicació.

El fet que la recerca no es limiti a observar i descriure una realitat concreta des de la distància sinó que s'analitza des del nucli mateix, i que al mateix temps existeix una clara vocació d'intervenció i transformació d'aquesta realitat, fa que m'ubiqui de manera

³⁴ Thomas S. Kuhn defineix paradigma com a conjunt de “realitzacions científiques universalment reconegudes que, durant un cert temps, proporcionen models de problemes i llurs solucions a la comunitat científica” (1986: 13). Es tracta d'aquella noció que ofereix una imatge bàsica de l'objecte d'una ciència, defineix allò que s'ha d'estudiar i estableix les preguntes que cal fer, i respondre. En altres paraules, i encara segons Kuhn, “un paradigma és allò que comparteixen els membres d'una comunitat científica i, a l'inrevés, una comunitat científica consisteix en unes persones que comparteixen un paradigma (1986: 271).

preferent en el marc del paradigma que es coneix com a sociocrític³⁵, i no tant en el dels paradigmes positivista o interpretatiu, en els quals la persona investigadora assumeix una postura més desinteressada i en què fins i tot es rebutja qualsevol interès per valorar de manera crítica les realitats estudiades a fi i efecte de canviar-les (Carr i Kemmis, 1988).

En altres paraules, he optat pel paradigma sociocrític en la mesura que aquest reacciona contra el reduccionisme del paradigma positivista pel seu excessiu objectivisme i caràcter conservador, i contra la propensió al subjectivisme de l'interpretatiu.

Paradigma sociocrític, polític o emancipador

Una teoria crítica és producte d'un procés de crítica, és el resultat d'un procés dut a terme per un grup la preocupació del qual és la denúncia de les contradiccions en la racionalitat o en la justícia dels actors socials a fi i efecte d'implementar les accions per tal de transformar-se cap al bé comú de l'organització social (Alvarado i García, 2008: 194).

El paradigma sociocrític parteix de la base que una ciència social no ha de ser en puritat empírica ni tampoc estrictament interpretativa, sinó que per damunt de qualsevol altra consideració ha d'aportar propostes per al canvi social des de l'interior mateix de les comunitats.

³⁵ La Teoria Crítica es vincula a l'Escola de Frankfurt nascuda el 1924 al voltant de la fundació de l'Institut per la Investigació Social. Autors com Horkheimer (1895-1973), Adorno (1903-1969), Marcuse (1898-1980) o el seu deixeble Habermas (1929-), investigaren el canvi social sobre els següents preceptes essencials: negativitat, o allò que és real no és (totalment) racional; el raonament estrictament positiu és una ideologia que mutila el món; mediació, ja que el coneixement està totalment determinat pels processos socials, històrics i econòmics del moment; cap teoria, com pretén el positivisme, és totalment neutre, imparcial o asèptica; totalitat o impossibilitat d'estudiar la societat analitzant-la per parts, i praxi, entesa com emancipació de l'home alienat, donada per una pràctica alliberadora (Solà Santesmases, 2009). Aquests preceptes lligaren amb l'estudi de la investigació científica feta per Popper (1934), quan aquest pensador assumeix que en ciència no hi ha dades indiscutibles, el que es desenvolupa és la valoració crítica dels sabers i els supòsits del sentit comú.

El científic no és un espectador que observa i registra passivament la natura. Les teories són creences dels individus per explicar el món on viuen i no descobriments en aquell món. Allò que distingeix el coneixement científic no és la lògica de la prova per demostrar la veritat dels productes finals teòrics, sinó el fet de ser el resultat d'un procés d'indagació regit per normes crítiques. L'«objectivitat» s'assoleix quan els participants sotmeten llurs opinions a inspecció crítica.

La ciència no es produeix mai en el buit social.

Habermas (1997) recorda que la ciència, abans de començar la recerca que pretén ser objectiva, ha de partir d'una determinació dels fins de la mateixa. Aquest primer pas però, delimitar els fins de la recerca, ja comporta decisions subjectives personals. D'aquesta manera, la investigació educativa sociocrítica, ha d'estudiar la complexitat de la realitat pràctica, lliurant-la de les teories pre-establertes distorsionadores. Les experiències pràctiques subministren tan la temàtica teòrica com el camp d'intervenció pedagògica, de tal manera que la teoria és científica quan millora la manera d'entendre les experiències pràctiques. Els problemes educatius només poden ser tractats pels mateixos participants en l'educació, de tal manera que la investigació depèn de la implicació dels ensenyants vers una comprensió més refinada de la seva pràctica.

Tal i com apunten Alvarado i García, aquest paradigma es considera una unitat dialèctica entre allò teòric i allò pràctic. D'acord amb ells: *“nace de una crítica a la racionalidad instrumental y técnica preconizada por el paradigma positivista i plantea la necesidad de una racionalidad substantiva que incluya los juicios, los valores y los intereses de la sociedad, así como su compromiso para la transformación desde su interior”* (2009: 189).

És un paradigma que introdueix la ideologia de manera explícita, de la mateixa manera que rebutja de pla la falsedat de considerar les ciències com a neutrals.

La seva funció rau a transformar l'estructura de les relacions socials i donar resposta a determinats problemes generats per part d'aquestes, prenent com a punt de partida l'acció-reflexió de les persones que integren la comunitat.

Andrew Sparkes (1992 i 1992b) estableix que en la base del naixement d'aquesta orientació hi ha el dualisme entre opressors i oprimits. Aquest autor considera que el paradigma crític persegueix trencar la tendència continuista de les institucions i, mitjançant la generació de conflictes, provocar la conscienciació de les persones i per extensió el canvi social.

D'acord amb aquesta premissa pretenem que la investigació que volem dur a terme tingui una clara voluntat emancipatòria i transformadora, i al mateix temps assumeixi una concepció social i científica de caire holístic, pluralista i igualitari.

Les contribucions d'aquest paradigma parteixen dels estudis comunitaris i de la investigació participant, i té per objectiu promoure les transformacions socials aportant respostes a problemes específics presents en el si de la comunitat, però amb la participació dels seus membres.

La mirada comunitària és especialment important en aquesta recerca. Assumim la comunitat com un escenari important pel treball social i entenem que la millor manera de construir solucions passa per establir dinàmiques a escala comunitària, amb dimensió plurifactorial i multidisciplinària, que inclogui totes les organitzacions polítiques i grups així com les mirades dels diferents àmbits de coneixement.

Aquest conjunt no aspira només a resoldre problemes sinó a construir una visió de futur que contribueixi a millorar la qualitat de vida de la gent, així com de la seva activitat en els àmbits concrets en què es desenvolupin, sigui aquest el polític, el social, l'educatiu o, en el nostre cas, el penitenciari.

Faig meva així la màxima de Habermas (1986) segons la qual el coneixement no és mai producte d'individus o de grups humans amb preocupacions allunyades de la

quotidianitat, sinó que constitueix una base d'interessos que s'han anat desenvolupant a partir de les necessitats naturals de l'espècie humana i que han estat configurats per les condicions històriques i socials.

La intenció del treball és que els diferents estaments implicats en el disseny i l'execució dels programes d'activitat física i esportiva en els centres penitenciaris es vegin convidats a emancipar-se de la submissió a la tradició, proporcionant-los recursos per reflexionar sobre les inadequacions conceptuals.

Dit en altres paraules, es tracta d'abandonar l'actitud irreflexiva per adoptar una postura crítica enfront dels credos establerts, sense substituir les teories existents però amb la intenció de millorar-les.

En resum, opto per la mirada sociocrítica bàsicament pels següents motius: a) es fonamenta en la crítica social amb un marcat caràcter autoreflexiu; b) considera que el coneixement es construeix sempre d'acord amb interessos que parteixen de les necessitats dels grups; c) pretenen l'autonomia racional i alliberadora de l'ésser humà; i d) s'aconsegueix a partir de la capacitació dels subjectes per a la participació i la transformació social (Alvarado i García, 2008: 190; Arnal, 1992).

Metodologia

Seguint a Taylor i Bogdan (1987: 12), entenc per metodologia la manera com enfoquem els problemes i busquem les respostes.

En les ciències socials es fa servir per descriure la manera de dur a terme una investigació. Els nostres supòsits, interessos i propòsits ens porten a haver d'escollir una metodologia o una altra.

En el meu cas, he optat per una *metodologia qualitativa*.

Aproximació quantitativa: missió impossible

Abans d'entrar en les motivacions de caire metodològic i procedimental que em porten a escollir la via qualitativa considero pertinent posar de manifest que, en qualsevol cas, resulta materialment impossible dur a terme una recerca de caire quantitatiu fonamentada en la manipulació de dades estadístiques i amb un mostra prou significativa que permetés extreure'n conclusions extrapolables.

Entre les diverses raons que em porten a fer aquesta afirmació tan rotunda n'hi ha una que per ella mateixa és incontrovertible, com és la meua condició d'intern en un centre penitenciari en el moment de fer la recerca.

No obstant, em sento cobert, entre d'altres, per la reflexió que fa el Dr. Daniel Martos, de la Universitat de València, en una de les poques tesis doctorals que existeixen sobre la qüestió:

Metafòricament parlant, la relació entre la investigació quantitativa i la presó resultava com voler construir un trencaclosques on dues peces, rígides totalment, no encaixaren. Per molta força o habilitat que es tinguera, mai s'aconseguiria acoblar-les. La presó, rarament fa concessions. (2004)

Si per una persona en llibertat ja resulta d'una dificultat extrema comptar amb les facilitats necessàries (inclosos els permisos i l'accés a la població interna) per dur a terme una recerca exhaustiva en un entorn tan sensible com és una institució penitenciària, i que a més compta amb una població dinàmica i en constant evolució, per algú que hi està intern aquesta és, ras i curt, una missió impossible.

Així doncs, l'opció per una via de caire qualitatiu venia en gran part condicionada d'origen.

No obstant, en el meu cas no ha estat cap contratemps, ans al contrari, ja que el sentit mateix de la recerca s'adapta perfectament a la metodologia escollida, com explico a continuació.

Metodologia qualitativa

La frase *metodologia qualitativa* es refereix en el seu sentit més ampli a la investigació que produeix dades descriptives, ja siguin les pròpies paraules de les persones, de viva veu o escrites, o la conducta observable (Goetz i Le Compte, 1988; Martos, 2004; Taylor i Bogdan, 1987; Salamanca i Martín Crespo, 2007).

És una manera d'encarar el món empíric que presenta les següents característiques.

1. *Un treball més inductiu que deductiu.* La inducció es refereix a extreure de la realitat, mentre que la deducció significa fer descendir conceptes des de la teoria a la realitat, que és el que fa la perspectiva quantitativa. En una investigació qualitativa l'investigador segueix un disseny flexible. Es plantegen hipòtesis i

conceptes des de la realitat de tal manera que, una vegada al camp d'estudi, apareixen noves preguntes, que a més es multipliquen en les primeres fases de l'estudi. Dit altrament, enceten els seus estudis amb interrogants plantejats de manera vaga i general i els adapten en funció de les troballes.

2. En la metodologia qualitativa *l'investigador veu l'escenari i les persones en una perspectiva holística*; les persones, els escenaris o els grups no es redueixen a variables sinó que es consideren com un tot. L'investigador qualitatiu estudia les persones en el context del seu passat i de les situacions en què es troben.
3. *Els investigadors qualitatius són sensibles als efectes que ells mateixos causen sobre les persones que són objecte del seu estudi*. Se'ls anomena de vegades naturalistes, perquè interactuen amb els informants de manera natural i no intrusiva.
4. *Els investigadors qualitatius intenten comprendre les persones dins del marc de referència d'elles mateixes*. Els investigadors qualitatius no busquen fer prediccions sobre l'entorn estudiat, s'identifiquen amb les persones que estudien per tal de poder entendre com veuen les coses.
5. *L'investigador qualitatiu suspèn o aparta les seves pròpies creences, perspectives i predisposicions*. Tot s'observa com si fos la primera vegada que passés. Res es dona per sobreentès.
6. Per a l'investigador qualitatiu, *totes les perspectives són valuoses*. Aquest investigador no cerca la "veritat" o la "moralitat", sinó una simple comprensió detallada de les perspectives d'altres persones. A diferència de la mirada positivista, que propugna un allunyament dels fenòmens a investigar per tal d'aconseguir una objectivitat desitjada (caràcter *ètic*), la mirada qualitativa compta amb un caràcter *èmic*, que ve a reflectir una preocupació per les interpretacions de les persones que estudia, pel que diuen i pel que pensen.
7. *Els mètodes qualitatius són humanistes*. Si estudiem les persones de manera qualitativa arribarem a conèixer-les en la seva vessant personal.

8. Els investigadors qualitius posen *l'èmfasi en la validesa de la seva recerca*. Estan destinats a assegurar que existeix una relació ajustada entre les dades i allò que la gent realment diu i fa.
9. Per a l'investigador qualitatiu, *tots els escenaris i persones són dignes d'estudi*.
10. *La investigació qualitativa és un art* i l'investigador un artífex. Segueix línies orientadores però no regles. Els mètodes serveixen a l'investigador, que mai no és esclau d'un procediment o tècnica. Requereix una anàlisi constant i continuada de les dades. Donat que la recerca qualitativa es fonamenta en introduir-se en contextos i fer preguntes i més preguntes, i a tractar donar-hi respostes, es considera que aquesta perspectiva és altament generadora de coneixement. Es diferencia de la quantitativa en el fet que aquesta destaca pel seu afany verificador, és a dir, validar les teories ja existents mitjançant la seua aplicació a la realitat.
11. *Exigeix gran dedicació per part de l'investigador*, el qual generalment haurà de passar períodes perllongats en el camp d'estudi. De fet, el propi investigador és l'instrument d'investigació.
12. Finalment, la mirada qualitativa ens permet *adoptar una mirada de caire etnogràfic i aplicar criteris d'anàlisi etnomotodològics*³⁶ del tot necessaris en una recerca com la que pretenem dur a terme, en la qual cal tenir en compte almenys tres elements: a) les circumstàncies personals de la població interna (això és, les habilitats socials, intel·lectuals i físiques, així com els seus antecedents vitals); b) l'entorn més immediat (família, amistats, cultura o subcultura); i c) el context global (època).

³⁶ L'etnometodologia no fa referència als mètodes d'investigació, sinó al tema o objecte d'estudi. És a dir, de quina manera (a través de quina metodologia) les persones mantenen un sentit de la realitat externa. La seva funció rau a examinar les maneres en què les persones apliquen regles culturals abstractes i percepcions de sentit comú a situacions concretes, per tal que les accions apareguin com a rutinàries, explicables i mancades d'ambigüitat (Taylor i Bogdan, 1987:26).

En definitiva, fins i tot davant la hipòtesi que hagués estat factible dur a terme una recerca de caire quantitatiu, hauria optat per la qualitativa.

Etales a seguir

En el transcurs de la recerca s'han dut a terme una sèrie de tasques tals com: a) consultar, sistematitzar i analitzar la literatura existent; b) dissenyar i planificar la part qualitativa, c) observar de manera participant el camp d'estudi, d) fer entrevistes en profunditat, i d) analitzar les dades obtingudes.

Primera fase: buidatge bibliogràfic

Gràcies a la complicitat de molta gent, que me'ls ha fet arribar per vies ben diverses, he pogut disposar, llegir, valorar i sistematitzar una quantitat ingent de publicacions relatives als tres camps d'estudi que interactuen en la investigació: a) sistemes i polítiques penitenciàries; b) pensament republicà (especialment en relació a la civilitat, les virtuts republicanes i la institucionalitat); i c) valors, objectius i virtuts de l'esport, ja sigui en general o, de manera específica, en centres penitenciaris.

Malgrat que la recerca es focalitza en la situació a Catalunya, també he dedicat una atenció especial a les reflexions que tenen a veure amb altres experiències de les quals en se'n poden extreure lliçons, així com pràctiques o metodologies que poden ser aplicables a casa nostra, sigui a la resta de la Unió Europea, dels Estats Units, Canadà, Austràlia o d'altres.

L'objectiu d'aquesta fase era elaborar el marc conceptual que acabo de presentar en la part anterior, i documentar-me sobre diverses experiències que en una segona fase pogués contrastar amb les vivències pròpies i l'observació dirigida d'un context específic com era, sobretot, el del Centre Penitenciari de Lledoners.

Segona fase: disseny i preparació de la recerca

Per preparar la recerca vaig fer algunes entrevistes a gent rellevant de l'àmbit d'estudi, tant de l'àmbit de la gestió com a professionals de l'àrea físicoesportiva, com, per descomptat, a diversos interns. A partir de les seves respostes (exposades en apartats anteriors) vaig dissenyar i planificar la recerca pròpiament. Ho vaig fer tenint

en compte els elements que es llisten a continuació (inspirats, entre d'altres, en Salamanca i Martín-Crespo, 2007):

- *Identificació de potencials col·laboradors per a l'estudi.* En el nostre cas són tan professionals de l'àrea fisicoesportiva, com dels equips d'educació i psicologia, i fins i tot de l'administració, així com interns.
- *Selecció de l'indret on té lloc l'observació.* Per raons òbvies, la recerca es focalitza fonamentalment en el Centre Penitenciari de Lledoners, a Sant Joan de Vilatorrada. No obstant, a través de qüestionaris en línia he tingut la possibilitat de comunicar-me amb tots els centres catalans.
- *Estratègies per tenir-hi accés.* La meva condició de dinamitzador d'activitats esportives m'ha permès tenir força mobilitat dins del centre, i en conseqüència he pogut interactuar amb diversos dels actors rellevants per a la recerca.
- *Recol·lecció o elaboració de materials relatius al lloc.* Aquesta ha estat una tasca permanent. Molt més intensa a l'inici, és clar, però donat el gran volum de material a consultar l'he anat espaïant al llarg del treball, adaptant les lectures a cada capítol.
- *Identificació dels ambients del lloc que resulten més propicis per a la recollida de dades significatives.* Tots els espais, inclòs el poliesportiu, estan dividits per zones en què s'hi desenvolupen activitats específiques.
- *Identificació de contactes clau que podrien afavorir (o impedir) l'accés a fonts determinades de dades.* La complicitat amb els funcionaris de seguretat, i més encara amb l'administració i gerència dels centres, ha resultat fonamental, raó per la qual els estic immensament agraït.
- *Determinar el temps màxim disponible per realitzar l'estudi, tenint en compte aspectes com les despeses, la disponibilitat o d'altres restriccions.* En el meu cas, el principal condicionant rau en el règim de compliment de la condemna. La part central de la tesi es va dur a terme mentre encara estava tancat, en segon grau, i per tant sense possibilitat de sortir. Quan van arribar els indults, al juny de 2021, ja tenia una bona part de la feina feta, i només va ser necessari acabar de polir alguns aspectes relacionats amb la redacció, la bibliografia i algunes mancances de contingut que, degut a la no disponibilitat d'internet durant els anys anteriors, havien quedat en suspens.

- *Identificar els instruments que seran útils per a la recollida i anàlisi de les dades.* En el meu cas han estat de gran utilitat els enregistradors de veu (que no de vídeo, ja que no hi estava autoritzat), així com la possibilitat de poder fer ús de la sala d'informàtica del centre penitenciari, sota supervisió de l'educadora responsable.
- *Determinar el nombre i tipus de persones que podrien ser susceptibles d'ajudar en la realització del projecte,* així com de la seva capacitació. En aquest cas la llista és llarga. Molta gent ha contribuït al projecte, sigui participant en les entrevistes, sigui proporcionant-me materials, o sigui llegint i revisant algunes d'elles parts del treball, per fer-hi comentaris, aportacions o correccions.
- *Identificar els procediments de consentiment informat adequats, així com els aspectes ètics a tenir en compte.* Donada la particular idiosincràsia de l'entorn penitenciari, he optat per què tant les entrevistes com els qüestionaris fossin en format anonimitzat. D'aquesta manera m'assegurava que poguessin parlar amb més llibertat.

Tercera fase: observació participant

El marc conceptual establert en la primera fase es va contrastar amb una avaluació directa de com l'activitat física i esportiva contribueix a la generació de virtuts, a través d'una observació participant que va consistir en “una investigació que involucra la interacció social entre investigador i informants en el *milieu* d'aquests darrers, i durant la qual es recullen dades de manera sistemàtica i no intrusiva” (Taylor i Bogdan, 1987: 31).

Tal i com s'ha apuntat més amunt, en la meua recerca ha resultat altament útil adoptar una mirada ecològica al desenvolupament de la persona en funció de l'entorn, tal i com suggereix Bronfenbrenner (1979).

Així mateix, una bona part de l'observació s'ha centrat en les activitats que de manera regular s'han dut a terme en el centre, en especial les activitats que tenen lloc al poliesportiu (musculació, *crossfit*, *spinning*, TRX, bàsquet o futbol sala), a l'àrea educativa (ioga) i a la piscina, durant l'estiu (natació), així com un esdeveniment singulars i puntuals com són les Jornades socioesportives (organitzades de manera conjunta amb un centre universitari). Cada vespre, en tornar a la cel·la, feia un diari amb les reflexions i anotacions del dia.

La intenció inicial era incloure també en l'observació les Olimpíades penitenciàries, que tenen lloc cada quatre anys, coincidint amb l'any olímpic, i que per

tant estaven previstes pel 2020. No obstant, degut a la pandèmia de la Covid-19, i les Olimpíades no es van poder celebrar, ni el 20 ni el 21.

Quarta fase: entrevistes en profunditat

Tal i com ja s'ha dit, la investigació s'ha focalitzat de manera preeminent en la tasca duta a terme pels professionals dels centres penitenciaris, i en com aquest col·lectiu dissenya i implementa els programes dedicats a l'activitat física i esportiva.

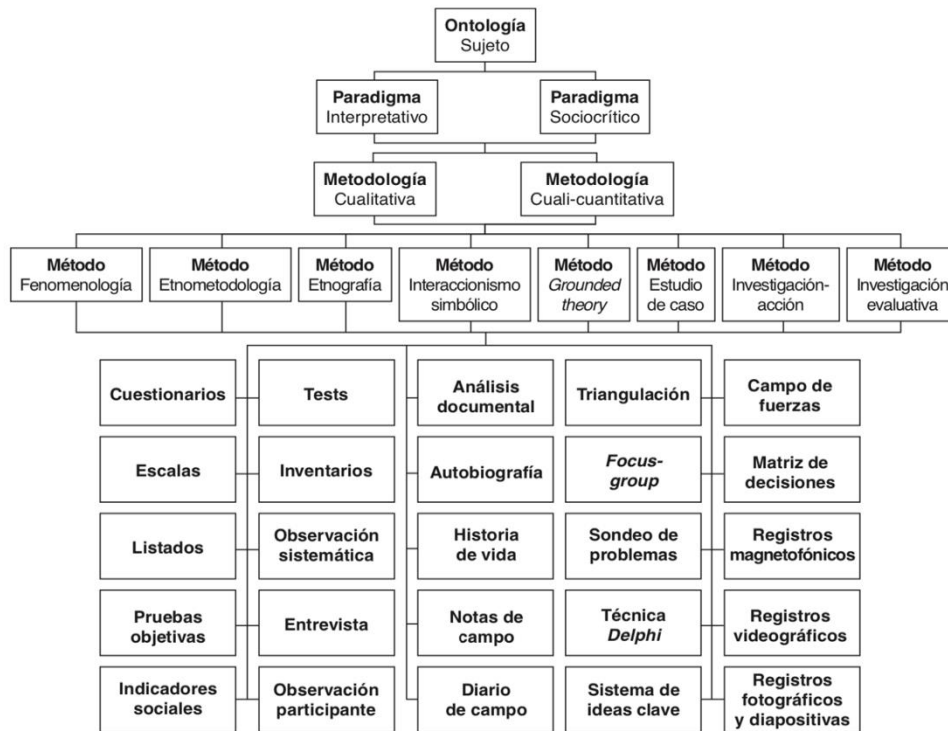
La informació s'ha complementat amb aportacions provinents d'altres col·lectius professionals de l'àmbit penitenciari, tals com personal de direcció, funcionaris de presons, monitors culturals, educadors, treballadors socials, psicòlegs, voluntaris externs i, per descomptat, persones recluses.

Entre les variables que s'han tingut en compte a l'hora de fer les entrevistes hi ha les següents: gènere, edat, nivell d'estudis, experiència, situació laboral, àrea d'especialització.

El format de les entrevistes ha variat molt en funció de les circumstàncies. Algunes d'elles, en concret les que s'han fet a personal de la Secretaria de Mesures Penitenciàries, Reinserció i Atenció a les Víctimes, o als professionals tècnicoesportius del CP de Lledoners, les he pogut fer en persona. Les que he fet a professionals d'altres centres penitenciaris, han estat a través de correu electrònic.

Tot plegat aspira a seguir una seqüència constructivista qualitativa com la que mostra la figura 4.1.

Figura 4.1: Seqüència constructivista qualitativa i qualiquantitativa generadora de coneixement científic³⁷



Font: <https://core.ac.uk/download/pdf/82586892.pdf>

Cinquena fase: qüestionaris

Tal i com suggerix Marí, sempre és molt millor observar que preguntar. Això és el que fan els i les professionals de tractament dels centres penitenciaris, inclosos els equips responsables de l'àrea fisicoesportiva. No obstant, tant important com observar és escoltar. I això és el que hem volgut fer en aquesta recerca en relació a aquests professionals. Escoltar-los.

En tractar-se d'un univers relativament petit (30 persones), però distribuït al llarg de tota la geografia catalana, i trobant-me jo en la situació de complir condemna en règim tancat, de segon grau, l'accés a aquestes a moltes d'aquestes persones resultava del tot impossible si no era per via telemàtica (lògicament sempre amb els permisos pertinents per motius d'estudi).

³⁷ Referència a l'entrevista motivacional. *Ayudar a las personas a cambiar* (Miller, W. & Rollnick, S., 2018).

Amb aquest objectiu vaig elaborar un qüestionari de 41 preguntes, algunes d'elles múltiples, i totes elles relacionades amb una o diverses categories predefinides que m'havien d'ajudar a processar i analitzar les respostes a partir de la hipòtesi inicial formulada més amunt.

Abans de distribuir-lo, el qüestionari va ser avaluat per 5 professionals que el van revisar, corregir i finalment validar.

El qüestionari, en format formulari google, es va fer arribar als i les 30 professionals de l'àrea fisicoesportiva dels tretze centres penitenciaris catalans, entre els dies 15 de novembre i 31 de desembre de 2020, i en total el van respondre 28 professionals (un 93,3% del total), la qual cosa suposa una significació prou elevada, ja que gairebé es tracta de l'univers complet de la mostra que es pretenia assolir.

Les preguntes estan agrupades en 6 blocs:

- a) Perfil sociodemogràfic del col·lectiu de i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris de Catalunya,
- b) Preguntes de caire general,
- c) Preguntes específiques per a la dimensió «acompanyament al canvi conductual»,
- d) Preguntes específiques per a la dimensió «consciència de ciutadania activa»,
- e) Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat», i
- f) Preguntes argumentades.

Definició de categories i del qüestionari marc

Pel que fa a les categories, una pregunta pot servir per avaluar diverses categories a la vegada, de la mateixa manera que una mateixa categoria es pot trobar en diverses preguntes.

Tot plegat, tant els capítols anterior (marc), com el qüestionari, i sobretot, les respostes rebudes, té per objectiu ajudar-nos a dissenyar una proposta, en forma de caixa d'eines, que ha de servir a dos propòsits.

Per una banda, facilitar la feina dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva a dur a terme la seva feina d'acompanyament de les persones preses en el seu treball de motivació al canvi.

De l'altra ajudar els equips directius, ja sigui dels centres penitenciaris o de la mateixa Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes (SMPrAV) a dotar els i les professionals esmentades de la motivació, els recursos i el reconeixement que necessiten per fer-la.

Categories per a la dimensió «acompanyament al canvi conductual»

En aquesta recerca he optat per analitzar els canvis de conducta a partir de quatre paràmetres (categories) amb les seves respectives subcategories: adquisició i millora de determinats hàbits, la promoció de l'autoestima o l'apoderament, i gestió de la frustració (veure taules 4.1 i 4.2).

Taula 4.1: Definició de les categories per a la dimensió «canvi conductual»

Motivació al canvi

La funció principal dels i les professionals consisteix a *motivar les persones preses per tal que afrontin canvis en la seva conducta delictiva*. En termes tècnics, consisteix a potenciar el **desistiment** delictiu. Això passa per *valorar les necessitats* i les *capacitats* de les persones preses, a través de l'*empatia*, i *proporcionar eines* concretes per gestionar-les. Per fer-ho és recomanable una *observació presencial* i una *atenció personalitzada* a partir de la qual detectar indicadors que alertin si a algú li manca seguretat, necessita atenció o li falla el sentit en relació a allò que fa (o ha de fer).

Hàbits

D'acord amb l'accepció del Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana consisteix en una disposició relativament estable tendent a reproduir el mateixos actes i assolida per l'experiència. En el cas concret de la presó ens fixem de manera preminent en els següents: de *treball*, d'*higiene*, d'*organització i planificació*, d'*alimentació*, de *descans* i d'*educació i respecte*.

Autoestima o apoderament

Consisteix a estimar-se a un mateix o una mateixa i a tenir cura de la pròpia *salut física i mental*. Passa per prendre consciència de les pròpies *capacitats* i *potencialitats*. Inclou dedicar una atenció especial a treballar l'*autoimatge*, ja sigui a través d'establir un seguiment personalitzat pel què fa a tractaments de *desintoxicació* (alcohol, drogues) o a partir d'establir objectius específics com ara reduir el *sobrepès*.

Frustració

La diferència entre les expectatives i el resultat obtingut. La manera de treballar-ho és a partir de prendre consciència de les pròpies *limitacions*, aprendre del valor que té la *competició* (en termes de saber gestionar i valorar què significa guanyar o perdre), i finalment reconèixer quan cal *demanar ajut*. Així mateix, cal posar especial èmfasi a potenciar la *creativitat* en tant que instrument de creixement personal.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 4.2: Preguntes específiques per a la dimensió «acompanyament al canvi conductual»

Preguntes específiques per a la dimensió «acompanyament al canvi conductual»	
<p>1) [Necessitats i potencialitats] Quin és el teu grau d'acord o de desacord en relació amb les següents afirmacions?</p> <p><i>[L'activitat físicoesportiva permet observar els interns i internes en un entorn singular i ajuda a detectar-ne les necessitats i les potencialitats]</i></p> <p><i>[En termes d'activitat físicoesportiva, n'hi ha prou amb què els programes de tractament recomanin fer un nombre determinat d'hores d'exercici a la setmana]</i></p> <p><i>[Els programes de tractament haurien de comptar amb propostes individualitzades en termes d'activitat físicoesportiva per a cada intern/a d'acord amb les seves necessitats]</i></p> <p><i>[Per tal que l'activitat físicoesportiva tingui sentit (en base a uns objectius preestablerts) convé que aquesta estigui supervisada i dirigida per professionals]</i></p> <p><i>[La implicació dels interns i internes en les activitats de caire físicoesportiu depèn molt de si l'activitat en qüestió està supervisada o és autogestionada]</i></p>	Motivació al canvi
<p>2) Quin és el teu grau d'acord o desacord en relació amb les següents afirmacions?</p> <p><i>[Una activitat físicoesportiva regular, supervisada i emmarcada en un programa de tractament per desintoxicació ajuda a reduir o fins i tot a desistir en el consum de substàncies tòxiques]</i></p> <p><i>[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per determinar si continuen amb la pràctica esportiva a l'exterior]</i></p> <p><i>[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per tal de valorar si la pràctica físicoesportiva durant el temps de reclusió facilita la reinserció]</i></p> <p><i>[Caldria dissenyar programes específics per tractar les patologies duals a partir de l'activitat físicoesportiva en funció de si allò que es busca és el guariment, la millora de competències, l'estabilització, el suport, etcètera.]</i></p>	Motivació al canvi
<p>3) Quin és el teu grau d'acord o desacord en relació amb les següents afirmacions?</p> <p><i>[Motivar una persona consisteix a satisfer les seves necessitats i interessos]</i></p> <p><i>[Les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques: seguretat (controlar les meves pròpies emocions em fa sentir segur i si em sento segur tinc confiança); acceptació (tothom necessita sentir-se acceptat, valorat, estimat, sentir que se la té en compte); i actuar amb sentit (necessitem trobar-li sentit a les coses que fem, creure que val la pena)]</i></p> <p><i>[Caldria elaborar programes físicoesportius personalitzats per a cada intern d'acord amb la seva història clínica (física i mental) així com amb els interessos i les necessitats que hagin de treballar]</i></p> <p><i>[Molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir a l'escola si aquesta incorporés més matèries dedicades a l'esport i l'activitat física.]</i></p> <p><i>[Molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir als programes de tractament si en aquests hi tingués més protagonisme l'esport i l'activitat física]</i></p>	Motivació al canvi
<p>4) Quina acostuma a ser la font més habitual de conflictes en el transcurs d'una activitat físicoesportiva?</p>	Motivació al canvi Autoestima apoderament Frustració
<p>5) Com s'acostumen a gestionar els conflictes que es produeixen en el marc de l'activitat físicoesportiva?</p>	i

Categories per a la dimensió «consciència cívica»

En relació a la consciència de ciutadania activa, establim dos paràmetres (categories), que en aquests cas son els següents: valors i consciència de col·lectiu (veure taules 4.3 i 4.4).

Taula 4.3: Definició de les categories per a la dimensió «consciència cívica »

Valors

Els valors desenvolupen virtuts que desplegats de manera adequada i quotidiana en el nostre ambient beneficien el nostre entorn i a la societat en general. Per norma estan delimitats a partir de criteris culturals, religiosos, grupals, de tradicions o fins i tot d'hàbits. Poden ser positius o negatius. En el cas de la presó ens centrem de manera especial en la *constància*, la *puntualitat*, la *capacitat d'esforç i sacrifici*, el *respecte*, el *treball en equip*, la *voluntat d'autosuperació*, la *humilitat (demandar ajut)*, o la *construcció de masculinitats diverses*.

Consciència de col·lectiu (ciutadania activa)

Aprendre adaptar-se a entorns nous (fins i tot aquells més hostils, com és una presó) a partir de desenvolupar eines com la *socialització*, la *desinhibició*, l'*empatia*, la *gestió de prejudicis* o la *gestió de conflictes*. Sentir-se part activa d'una societat que et reconeix com a individu, amb tots els drets i llibertats que això comporta, i que alhora t'exigeix assumir certes responsabilitats en relació a aquesta. En termes concrets es tracta de desenvolupar eines que incentivin a la *participació*, l'*assumpció de responsabilitats*, la *solidaritat* i la *promoció de la igualtat d'oportunitats*.

Font: Elaboració pròpia.

Taula 4.4: Preguntes específiques per a la dimensió «consciència cívica»

Preguntes específiques per a la dimensió «consciència de ciutadania activa»	
6) Quin és el teu grau d'acord o desacord en relació amb les següents afirmacions?	
<i>[L'activitat física i esportiva faciliten l'acollida de les noves persones internes dins el centre penitenciari]</i>	Valors Consciència de col·lectiu
<i>[L'activitat física i esportiva ajuda a que les persones amb dificultats de sociabilitat millorin la socialització (aprenentatge de les normes) i la sociabilització (pràctica de les normes socials) amb el grup d'iguals]</i>	Valors Consciència de col·lectiu
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la constància]</i>	Hàbits Valors
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la puntualitat]</i>	Hàbits Valors
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la capacitat d'esforç i sacrifici]</i>	Hàbits Valors
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara el treball en equip]</i>	Valors
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la voluntat d'autosuperació o apoderament]</i>	Valors
<i>[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara aprendre a demandar ajut]</i>	Valors
<i>[L'esport i l'activitat física permet detectar les diverses masculinitats que hi ha en un centre penitenciar-hi, i treballar-les]</i>	Valors
<i>[L'esport i l'activitat física permet treballar l'assumpció i el respecte a la norma només quan es tracta d'activitats dirigides i supervisades]</i>	Valors Consciència de col·lectiu

Categories per a la dimensió «construcció de comunitat»

Finalment, la tercera de les dimensions que volem estudiar, la que anomenem construcció de comunitat, la qual també relacionem amb la necessitat de plantar cara a l'estigma, es pot analitzar a partir de tres categories: visibilitat, lleure i formació, totes ells amb les corresponents subcategories (veure taules 4.5 i 4.6).

Taula 4.5: Definició de les categories per a la dimensió «construcció de comunitat»

Visibilitat

La participació de la comunitat en l'acompanyament en processos de transició cap a la llibertat facilita i millora els processos de reinserció social. Per això cal facilitar que la societat conegui la realitat penitenciària a través d'experiències relacionades amb l'esport. Projectes com *parets de vidre* (visites d'entitats i clubs esportius al C.P.), *aprendre dels campions* (visites i *master class* de personalitats del món de l'esport per compartir les seves experiències) o *jornades socioesportives* (col·laboració entre Centres Penitenciaris i Centres Universitaris en base al principi aprenentatge servei).

Lleure

Dissenyar i desenvolupar concepcions de gestió del lleure que facilitin la creació de nous entorns socials un cop en llibertat. Els *programes d'acompanyament* a la vida en llibertat han de promoure vincles amb entitats que acullin ex-presos/es un cop puguin sortir a l'exterior en qualsevol dels formats previstos (programades, 100.2, permisos, llibertat condicional). Així mateix, cal facilitar *projectes d'acollida* a la llibertat a partir de facilitar espais en entitats esportives per tal que les persones ex-preses trobin espais de socialitzar a través del lleure.

Formació

Invertir en l'esport com a via de formació ocupacional en àmbits penitenciaris que facilitin l'ocupació en sectors relacionats un cop en llibertat. Per fer-ho cal incloure assignatures relacionades amb l'*educació física* en el currículum escolar i alhora dissenyar i promoure *cursos formatius professionals* en matèries que puguin oferir sortides laborals com ara: socorrisme, nutricionisme, monitors/es esportius/ves, tècnics de gimnàs, ...

Taula 4.6: Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat»

Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat»	
7) Quin és el teu grau d'acord o de desacord en relació amb les següents afirmacions?	
<i>[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes ajuden a donar visibilitat de la realitat penitenciària i a combatre l'estigma que suposa el fet de ser a la presó]</i>	Visibilitat Lleure
<i>[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són una part essencial de l'acompanyament al canvi que el centre penitenciari ha de fer en relació a la població interna]</i>	Motivació al canvi Visibilitat Lleure
<i>[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són més efectives quan diversos agents de la comunitat penitenciària (escola, educadors/es, psicòlegs/psicòlogues, funcionaris d'interior) s'impliquen en el seu disseny, implementació i avaluació]</i>	Mètode Visibilitat
<i>[Formar part d'un club, d'una entitat o d'una associació de caire esportiu és una bona manera de crear vincles socials. Cal apostar per aquesta mena d'intercanvis en el marc de les sortides programades.]</i>	Lleure
<i>[L'escola hauria d'incloure l'assignatura d'educació física i esportiva en el seu programa (i aquesta hauria d'estar impartida per professionals de la disciplina)]</i>	Formació
<i>[L'oferta formativa dins dels centres penitenciaris hauria d'incloure opcions relacionades de manera específica amb l'esport i l'activitat física (per exemple, preparador/a físic/a, monitor/a de gimnàs, socorrista, nutricionista, professor/a de ioga, altres)]</i>	Formació
8) Coneixes l'experiència de les «Trobades socioesportives» impulsades per la UB, en base al principi «aprenentatge servei»?	Visibilitat Lleure Formació
9) En cas d'haver respost de manera afirmativa a l'anterior pregunta, quina valoració en fas?	

Categories per a la dimensió «motivació»

Sigui com sigui, i tal i com hem plantejat al llarg de tot el treball, la principal categoria a esmentar és el terme «motivació».

Inspirant-nos en Marí (2011 i 2020), hem afegit tres categories més com són els de «mètode», «reconeixement (rol)» i «sentit», perquè son aquells elements que, d'acord amb aquest autor, son la base de la motivació (veure taules 4.7 i 4.8).

Taula 4.7: Definició de les categories per a la dimensió «motivació»

Motivació

Com tothom, els i les professionals necessiten una motivació adequada per poder dur a terme la seva feina amb el màxim d'efectivitat, una motivació que exigeix comptar amb unes eines adequades, amb un reconeixement per la feina que fan i, lògicament, amb la consciència plena que allò que fan té un sentit en si mateix. D'acord amb Maslow (1943) "motivar és satisfer necessitats", i d'acord amb Marí "les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques: busquem seguretat, acceptació i sentit a allò que fem". Així mateix, tant important com motivar és *no desmotivar*.

Mètode

Tota persona que busca motivar d'altres (o motivar-se ella mateixa) ha de comptar amb un mètode que li doni seguretat. Aquest mètode ha de tenir en compte criteris com la *planificació*, la *coordinació*, o l'*avaluació*.

Reconeixement (rol)

Tothom necessita atenció. Volem que se'ns tingui en compte, i que se'ns faci una mica de cas. La millor manera de sentir-se reconegut en la tasca que una persona duu a terme és notant que forma *part d'un equip* que valora la feina que fa i les seves aportacions. Així mateix, promoure la *formació continuada* dels i les professionals permet convertir aquest reconeixement en una millora de les capacitats.

Sentit

La manera més evident de concedir un reconeixement a algú, de reconèixer-li el seu rol, la seva funció, passa per *no desmotivar* aquesta persona. A partir d'aquí cal fomentar la *creativitat* i la *capacitat d'innovació i millora*, qualitats que s'han de veure reconegudes tant en la *condició laboral* com en la *remuneració salarial*. En el cas del treball de tractament en una presó, per exemple, el sentit màxim que se li pot concedir a la feina que fan els equips de professionals (inclosos els i les professionals de l'àrea físicoesportiva) consisteix en aconseguir rebaixar al màxim possible els *índexs* de reincidència delictiva.

Font: Elaboració pròpia.

Per altra banda, cal recordar que quan parlem de motivació ho fem sobretot en relació a la motivació imprescindible dels i les professionals per tal que puguin dur a terme la seva feina amb garanties i eficàcia. Una feina triple que consisteix, justament, a motivar al canvi de les persones preses, tasca que duen a terme fonamentalment a partir de desenvolupar tres funcions:

- a) Acompanyar les persones preses en el seu procés de canvi conductual
- b) Ajudar en la presa de consciència cívica (activa)
- c) Construir comunitat

Taula 4.8: Preguntes argumentades per a la dimensió «motivació»

Preguntes argumentades	
10) Quines coses canviaries de l'actual sistema penitenciari en relació a l'activitat fisicoesportiva?	Motivació Mètode Reconeixement (rol) Sentit
11) Creus que l'equip de tractament té en compte l'actitud i el comportament de l'intern o interna en les activitats fisicoesportives a l'hora de valorar-ne possibles progressions de grau o la concessió de permisos? Argumenta la resposta i posa algun exemple, si en coneixes.	Motivació Motivació al canvi
12) Pots posar algun exemple d'activitat multidisciplinària (entre professionals de l'àrea fisicoesportiva i d'altres agents) que consideris exitosa?	Motivació Mètode
13) Pots posar algun exemple d'activitat que posi de manifest que la manca de sintonia pot comportar problemes i és perjudicial de cara a la funció que ha de complir el centre penitenciari en termes de rehabilitació?	Motivació Mètode
14) Quina és la teva valoració en relació a les Comunitats de Pràctiques (CdP)?	Motivació Mètode Reconeixement (rol) Sentit
15) Qui i com avalua la feina que fan els professionals de l'àrea fisicoesportiva? Sota quins criteris? Consideres que són els adequats?	Motivació Mètode Reconeixement (rol) Sentit
16) Consideres que els professionals de l'àrea fisicoesportiva tenen la formació adequada per gestionar aquesta mena de situacions?	Motivació Motivació al canvi
17) Pots posar exemples d'activitats esportives que s'organitzen a la presó per fomentar la solidaritat o la promoció d'igualtat d'oportunitats?	Motivació Valors Visibilitat
18) Pots posar exemples d'activitats que s'organitzin al teu centre que comptin amb la participació d'entitats, clubs, federacions o associacions externes?	Motivació Valors Visibilitat
19) Coneixes el model «Open Prisons», de Dinamarca?	Motivació Mètode Reconeixement (rol)
20) En cas de resposta afirmativa a la pregunta anterior, quina impressió en tens?	Sentit Motivació al canvi Valors Consciència de col·lectiu Visibilitat
21) Coneixes l'experiència «Sports Academy» a la Presó Oberta de Sonder Ommer (Dinamarca)?	Motivació Mètode Reconeixement (rol)
22) En cas de resposta afirmativa a la pregunta anterior, quina impressió en tens?	Sentit Motivació al canvi Valors Consciència de col·lectiu Visibilitat
23) Has trobat a faltar alguna pregunta que consideris rellevant?	Motivació Sentit
24) Vols afegir algun comentari final?	

Sisena fase: anàlisi i proposta

La darrera etapa consisteix en l'anàlisi de les dades recollides durant el treball de camp i, en termes pràctics, en l'elaboració de la proposta metodològica per al disseny, la implementació i l'avaluació de programes d'activitat física i esportiva en entorns penitenciaris que tinguin per objectiu l'eventual transformació personal (de l'intern), col·lectiva (del seu entorn) i social (la comunitat).

Garanties ètiques

Consentiment informat: S'ha elaborat el full de consentiment informat de cara a que sigui imprescindible signar-lo per totes les persones que seran entrevistades: personal dels centres penitenciaris, personal de direcció, funcionaris de presons, monitors culturals, educadors, treballadors socials, psicòlegs, voluntaris externs i persones recluses. Aquest consentiment informat regula la informació proporcionada, la voluntarietat i garanteix la seva confidencialitat. A més, se'ls emmarca amb les lleis que regulen tots aquests drets de la següent manera: "Les dades dels participants seran confidencials i utilitzats només a efectes d'aquesta investigació. Les dades seran tractades segons el Reial Decret 1720/2007, pel qual s'aprova el Reglament de desenvolupament de la Llei Orgànica de Protecció de Dades Personals (15/1999)" (Vegeu Annexos).

Dret explícit de la persona a retirar-se de l'estudi: Al full de consentiment informat que es passarà a cada persona abans de ser entrevistada s'explicita el dret a retirar-se de l'estudi de la següent forma: "La participació a l'estudi és voluntària de manera que pot abandonar-se en qualsevol moment i totes les dades recollides fins aquest moment seran eliminades de la nostra informació". En cas que el participant tingui dubtes, també se'ls dóna la possibilitat de contactar amb l'equip investigador donant un correu electrònic que ho facilita i que només té accés l'equip investigador. En concret se'ls informa de la següent manera: "En cas de tenir dubtes, es pot posar en contacte amb el grup de recerca en el que es circumscriu aquesta recerca Doctoral: gries@blanquerna.url.edu".

Garanties de confidencialitat: Pel que fa a la confidencialitat i protecció de dades, les entrevistes realitzades i la informació que vinculi les dades personals de l'estudi seran custodiades per l'investigador, que serà l'única persona que hi tindrà accés. Les dades de

les persones entrevistades seran anonimitzades, a no ser que de manera explícita autoritzin a fer ús del seu nom.

Pla de treball amb cronograma

El pla de treball seguit ha estat el següent:

<i>Presentació del projecte</i>	Abril 2020
<i>Consulta, sistematització i anàlisi de la literatura existent</i>	Setembre 2019 - Agost 2020
<i>Disseny i planificació qualitativa</i>	Abril-Juny 2020
<i>Observació participant en el camp d'estudi</i>	Setembre 2019 - Desembre 2020
<i>Entrevistes en profunditat</i>	Setembre 2020 - Desembre 2020
<i>Anàlisi de dades obtingudes</i>	Gener-Juny 2021
<i>Redacció final</i>	Juny 2021 – Gener 2022
<i>Entrega de la investigació</i>	Gener 2022

Capítol 5: La motivació com a hipòtesi

*Si tractes algú com allò que és,
seguirà essent allò.
Si la tractes com si fos allò que ha de ser i pot ser
se n'acabarà convertint.*
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

En aquesta recerca parteixo de la base que la principal responsabilitat dels i les professionals que treballen en un centre penitenciari ha de ser acompanyar les persones preses en el seu procés de canvi i transformació. Per tant, entenc que aquesta és, també, la principal responsabilitat dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva. Per això mateix una de les preguntes que m'ha semblat rellevant fer-nos és si aquest col·lectiu disposa de les eines i dels recursos suficients per tal de poder-ho fer.

Construcció de la hipòtesi: un motor de dos temps

A partir de les entrevistes inicials i de la construcció del marc conceptual vaig elaborar una hipòtesi preliminar: ***l'esport i l'activat física es una de les eines que permet als equips de tractament motivar les persones preses per tal de poder treballar qüestions com els canvis conductuals, la presa de consciència de ciutadania activa i la construcció de comunitat.***

L'objectiu era construir una caixa d'eines conceptual per veure fins a quin punt els i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris, així com els responsables de l'administració, podien dur a terme aquesta feina.

Mentre hi treballava vaig constatar que per tal que els i les professionals poguessin dur a terme la seva feina de motivar les persones internes calia aturar-nos en una prèvia: qui motiva la part motivadora?

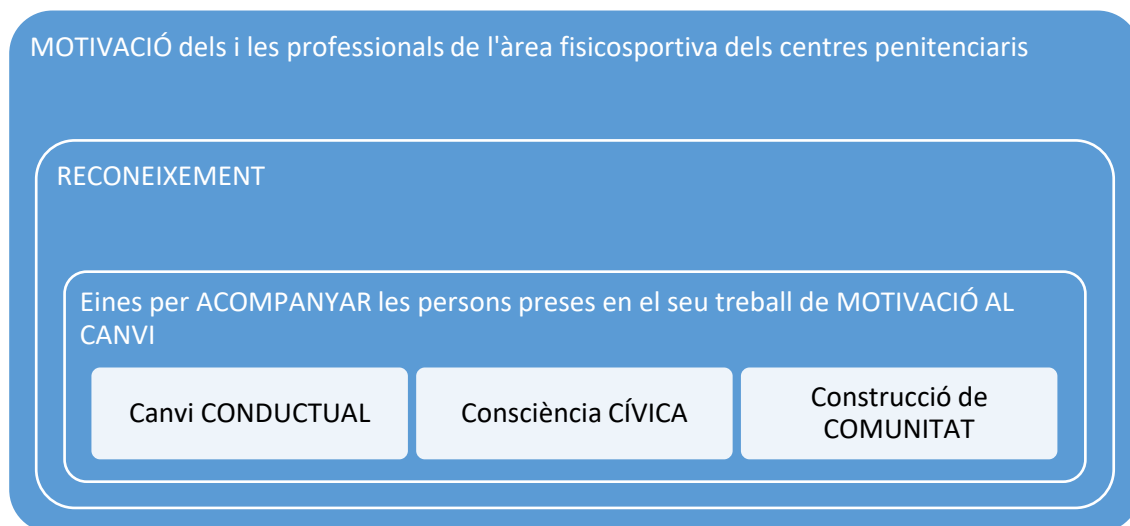
La hipòtesi inicial es fonamentava en la motivació com eina al servei del tractament penitenciari (és a dir, la rehabilitació), però vaig ràpidament constatar que era igualment important estudiar el grau de motivació dels i les professionals de l'àrea

físicospportiva per veure fins a quin punt disposaven de les eines, el reconeixement i el sentit necessaris que els permetessin dur a terme la seva missió amb el màxim de garanties d'èxit.

Dit altrament, la hipòtesi inicial va anar evolucionant en al mesura que vaig arribar a la conclusió que la principal responsabilitat de l'administració (sigui aquesta la gerència d'un centre penitenciari o la pròpia Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes) consisteix a trobar la manera de motivar aquelles persones que tenen per missió acompanyar les persones preses en el seu procés de canvi, de transformació, d'assumpció de consciència cívica, al mateix temps que, fent tot això, contribueixen a construir comunitat.

Per tot plegat vaig reescriure la hipòtesi en els següents termes: *Amb la motivació adequada, el reconeixement necessari i les eines pertinents, els i les professionals de l'àrea físicospportiva dels centres penitenciaris poden jugar un paper cabdal en la tasca de rehabilitació de les persones preses, tant pel què fa a la transformació personal, com a la presa de consciència cívica i com a la construcció de comunitat* (veure figura 5.1).

Figura 5.1: Hipòtesi de treball, la motivació com a motor de la transformació



Font: Elaboració pròpia

Tal i com ho veig, motivar aquells i aquelles que, a partir de la seva implicació amb les persones privades de llibertat, no fan altra cosa que consolidar els pilars republicans. I tot plegat, amb l'esport i l'activitat física com a combustible, com a motor i com a vehicle.

La motivació, columna vertebral de la hipòtesi

Si alguna cosa he après al llarg de tots aquests anys que he estat en diversos centres penitenciaris és que un bon o una bona professional ho és gairebé, i que transcendeix en molt l'entorn físic en què es vegi obligat a treballar.

De res serveix disposar d'un magnífic gimnàs, d'unes instal·lacions modernes, de totes les facilitats del món, si no hi ha un o una professional que les posi al servei d'un objectiu, en el cas que ens ocupa, el de la transformació personal, col·lectiva (ciutadana) i comunitària en relació a les persones privades de llibertat.

De la mateixa manera, per molt precàries que siguin unes instal·lacions, un bon o una professional amb la motivació adequada sabrà treure el màxim rendiment d'allò que tingui a les mans.

Dit en altres paraules, un equip de professionals desmotivats és un equip ineficient, i per tant, inútil. En termes purament utilitaristes, és un malbaratament del diner públic. En canvi, un equip ben format, i per tant qualificat, amb els recursos i les eines necessàries, i sobretot amb la motivació adequada, és una inversió.

La pregunta central que tota administració s'ha de fer, especialment si es tracta d'una administració amb vocació republicana, i per tant, al servei de les necessitats de la ciutadania i de la construcció de comunitat, és quina és la millor manera de motivar els i les professionals (en el nostre cas aquelles i aquells responsables de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris), per tal que puguin dur a terme la seva funció social i de servei públic amb el màxim de garanties i de bons resultats.

Però, de què parlo, quan parlo de motivar els i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris?

La passió harmoniosa com a detonador del canvi

Una manera de mesurar si una persona està motivada, és si es comporta amb passió. I a l'inrevés, algú que actua de manera apassionada demostra ser una persona motivada.

Tal i com apunten Zazo & Moreno-Murcia (2015) el benestar psicològic se centra en l'atenció de les persones en el desenvolupament de les seves capacitats i del seu creixement personal, ambdues concebudes com els principals indicadors del funcionament positiu i de qualitat de vida (Campbell, Converse & Rodgers, 1976), així

com també hi ha qui el defineix en termes de satisfacció amb la vida (Andrews & Withey, 1976; Atienza et al., 2000; Cabañero et al., 2004; Diener, 1994).

Encara d'acord amb Zazo & Moreno-Murcia (2015), per bé que són diversos els estudis que posen de manifest que un estat psico-social òptim facilitaria la millora del benestar general de les persones (Keyes, 2002; Seager, 2012), queden encara alguns aspectes per comprovar en relació a determinades variables que podrien ser rellevants en la predicció del benestar psicològic. Una de les variables que aquests autors apunten com a importants per explicar les conductes de l'ésser humà és la passió, en concordança amb els nombrosos treballs de Vallerand (Vallerand et al. 2003 i 2007).

Segons aquest autor: “La passió és una forta inclinació de la persona cap a una activitat important en la seva vida, que l'autodefineix, li agrada i a la qual dedica temps i energia” (Vallerand, 2010).

Hi ha dos tipus de passió: l'harmoniosa i l'obsessiva.

Només la primera permet estar en harmonia amb les diverses activitats quotidianes. A més, controla l'activitat si les condicions la converteixen en nociva. En aquest cas la limiten o fins i tot l'aturen.

En els seus treballs, Vallerand suggereix que la passió harmoniosa mostra correlacions positives amb mitjans de flux i afecte positiu durant la realització d'una activitat (Vallerand et al., 2007).

Des d'aquesta perspectiva entenem que un dels objectius de l'equip de tractament i de l'equip de l'àrea físicoesportiva és transmetre els missatges i les demandes a través d'una *actitud harmoniosament passional*.

Un dels aspectes que em semblen rellevants de les aportacions de Zazo & Moreno-Murcia (2015), és com aquests autors analitzen la importància de la passió harmoniosa a partir de l'experiència d'un tècnic d'activitats aquàtiques.

Tenint en compte que en aquest treball recomanem aquesta mena d'activitats de manera preminent (tal i com veurem a continuació), considerem especialment il·lustratiu l'exemple.

Per a Zazo i Moreno-Murcia és la passió harmoniosa que transmet el tècnic aquàtic a les seves classes, així com la competència percebuda i la motivació autodeterminada aquells factors que prediuen de manera positiva el benestar psicològic.

Tot plegat pot ser un factor que predisposi davant l'aparició de conseqüències positives de la pràctica esportiva com el benestar general dels qui la practiquen (Gagné,

Ryan & Bargmann, 2003; Standage & Treasure, 2002; Vierling, Standage & Treasure, 2007).

També hi ha qui, com (Vallerand et al., 2006; Verner-Filion, Lafrenière & Vallerand, 2012) defensa que la passió harmoniosa cap a una activitat, juntament amb una motivació autodeterminada, augmenta la predisposició de generar un estat afectiu i de benestar, a més d'oferir una protecció contra el malestar psicològic (present en diversos contextos professionals, com l'esportiu) conegut com el *burnout* (Blanchard et al. 2009; Vallerand et al., 2010).

Finalment, Zazo i Moreno-Murcia adverteixen del risc d'allò que es coneix com la *passió obsessiva*, en la mesura que, si bé aquesta garanteix el compromís regular en relació a l'activitat, també prediu de manera negativa el benestar psicològic podent fins i tot ocasionar efectes en el seu deteriorament (Vallerand, 2012).

Per tot plegat, en aquesta recerca ens sumem a la proposta que fan aquells autors (Vallerand & Verner-Fillon, 2013; Zazo & Moreno-Murcia, 2015) que indueixen a la *passió harmoniosa* com un concepte de gran rellevància per a la psicologia positiva.

Quan parlem de motivació, per tant, ho fem com un instrument que ha de conduir a una conducta *harmoniosament passional*.

A la presó n'he vist molta, de passió, tant de la de caire obsessiu com de l'harmoniosa.

Son moltes i molts els professionals que actuen de manera entusiasta, que es creuen la seva feina, que son conscients del seu paper, i que, en conseqüència, son molt sensibles a la motivació i la desmotivació. Tanmateix, no sempre disposem ni de les eines necessàries per detectar determinats estats d'ànim, ni dels recursos pertinents per tractar-los, quan aquests no son els més adequats per fer la feina encomanada.

La responsabilitat de l'administració amb els seus professionals

En aquesta recerca partim de la base que tant important és que els professionals de tractament (hi incloc els responsables de l'àrea fisicoesportiva) disposin de les eines, la formació i la motivació adequades per acompanyar els interns i internes en el seu treball de motivació al canvi, com que l'administració sàpiga detectar les necessitats dels i les professionals, i dotar-los d'aquestes eines, formació i motivació necessàries.

Cal no perdre de vista que la funció d'aquests professionals és d'una elevada responsabilitat, tant pel què fa a l'evolució personal de les persones preses, però també

pel què fa a la presa de consciència cívica i la construcció de comunitat, en tant que valors inherentment republicans.

És responsabilitat de l'administració assegurar que els servidors públics executen la seva responsabilitat amb el màxim d'eficiència i de compromís pel què fa al bé comú.

Com faig sempre al llarg d'aquesta recerca, reitero que considero que els i les professionals de l'àrea físicoesportiva haurien de ser considerats com a membres de ple dret de l'equip de tractament,

Com tothom, els professionals necessiten sentir-se valorats, que se'ls té en compte, reconeguts en la seva feina. Així mateix, han de sentir que la seva feina té sentit. Tant una cosa com l'altra són demandes força habituals per part dels professionals consultats.

Per altra banda, soc de l'opinió que **la principal eina de motivació consisteix a no desmotivar**. Tal i com veurem més endavant (especialment quan analitzem les respostes als qüestionaris enviats als i les professionals) aquest és un element crucial a l'hora d'avaluar la feina de qualsevol persona, especialment si aquesta és una servidora pública.

En paraules d'un professional de l'equip de tractament, cal lamentar que, en alguns casos almenys,

“el principal desmotivador és la carrera funcional. Un cop ets funcionari, la creativitat s'esvaeix, la motivació per fer coses desapareix, la seguretat del lloc de treball actua en detriment de la professionalitat, i en alguns casos fins i tot de la humanitat” [educador, entrevista, març 2020]

Més endavant tornaré sobre aquesta qüestió.

L'observació

Estic d'acord amb Marí (2011) que les millors respostes a les preguntes que ens formulem surten de l'observació.

Quan es pregunta de manera directa, la resposta que rebem acostuma a no ser gaire creïble. És possible que la persona afectada ens vulgui enganyar, o senzillament que no sàpiga com respondre. Per tant, és molt millor observar.

En relació a aquesta investigació, aquest fet és clau.

Per poder saber quines necessitats tenen les persones internes, a les quals volem ajudar i acompanyar, resulta imprescindible que aquelles persones que tenen la responsabilitat de dissenyar i aplicar programes de tractament dediquin una part significativa del seu temps a observar aquestes persones en la seva dinàmica habitual.

Quan més de temps passin els professionals amb els interns, fent activitats, més fefaent serà la informació que es pugui extreure en relació a les necessitats de cadascun d'ells.

És evident que un dels col·lectius professionals que més temps dedica a observar els interns és el de l'àrea d'esports, els quals no només els veuen tot el temps que són a les instal·lacions esportives, sinó que sovint hi interactuen en diferents formats, participants ells mateixos de les activitats esportives.

Només aquest fet ja recomanaria tenir-los més en compte a l'hora de fer les avaluacions dels interns pel que fa, per exemple, a les progressions de graus o a la concessió de permisos.

Però no perdem el fil.

La pregunta rellevant aquí és: ***Quina és la millor manera per tal que els i les professionals d'aquest col·lectiu puguin ajudar (acompanyar) les persones internes a trobar la motivació necessària per afrontar els canvis en la seva vida que els han de portar a minimitzar i fins i tot reduir el risc de reincidir en el delictes?***

Per respondre a la pregunta hem de tornar a la necessària observació de les «necessitats». Motivar rau a satisfer necessitats³⁸ (Maslow, 1943).

Per motivar algú ens hem de fer dues preguntes: primera, *què necessita aquesta persona?*; i segona, *com li donaré?*

Marí (2011, 2013, 2017 i 2020), parteix de la premissa que les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques:

³⁸ En síntesi, les característiques general de la tesi de Maslow (1943) són les següents: a) només les necessitats no satisfetes influeixen en el comportament de totes les persones, ja que la necessitat satisfeta no genera cap comportament; b) les necessitats fisiològiques neixen amb la persona, la resta de les necessitats sorgeixen amb el transcurs del temps; c) a mesura que aconseguim controlar les nostres necessitats bàsiques apareixen gradualment necessitats d'ordre superior (l'autorealització és una conquesta individual, per la qual cosa no tothom té la necessitat d'assolir-la); d) que les necessitats més baixes es vagin satisfent no comporta necessàriament que sorgeixin les més elevades; e) poden ser concomitants però les bàsiques predominen sobre les superiors; f) per tal de poder satisfer les necessitats bàsiques cal un cicle motivador relativament curt, mentre que les necessitats superiors requereixen un cicle més llarg.

- a) Necessitem seguretat (controlar les meves pròpies emocions em fa sentir segur i si em sento segur tinc confiança);
- b) necessitem acceptació (tothom necessita sentir-se acceptat, valorat, estimat, sentir que se la té en compte); i
- c) necessitem actuar amb sentit (necessitem trobar-li sentit a les coses que fem, creure que val la pena). De fet, aquesta tercera és una característica única de l'espècia humana, cap altre animal té aquesta necessitat. Esforçar-se per què sí no té sentit.

Per aconseguir alguna de les tres coses, o les tres, ens calen eines. Cal que l'administració entengui que els professionals als quals s'encarrega acompanyar un col·lectiu tan singular i amb necessitats tant diverses com és el de les persones preses, necessiten disposar d'aquestes eines.

D'acord amb Marí (2011, 2013, 2017 i 2020), les eines que ens permeten treballar cadascuna d'aquestes necessitats son, de manera respectiva: proporcionar un mètode (que ajudi a fer front a les inseguretats), atorgar un reconeixement (un rol), que permeti respondre a la percepció de manca d'atenció, i finalment dotar de sentit la feina que algú fa.

La proposta que faig aquí és que que s'entengui l'esport i l'activitat física com una eina que permet treballar les tres necessitats.

Com es comporta algú a qui li manca seguretat?

Generalment són gent que demana constantment l'opinió d'altra gent. Quan no estem segurs, preguntem. I quan no estem satisfets, preguntem molt. La inseguretat és un símptoma de manca de confiança.

Tal i com he dit més amunt, malgrat que al Diccionari de la Gran Enciclopèdia Catalana diu que l'antònim de confiança és desconfiança, en psicologia l'oposat a confiança és dubte.

Quan dubtem fem evidents les nostres inseguretats. Una altra manera de veure-ho és la por. Por a intentar coses noves, diferents. No ho intenta. No s'hi atreueix.

Davant d'aquests senyals cal preguntar-nos, com li puc donar allò que em reclama, en aquest cas seguretat?

Marí suggereix reforçar la part positiva, reforçar allò que fa bé.

I sobretot, la millor manera d'ajudar algú és acompanyant-la en el procés de trobar un mètode.

No *el* mètode, sinó *el seu* mètode.

Tots funcionem de maneres diferents, perquè som diferents, i en conseqüència necessitem mètodes diferents per fer les coses.

Com es comporta algú que reclama atenció?

Saber que algú necessita atenció és fàcil de detectar. Bàsicament perquè fa tot el possible per cridar l'atenció. El seu contrari és amagar-se, aïllar-se, la qual cosa també és una manera de cridar l'atenció. Això ho sabem bé els pares i mares. En ambdós casos cal activar el *protocol* de motivació.

En un centre penitenciari és molt habitual que es donin aquesta mena de situacions. És habitual que alguns interns facin vaga de fam per posar pressió sobre determinades peticions que consideren desateses. D'altres arriben a ingerir tota mena de coses per tal que se'ls faci cas, des de piles a fulles d'afaitar, passant per mini ràdios, raspalls de dents o fins i tot encenedors.

Recordo un cas concret que em va cridar l'atenció.

Un funcionari em va advertir un dia que un intern que acabava d'entrar nou al mòdul 2 del C.P de Lledoners, on estàvem els presos polítics, havia manifestat que ell no hi volia ser allà, que preferia anar al 8, el de toxicomanies. Allà hi tenia amics i segurament li seria més fàcil aconseguir droga. Segons sembla havia explicat al seu company de cel·la que si no li feien cas ens agrediria a algun dels presos polítics. El funcionari m'ho explicava per tal que estiguéssim a l'aguait, i que no ens hi acostéssim gaire. La veritat és que al final no ens va fer res a cap de nosaltres. Es va limitar a comprar quatre piles a l'economat i ingerir-les. Als pocs minuts queia fulminat al terra del mòdul i se l'havien d'endur a infermeria. Després de treure-li les piles van acabar enviant-lo al mòdul 8. Dies més tard me'l vaig retrobar. Es va apuntar a les classes de natació, i sempre vàrem tenir una relació molt cordial. Si més no venia a les classes amb una actitud molt positiva. Val a dir que mai no em va donar cap motiu per tenir por per la meua integritat física. Senzillament reclamava atenció. Quan se li va donar, la seva situació es va reconduir. Tot i així, és ben cert que el resultat no sempre és satisfactori, sigui pels professionals o pels interns.

En aquesta mena de casos allò que se'ns està demanant és que ens hi fixem, que hi dediquem temps, que els fem sentir especials. I això com es fa? Doncs la majoria de les vegades, tal i com suggereix Marí, atorgant un rol, una responsabilitat. Concedint-li a aquesta persona una cert protagonisme.

A la presó això es pot fer encarregant tasques concretes dins el mòdul, també conegudes com a destins (ja sigui de neteja o de dinamitzador d'activitats, per exemple), o a través de responsabilitats com la d'ordenança, algunes de les quals, a més, són remunerades i exigeixen per part de la institució un determinat grau de confiança amb l'intern.

Com sabem que a una persona li falla el sentit en allò que fa?

No parlem del sentit de la vida, tot i que també podria ser el cas. Sobretot ens referim al sentit d'allò que estem fent, o que hem de fer. Un dels indicadors a tenir en compte per detectar que algú li falla el sentit és el fet que aquesta persona es mostri apàtica, desganada, queixosa.

Quan algú aprofita qualsevol excusa per *escaquejar-se*, per no complir.

Quan algú canvia constantment d'activitat, i li costa persistir, vol dir que hem de treballar en el sentit.

Poso un exemple de l'experiència penitenciària. Durant la crisi de la COVID-19 se'ns va prohibir sortir del mòdul per fer activitats com per exemple anar al poliesportiu. Això volia dir que si volíem fer exercici ho havíem de fer al pati del mòdul. Juntament amb una altre intern ens vàrem responsabilitzar de dinamitzar cada dia una sessió doble de preparació física que incloïa exercicis de *cardio*, força, resistència, *crossfit*, *core* i ioga, tant per la pràctica meditativa com pels estiraments.

Amb l'educadora i la psicòloga del mòdul vàrem acordar que l'activitat seria regular, i que calia incentivar a quan més interns millor a participar-hi. La meua responsabilitat era muntar circuits i activitats que fossin prou dinàmiques, atractives i variades per tal que s'animessin a sumar-s'hi, la seva (de l'equip de tractament) era incentivar els interns a fer-ho. Elles tenien una eina prou atractiva: la concessió de *fets positius*.

Una de les potestats dels professionals és que poden posar punts positius que, acumulats al cap del temps, faciliten que s'avanci la data de la llibertat condicional. La conseqüència era que els dies que hi havia més gent era quan elles venien i participaven

de l'activitat amb nosaltres. Quan no venien elles, només es quedaven a l'activitat els qui ja estaven motivats. La lectura és evident. La única motivació que alguns d'ells hi veien a fer exercici era el fet d'agradar a les professionals. La majoria no hi veien un sentit diferent a l'utilitarista. Tot i així sempre hi havia algú que, amb la constància, i en veure poc a poc els resultats de l'activitat física, s'hi va acabar enganxat.

Tot plegat posa de manifest la importància que té que l'equip de tractament dediqui temps i energia a ser en les activitats, participant-hi.

De fet aquesta és una de les moltes diferències que puc constatar que existeixen entre el sistema penitenciari català i el de la resta de l'estat, si més no a Madrid, on la presència de funcionaris de seguretat i professionals de tractament als patis dels mòduls és pràcticament inexistent.

Dit això, que podem fer per ajudar algú a trobar sentit a allò que fa, o que se li demana que faci?

D'entrada cal tenir mot present que no val qualsevol sentit. Cal que cadascú trobi *el seu* sentit. El sentit és el detonador emocional imprescindible. No n'hi ha prou amb les experiències i les creences. Ni tan sols n'hi ha prou amb saber què volem. Cal trobar un sentit emocional.

Pep Marí esmenta la resposta que va donar un dels grans atletes de la història, Haile Gebresselassie, quan li van preguntar per quina era la motivació que l'havia portat a fer tot allò que havia fet a la vida. Gebresselassie va dir: "el meu consell és que feu les coses per sorprendre una persona que estimeu".

Dono fe que aquesta premissa és extraordinàriament poderosa a la presó.

En Pablo (nom fictici) era un company de reclusió. Compartíem moltes hores al gimnàs i al pati, fent tota mena de treball físic. Quan el vaig conèixer estava fort com un roure, però ell m'insistia que quan va entrar a la presó pesava més de 120 quilos. Un dia em va ensenyar la fotografia del carnet d'intern, on efectivament es veia el seu aspecte, amb un clar sobrepès. Era un cas singular pel què fa a situació familiar. Estava casat amb la mateixa parella des de feia 20 anys, i hi tenia dos fills. Tot el dia en parlava. Quan va entrar a la presó, de manera voluntària i per formar part d'un grup al qual s'havia acusat i condemnat per un delictes de salut pública, es va proposar canviar de vida. Va prometre a la seva filla i a la seva dona que estarien orgullosos d'ell, i es va sotmetre a una estricta dieta i a un treball físic exigent. Va perdre al voltant de quaranta quilos, i tenia clar que en cap cas els pensava recuperar. Així era feliç, i a més, la seva dona l'havia amenaçat amb deixar-lo si deixava de cuidar-se. És evident que en Pablo havia trobat un sentit

emocionalment molt poderós per sotmetre's a la disciplina que exigeix pedra tants quilos. Aquest canvi, a més, el va dotar de més energia, i se'l veia actiu i sempre participatiu en les activitats del mòdul i en els destins.

Tota aquesta feina va ser *observada* i *valorada* per l'equip tècnic, i quan en van tenir oportunitat li van concedir el tercer grau, la qual cosa va coincidir amb el confinament per causa de la COVID-19.

De l'observació a la caixa d'eines

Així doncs, inspirant-nos en Marí (2011, 2013 i 2020) i Maslow (1943) podem establir una matriu que guiï a l'equip de professionals a saber què necessita una persona interna, i sobretot, què se i pot oferir per acompanyar-la en el seu procés de motivació al canvi (veure figura 5.2).

Figura 5.2: Funció principal del professional de tractament: motivar la persona interna per afrontar una transformació (un canvi)



Font: A partir de MARÍ, P. (2011 i 2013).

Així doncs, i tornant a Marí, resulta útil recordar la manera com aquest autor actualitza les tesis de Maslow. Si per aquest “motivar rau a satisfer les necessitats” (Maslow, 1943), per a Marí, si “donem a algú allò que necessita, fem molt més fàcil que aquest algú ens doni allò que necessitem d'ella” (2011, 2013 i 2020) .

No obstant, no perdem de vista que aquesta caixa d'eines té dos destinataris diferents. Per una banda els propis professionals, que l'han de fer servir per dur a terme la seva feina, però també l'administració, que ha de saber proporcionar als i les professionals, el mètode, el rol i el motiu necessaris per tal que aquest col·lectiu excel·leixi en la seva tasca.

En aquest sentit, reitero que aquesta recerca va sobretot de la segona derivada. De com treballar la motivació dels i les professionals, per tal que puguin fer la feina de motivació al canvi que se'ls ha encomanat.

Això va d'eines (i per tant, de recursos, instal·lacions, material, mètodes, ...)

Invertir diner públic a desenvolupar facilitats de caire esportiu en les presons serveix per donar visibilitat a aquest problema i ajuda a mostrar la complexitat d'una necessitat social que va molt més enllà de simplement apartar temporalment unes persones de la societat.

La majoria de delegacions que van participar en el seminari paneuropeu del Consell d'Europa (Sempé, 2018), van coincidir en el fet que el principal problema amb què es trobaven era l'infrafinançament.

Les instal·lacions esportives són un requisit primordial per poder dur a terme els programes esportius. Una constant en molts països, també europeus, és el mal estat d'aquestes instal·lacions, la qual cosa obliga a adaptar les activitats esportives, o simplement a abandonar-les.

Per exemple, la majoria de centres penitenciaris catalans disposen de camps de futbol exterior, però en molts casos la superfície és de formigó armat, la qual cosa facilita les lesions i dificulta que se'n pugui fer ús per a d'altres activitats com per exemple el rugbi (una activitat molt apreciada en diversos centres penitenciaris). Diversos experts suggereixen que és molt millor disposar d'altres superfícies, com ara terra, gespa artificial o fins i tot gespa, en funció de les possibilitats del centre i la ubicació geogràfica. De fet, la mateixa Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, en resposta a preguntes d'aquest doctorand es manifest sensible a la qüestió:

“Naturalment, disposar de camps exteriors amb superfície de gespa artificial seria fantàstic per les possibilitats que atorgaria en la pràctica d'esports com ara el rugbi, entre d'altres possibilitats. Els centres de Joves, Puig de les Basses, Mas Enric i Ponent, disposen de camp exterior de terra, tot i que a

d'altres la superfície és de ciment. Tant de bo es pogués fer una actuació de millora en aquest sentit per facilitar la pràctica així com l'oferta d'activitat esportiva a tots els centres.” [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

Finalment, els recursos i les instal·lacions, per bé que cabdals, no són pràcticament res si no hi ha una supervisió tècnica, un equip de professionals encarregats de planificar, dirigir i avaluar les activitats i els programes.

Res pot substituir el factor humà. La millor inversió, per tant, és la que es fa en preparar i motivar l'equip tècnic. Un bon instructor o instructora és clau per mantenir els interns actius i motivats.

Com s'ho fan els diferents països? Hi ha tres models (Sempé, 2018: 100):

- 1) Alguns estats recorren a personal funcionari de la presó, formats en tasques de seguretat i règim interior, per tal que supervisin les activitats esportives. La seva especialitat rau en tractar interns des d'una perspectiva estrictament de manteniment de l'ordre³⁹.
- 2) Altres estats deleguen la tasca a actors externs de l'àmbit esportiu (clubs, federacions, associacions, lligues, ...), els quals han estat formats en un entorn de llibertat i sense les limitacions amb què s'enfronten en un entorn penitenciari. El seu coneixement és purament tècnic, però sense formació específica en relació a les singularitats de la presó.
- 3) Un tercer grup d'estats aposta per barrejar els dos models anteriors, tot i que això es pot fer de dues maneres. A Catalunya, per exemple (que té les competències transferides) es contracten monitors esportius i se'ls forma per tal que desenvolupin la seva activitat en centres penitenciaris). A la resta de l'Estat, si més no a les presons de Madrid, la fórmula consisteix a promocionar funcionaris penitenciaris i convertir-los en responsables esportius, però sense la formació ni titulació acadèmica que comporta ser un tècnic en activitat física i esportiva.

³⁹ Tal i com apunta Drake (2016), és fàcil confondre *ordre* i *control* en el context de la presó. No obstant, la diferència entre un *ordre basat en el control* i un *estat d'ordre acceptat* a les presons resulta crucial. La diferència entre una situació i l'altra recau en el nivell de relació entre agents de seguretat i interns. Per aquesta autora, assolir un estat d'ordre a les presons (en oposició al control) passa per tal que els patrons de relacions socials siguin acceptables tant per al personal com per als interns, en consonància amb la definició que fa Liebling (2004: 291): “L'ordre a la presó és l'estat en el qual l'ambient de la presó és estructurat, estable, predecible i acceptable”.

“Acompanyar” no vol dir anar del mòdul al camp de futbol

La reflexió recollida en l'apartat anterior es pot explicar a través d'una anècdota personal que em va tocar viure mentre érem a Estremera (Madrid VII).

En aquella presó no hi vaig estar en condició de penat, sinó de preventiu.

El matís no és menor. A l'estat espanyol algunes persones s'hi arriben a passar fins a quatre anys, en aquesta situació, i sovint passa que la condemna acaba essent menor al temps que has passat en presó preventiva, o fins i tot absolutòria.

Si la situació per a les persones penades ja és dura, imaginem en aquells casos en què ni tan sols has estat jutjat ni condemnat, i per tant ningú pot acreditar la teva culpabilitat (Romeva, 2022).

El problema és que, en el cas de les persones penades, almenys hi ha un calendari i un programa que permet ordenar ni que sigui mínimament la vida a presó. En el cas dels preventius no tens ni una cosa ni l'altra.

El cas és que els primers mesos d'estar a Estremera, i després d'enviar diverses instàncies, finalment ens van autoritzar dos dies a la setmana a sortir del mòdul per anar a córrer a un camp de futbol que hi havia dins el recinte. Hi anàvem en Josepo Rull i jo mateix. El 'monitor esportiu' era un antic funcionari de presons ascendit a tècnic, ens venia a buscar, sortíem els qui estàvem inscrits a la llista *Atletismo*, i ens acompanyava al camp de futbol, de terra. Un cop allà s'asseia en una cadira en una de les cantonades on feia ombra i s'esperava a que passés l'hora que ens pertocava mentre nosaltres ens limitaven a donar voltes cadascú al seu ritme al voltant del camp de futbol.

Acabada l'hora, s'aixecava i ens tornava al mòdul.

No recordo haver-lo vist mai donant cap indicació, cap consell, cap instrucció a ningú dels qui hi anàvem.

Per altra banda, al gimnàs del centre, per cert molt modern i ben equipat, ni tan sols hi havia monitor, igual com passava a l'altra presó de Madrid que em va tocar conèixer, la de Soto del Real (Madrid V).

En ambdós casos se'ns permetia sortir un dia a la setmana per anar al poliesportiu on tota l'activitat era totalment autogestionada per part dels interns. L'únic personal que hi havia era un o dos funcionaris de seguretat que s'encarregaven d'assegurar-se que ningú ni s'enduia cap peça metàl·lica del gimnàs, per la qual cosa ens revisaven a tots amb detectors de metall.

Naturalment aquests dos són casos singulars i no tenen perquè ser extrapolables a totes les presons de la resta de l'Estat, però a mi em serveixen per posar de manifest la gran diferència que vaig constatar quan, ja derivats al Centre Penitenciari de Lledoners (Catalunya), vaig conèixer l'equip tècnic esportiu.

En tot moment hi ha un tècnic disponible, encarregat de gestionar els grups i el material (amb l'ajuda d'alguns interns de suport), d'assessorar en el funcionament d'algunes activitats i fins i tot de dirigir-ne quan les circumstàncies de temps i volum d'interns li ho permeten.

Supervisió: la millor eina és el factor humà

Més enllà de la pròpia experiència viscuda, i coincidint amb Sempé (2018), hi ha dues maneres d'enfocar la qüestió de la supervisió de programes esportius.

La primera rau en afrontar dues dicotomies: entre custòdia i rehabilitació, i entre entorn obert (extramurs) i entorn tancat (intramurs).

Aquestes dicotomies es tradueixen en polítiques que confronten la popularment dita de la pastanaga i el bastó (Cario, 1992).

Això porta a que els programes es puguin classificar d'acord amb un eix que va des d'un extrem en què els activitats es fan totalment en règim tancat, fins a l'altre en que, al contrari, és fan només en règim obert. Entremig hi ha una gran varietat de possibilitats.

La segona manera d'enfocar-ho rau en la tipologia mateixa de la població interna, preferiblement des d'una perspectiva individual, en la mesura que es tracta d'enfocar els programes a preparar les persones internes per al seu retorn a la vida en llibertat.

La clau aquí rau en allò que hem d'anomenar *problemes de tipus motivacional*.

No és fàcil animar persones que porten una motxilla de dessocialització plena a vessar a involucrar-se en activitats de caire físic o esportiu. Això és especialment visible, per exemple, en grups de dones.

De vegades, aconseguir que hi hagi un mínim interès en participar en activitats de caire exclusivament recreatiu durant un dia a la setmana ja suposa una victòria per a moltes d'aquestes persones.

I molt sovint, arribar fins aquí exigeix d'una gran dosi de paciència i tenacitat de part dels equips de tractament i esportiu.

A continuació exposo alguns casos en què la supervisió és fonamental per tal de treure el màxim profit possible d'una instal·lació o d'una activitat, o fins i tot per controlar-ne possibles efectes perniciosos.

Exemple 1: Preparar una Marató

Un dels projectes estrella en alguns centres és el de preparar una marató. Es planteja com un programa específic, sempre sota la tutela i supervisió d'un professional que s'encarrega dels entrenaments i del seguiment de l'intern. Per formar part del programa cal complir amb uns requisits (ser habitual de les activitats esportives), demostrar voluntat de perseverar i una actitud motivada, i comptar amb uns mínimes condicions físiques.

L'equip es prepara durant un període de nou mesos, i la preparació no només inclou entrenaments físics sinó també haver de seguir un estricte control en termes d'alimentació i consum de substàncies.

Aquesta preparació esdevé especialment dura en un context com és el d'una presó, amb totes les limitacions i rigideses que aquesta comporta. Per els beneficis van molt més enllà de la vessant estrictament física. Com recorden autors com Pierre i Koebel (2011) o Reynaud (1987), cal considerar aquestes activitats no només des de la seva vessant física i tècnica. Participar en una iniciativa com aquesta serveix també per tal que la persona interna desenvolupi eines com la determinació, el compliment de responsabilitats i horaris, compartir percepcions i treballar en equip per un objectiu comú, i sotmetre's a un règim de normes i regles pensades per una finalitat determinada. Totes elles són habilitats que li seran de gran utilitat en món laboral.

A banda, aquest mena d'activitats generen un alt nivell de confiança entre el monitor i l'intern que facilita molt el treball en altres àmbits (Sempé, 2018).

Més enllà de suposar un simple trencament amb la rígida rutina de la presó, preparar-se per una marató ha esdevingut per a molts d'aquest *prison runners*, una veritable filosofia de vida.

Una clara mostra que això és així la tenim en les respostes que ens van donar, de manera anònima, els i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris. Preguntades per quines experiències de caire multidisciplinari podien esmentar com a exemples positius, una de les persones consultades deia el següent:

“Una companya meua i jo vam estar preparant durant mesos a 10 interns, la majoria dels quals no eren aficionats al running, per córrer la Marató de Bcn.

Per fer-ho, vam haver d'entrenar molt i, consegüentment, vam haver de fer moltes sortides programades (tots els divendres per entrenar tirades llargues pels voltants del centre, sortides de cap de setmana a curses, sortides a fer revisions mèdiques i proves d'esforç...). Tantes sortides programades no haurien estat possibles sense el compromís adquirit per part d'educadors, psicòlegs...i òbviamment la Direcció del centre, per tal de posar facilitats en tots els sentits. Es va crear un vincle, un compromís individual, però al mateix temps un treball en equip amb un objectiu comú que anava més enllà de poder acabar una maratón (objectiu que, per cert, vàrem aconseguir). I, el que és per mi més important, és que es va aconseguir que els mateixos interns, amb el compromís de vincular sovint els seus permisos a curses de preparació, esdevinguessin una part més en aquest equip: monitors d'esport + educadors + psicòlegs + interns.” (Professional 3, entrevista en línia, agost 2020).

Exemple 2: Natació recreativa i terapèutica (i derivats aquàtics)

Començo per una anècdota de caire personal. Era un dia de juny, calorós. Una funcionària d'interior em ve a buscar al mòdul per dur-me a la piscina. Era una època en la qual no se'ns permetia desplaçar-nos sols per l'interior del centre. Durant el trajecte la funcionària em va confessar que a ella no li semblava correcte que hi hagués una piscina al centre penitenciari. Lògicament li vaig demanar el motiu d'aquesta opinió. La resposta va ser: “Aquesta gent no s'ho mereix. A més, tu saps quants nens no tenen piscina al seu poble?”.

Breument (no era el moment d'obrir un debat), li vaig fer notar que la piscina servia per molt més que per banyar-se. No la vaig convèncer. Però ella em va fer adonar de la necessitat de treballar en un bon argumentari per tal que tota la comunitat, tant la penitenciària com extramurs, entengués les virtuts del treball aquàtic, especialment per una població com la reclusa. Aquesta qüestió la desenvolupo en altres llibres (Romeva, 2022).

La piscina: un recurs sumament útil, mal gestionat i no aprofitat

Estic fermament convençut que la natació recreativa és una de les activitats preferides per a la majoria de la població interna. Així mateix, cada vegada hi ha més estudis que demostren els grans beneficis que té aquesta activitat per millorar la salut mental i física. Això em va portar a demanar a la SMPRIAV si consideraven que les piscines que hi ha als centres penitenciaris estan prou aprofitades. La resposta va ser que:

“Dins els diferents programes es contempen els de natació utilitària, terapèutica i d’acondicionament físic, activitats totes elles dirigides i supervisades pels tècnics esportius de la casa.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

La meva experiència, que en aquesta qüestió es limita al meu pas CP de Lledoners, em porta a manifestar que aquesta opinió és clarament optimista. Tal i com jo he viscut la situació en els anys que porto intern, és que justament allò que ha mancat en la vessant “acompanyament” és un millor ús terapèutic de la piscina. En base a la meva experiència, doncs, he de lamentar que actualment l’ús de les piscines (en aquells centres que en disposen) es limita a dos mesos l’any, i només per a ús lúdic (sense activitats tutelades o dirigides per professionals).

Pel què fa als centres, la majoria de les respostes rebudes admeten no poder opinar donat que als seus centres no hi ha piscina. Només una admet que les activitats aquàtiques “està clar que estan infravalorades i es podrien aprofitar molt més”.

És cert, per altra banda, que un dels factors que condiciona l’ús de les piscines és el fet que, per les dimensions d’aquesta (25 metres), és obligatori comptar amb servei de socorrista, que en el cas català s’ha de contractar per via externa.

La meva proposta és per tant que, igual com passa a la resta de l’estat aquesta funció la podrien dur a terme interns que han seguit una formació adequada i que han rebut la titulació pertinent, sempre supervisats per funcionaris de seguretat. Fer-ho d’aquesta manera permetria augmentar l’ús de les piscines, tant en horaris com en setmanes hàbils, i a més permetria obrir una via de formació per a una part de la població presa. Quan he suggerit la mesura a la SMPRiAV, se m’ha respost que

“És una proposta interessant, si no s’ha dut a terme és perquè hi ha raons jurídiques d’incompatibilitat entre la condició d’intern i la d’exercir una funció de vetlla i supervisió d’altres interns, motiu que a casa nostra no s’hagi optat per aquesta opció.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

No amago la meva decepció amb aquesta mirada restrictiva i limitadora en relació a una eina que permetria fer moltes coses, també en l’àmbit de tractament, si estigués més ben considerada i millor gestionada. Un cop més, es posa de manifest la desconnexió entre determinats nivells de l’administració i la gestió quotidiana de la vida penitenciària.

De fet, la prova la tenim quan contrastem aquestes respostes amb les que obtenim de preguntar l’opinió als i les professionals de l’àrea físicoesportiva, els quals han respost

través del qüestionari que actua com a columna vertebral de tota aquesta recerca, i que, recordem-ho un cop més, ha estat contestat per 28 dels i les 30 professionals (veure capítol 7).

Faig un avançament aquí, donada la rellevància del tema. Davant la pregunta directa de si consideren que disposar d'una piscina en un centre penitenciar, el 14,3% del col·lectiu considera que aquesta és una instal·lació *imprescindible, i que caldria poder-ne disposar tot l'any per fer-hi programes individuals de tractament*. Un 71,4% més creu que és del tot *útil, sobretot si s'aprofita bé (per exemple, a través d'activitats dirigides per professionals)* (71,4%). Finalment, només un 7,1% la considera només *útil per tal que els/les interns/es es banyin a l'estiu*, i poca cosa més, i un altre 7,1% la considera un *luxo innecessari i creu que seria millor dotar-se d'altres equipaments*.

Novament tornem a la qüestió central. La piscina és una eina. Només una eina, però una bona eina. Depèn de qui i com la faci servir, la seva utilitat i eficàcia serà major o menor.

Natació i salut (física i mental)

De fet, que l'activitat física en qualsevol de les seves formes té un impacte positiu sobre la salut física i mental és a hores d'ara una evidència. Però si alguna activitat és especialment recomanable és justament la natació, ja que la flotabilitat dins l'aigua ajuda a que qualsevol persona adapti la pràctica a les seves condicions físiques.

Nombrosos estudis posen de manifest els enormes beneficis que té la natació tant en termes de salut (American College of Sport Medicine, 2000; Warburton, 2009) física (Paffenbarger, Hyde & Wing, 1990), mental (Balaguer, Castillo & Duda, 2008), i en termes més amplis, pel què fa a aspectes de caire psicosocial. Així mateix la seva pràctica continuada endarrereix els símptomes propis de l'envelliment (Gallego et al., 2012; Montaner et al., 2005).

En paraules de Terry Laughlin, autor del *bestseller Inmersión total*, "classificar la natació com 'l'exercici ideal' pot sonar una mica ambiciós, però és difícil trobar-ne cap d'altre que pugui competir per aquest títol" (Laughlin, 2004[1996]).

A grans trets podem afirmar que, en tant que exercici aeròbic, la natació fa treballar el cor i els pulmons de manera més eficaç, augmenta el rendiment i la força muscular, millora la flexibilitat i ajuda a reduir l'estrès.

Quan ens submergim en una piscina augmenta el flux de sang que ens arriba al cervell, s'alliberen factors neurotròfics o neurotrofines en el cervell (endorfines) que

ajuden a controlar l'estrès, l'ansietat i l'estat d'ànim. Tot plegat ajuda a gestionar millor la tensió i possibles brots depressius.

Comparat amb qualsevol altre exercici que comporti augmentar la freqüència cardíaca, té un impacte molt menor en les articulacions.

“Amb l'excepció de l'esquí de fons, la natació és l'esport que fa servir més músculs, i és l'únic que esport que permet sentir la ingravidesa i la sensació de llibertat” (Laughlin, 2004[1996]).

Millora la funció cerebral i ajuda a reparar les neurones malmeses. Comporta beneficis addicionals a nivell molecular i de comportament, en la mesura que afecta els neurotransmissors que influeixen sobre l'estat d'ànim i les hormones reductores de l'estrès. Ajuda a millorar la memòria, l'estat d'ànim, la claredat mental i l'enfocament.

La natació, a més, s'usa sovint com a tècnica de recuperació i rehabilitació després de tota mena de malaltia, incloses les cerebro-vasculars.

Els beneficis en termes de millora de mobilitat són clarament superiors quan es treballa en entorns aquàtics que quan no és el cas (Rebollo Roldan, 2008). Conseqüentment contribueix a reduir les visites als professionals mèdics, especialment en relació a qüestions de caire mental (Barr, 2018).

Aquestes millores en les habilitats motores grosses, juntament amb la millora de les habilitats visuals contribueix a facilitar l'aprenentatge. La raó és que els moviments bilaterals de patrons creuats en la natació ajuden que les fibres nervioses es desenvolupin i connectin els hemisferis dret i Esquerra del cervell, la qual cosa facilita la comunicació entre els dos hemisferis.

Cal destacar que els beneficis de la natació són especialment visibles en grups de població d'edat avançada (Arent, Landers & Etnier, J.L., 2000; Fabio, 2005; Gallego Antonio et al., 2012; Montaner et al., 2005; Ostir et al., 2003), la qual cosa és important tenir en compte, especialment donat l'envelliment progressiu de la població penitenciària.

Per altra banda, ajuda a reduir les tensions mentals i l'ansietat, causades per l'estrès i el ritme competitiu de l'actual model de societat, i la depressió, al mateix temps que contribueix a reduir els nivells d'hostilitat i de frustració (Barr, 2018; Petrescu, Pitigoi, & Păunescu, 2014).

Alguns d'aquests estudis són especialment concloents en relació als vincles que existeixen entre la pràctica de la natació i cadascuna de les variables relatives al benestar psicològic: l'autoeficiència física i global, la confiança en l'autopresentació física,

l'habilitat física percebuda, l'autoestima global i la satisfacció amb la vida (Esnaola, 2008; Esnaola & Revuelta, 2009).

Aquests mateixos estudis també conclouen que, mentre en la pràctica d'altres disciplines els beneficis en termes d'autoestima són més presents en els homes que en les dones⁴⁰, pel què fa a la natació les millores apareixen en els dos sexes (Montaner et al., 2005).

La pràctica de la natació, en tant que activitat de caràcter aeròbic en la qual intervenen pràcticament tots els grups musculars, també aporta millores en aspectes com la variable pes, i especialment quan existeix sobrepès (Blair & Brodney, 1999; Bamman, Hill & Adams, 2003; Nelson et al., 2007; Ramos, Rivera & Moreno, 2010), així com pel què fa a l'equilibri, tant en homes com en dones (Yümin et al., 2011), o la mobilitat articular (Ramos, González & Facio, 2008),

En síntesi, la natació és l'únic esport recomanat pel 80% de les dolències mèdiques, ajuda a gestionar les emocions, l'estrès i l'ansietat, permet modular el comportament i la motivació, i a sobre serveix per a un públic ampli i divers.

Totes elles són qualitats que en un centre penitenciari resulten de primera necessitat. Vist així, una piscina no ha de ser considerada en cap cas un luxe, sinó una eina fonamental per poder dur a terme la feina de tractament i reeducació que li pertoca a l'administració.

Ara bé, com tot eina, per tal que sigui veritablement útil cal que estigui en mans de professionals que sàpiguen fer-la servir i extreure'n tot el potencial. Altrament, efectivament, es tracta d'una eina inútil.

Experiències a Lledoners (i una anècdota inspiradora)

En coherència amb la voluntat de construir comunitat (apartat en el qual ens aturarem més endavant), una de les activitats que habitualment es duen a terme als centres penitenciaris és rebre visites de persones de rellevància en diversos camps per tal que, u,

⁴⁰ En general els homes acostumen a tenir una major autoestima que les dones. L'explicació, d'acord amb Byrne (2000) pot ser que els homes tinguin una major acceptació de sí mateixos en relació a les dones. Això podria ser atribuïble, segons Montaner et al (2005) a aspectes com l'estil atribucional del gènere masculí, caracteritzat, segons Smith, Sinclair y Chapman (2002), per atribuir l'èxit a causes internes estables i el fracàs a causes externes inestables. Aquesta idea estaria suportada per altres treballs (Bergland, Thorsen & Loland, 2010; Molina, Castillo & Pablos, 2007; Pastor, Balaguer & García-Mérita, 2003). Per la seva banda, Infante & Goñi (2009) apunten que existeix un patró similar en l'autoconcepte i l'autoestima d'homes i dones en funció de si practiquen o no activitat físicoesportiva, per bé que cal tenir en compte que l'autoconcepte dels homes és superior al de les dones en la majoria de les dimensions.

coneguin la realitat penitenciària, i dos, els interns els puguin interpel·lar i en puguin aprendre coses a partir de les experiències i els coneixements que aquestes persones poden aportar.

Durant el temps que he estat intern a Lledoners he pogut gaudir de diverses d'aquestes visites de l'exterior, moltes de les quals tenen a veure amb el món aquàtic, amb el qual hi estic clarament vinculat.

Una de les visites a destacar és la de qui, de fet, és company d'aigua de tota la vida, i actualment entrenador, Jonathan Gomez. Durant dues o tres sessions a la setmana, en Jonathan (Johnny) va venir de manera gratuïta al centre per impartir cursos de natació a la població interna.

La presència d'un professional que els dedicava el seu temps i coneixements va suposar un salt qualitatiu de gran transcendència a l'hora de motivar els interns a llençar-se a l'aigua per fer-hi alguna cosa més que banyar-se. Gràcies a en Johnny vàrem establir diversos grups, en funció del nivell, que anaven des de iniciació bàsica (aprendre a nedar) fins a tecnificació i perfeccionament.

Un cop més quedava clar la importància del tècnic per fer que una determinada activitat, objectivament beneficiosa per a la població interna i el seu tractament, obtingués bons resultats.

A banda de les sessions regulars, cal esmentar també viistes puntuals de referents del món de l'aigua, que van venir a exposar les seves experiències vitals i a compartir amb els interns de Lledoners la seva manera d'entendre l'esport. És el cas, per exemple, de la Jèssica Vall, nedadora del Club Natació Sant Andreu, Campiona d'Europa, medallista mundialista i finalista olímpica, acompanyada del seu entrenador, Jordi Jou.

Nedadora i entrenador van fer una *master class* sobre tècnica i mètode que va permetre a molts dels interns adonar-se que l'èxit no és qüestió de múscul i força, sinó de treball i tenacitat. Mesos després molts d'ells encara me'n parlaven, amb admiració. Explicaven com els havia sorprès veure una noia tan menuda desplaçar-se a l'aigua amb aquella potència.

Una altra de les visites destacades va ser la de l'entrenador de l'equip masculí de waterpolo del Club Natació Terrassa, Dídac Cobacho, acompanyat del seu segon, Eduard Vera, i dels jugadors, Iñaki Aguilar, Sergi Mora i Francesc Sánchez, així com del president del club, Jordi Martin.

Com en el cas de la Jèssica i en Jou, les explicacions del Natació Terrassa van permetre els interns conèixer com funciona un equip de la màxima categoria del

waterpolo, un esport que la gran majoria desconeixia. Posteriorment es va fer una sèrie d'exercicis a l'aigua, i un partidet improvisat. Un cop més, l'experiència va aconseguir el doble objectiu: els esportistes van conèixer una realitat que desconeixien (la presó) i els interns es van sentir reconeguts, com a persones, a través de la visita d'uns esportistes d'elit. A més, el Club va cedir a la presó algun material (gorros de waterpolo i alguna pilota), que va servir per tal que els interns poguessin practicar aquest esport, ni que fos de manera evidentment lúdica i amateur.

Per cert, que l'organització de la visita del Natació Terrassa va proporcionar-me una d'aquelles anècdotes que han motivat la present recerca.

El cas és que setmanes abans de la visita vàrem estar parlant amb un dels funcionaris d'interior, que casualment era de Terrassa i coneixia també força el Club, sobre la possibilitat d'organitzar aquesta activitat. Vàrem quedar que en parlariem el dilluns següent, i valoraríem quina era la millora manera d'enfocar-ho. Vaig suggerir que a la reunió hi assistís també algú de l'àrea d'esports. Ell va fer cara de sorprès. "Un tècnic d'esports? Per què? Què hi pinten?". Llavors vaig ser jo qui va fer cara d'estranyat. "Home, és una activitat esportiva. Crec que hi tenen alguna cosa a dir". La seva resposta va ser il·lustrativa d'una situació que malauradament és força habitual: "Ah, és clar. Sí. Estaria bé implicar-los".

Val a dir que el tècnic d'esports va assistir a la reunió, tothom es va entendre amb tothom i l'activitat va ser tot un èxit. Però l'escena mostra prou bé un dels problemes de fons que intentem fer aflorar amb aquest treball: la manca de coordinació entre agents a l'hora d'organitzar determinades activitats, i especialment la poca consideració que sovint es té cap a un dels col·lectius que, sense cap mena de dubte, més implicat està en el treball de tractament i acompanyament dels interns en el seu camí per reincorporar-se a la societat.

Les corxeres com a símptoma (i va arribar la COVID-19)

Al llarg de la meva estada en centres penitenciaris, i especialment a Lledoners, he procurat dinamitzar tota mena d'activitats al voltant de la piscina per tal de fer prendre consciència, tant els funcionaris de seguretat, com a l'administració, com als equips de tractament, de l'enorme potencial beneficiós que té aquesta instal·lació, tant pels interns com per als professionals.

Un dels símptomes que mostren la dificultat de fer aquesta pedagogia són les corxeres.

M'explico: una piscina amb corxeres predisposa a l'activitat natatòria, permet regular millor els diferents nivells, ordena el trànsit dins l'aigua evitant o reduint els conflictes, i permet un tractament més individualitzat de l'activitat, d'acord amb les necessitats de cadascú. En canvi, una piscina sense corxeres predisposa més a una activitat de caire més lúdic, però també més anàrquic (obvio aquí aquells casos en què s'hi vulgui dur a terme una activitat esportiva concreta, com ara un partit de Waterpolo o una sessió de Natació artística, en els quals, per definició, no hi ha corxeres).

En realitat, els dos usos són compatibles. Tot pegat rau a establir un horari que permeti disposar regular l'ús de la piscina segons si es vol que sigui més o menys lúdic. I de fet, es poden trobar fórmules intermitges jugant amb el nombre de corxeres que es deixen col·locades.

Però per tal de tenir aquesta flexibilitat d'ús, i en conseqüència optimitzar una instal·lació tan controvertida com és la piscina, calia fer uns forats al terra on poder fixar les corxeres, les quals, per cert, es trobaven desades en un magatzem.

El cas és que malgrat insistir en una qüestió per a mi tan lògica com és aquesta, varen haver de passar anys i discussions amb tota mena de responsables, fins que, arran de la pandèmia de la COVID-19, les autoritats sanitàries van establir unes normes estrictes en l'ús de les piscines. Va ser llavors quan finalment es van donar les instruccions pertinents per fer els forats que permetessin enganxar-hi les corxeres.

Allò que no havia aconseguit el que jo creia que era sentit comú, i els arguments basats en anys d'experiència de tanta gent sobre el funcionament d'una piscina multiús, ho va aconseguir un virus.

En síntesi

Així doncs, si està demostrat que l'exercici físic, i en concret la natació, influeix de manera positiva en la millora de la salut física i mental, especialment de la gent gran (un grup de població cada cop més nombrós en entorns penitenciaris), sembla raonable que les administracions en general, i la penitenciària en particular, faria bé de facilitar i incrementar la participació en aquesta mena d'activitats.

D'acord amb al meva experiència, és una magnífica sort disposar de piscines als centres penitenciaris, però estan clarament infrautilitzades, tant pel què a fa al calendari en què es poden usar, com pel què fa a l'ús que se'n fa quan estan obertes. Tenir una piscina no és cap luxe en si mateix. Ho és quan la tens i no disposes de professionals qualificats que en sàpiguen treure suc. Una piscina en aquestes condicions, sense personal

qualificat, té la mateixa utilitat que un accelerador de partícules. Per tal que una instal·lació com una piscina sigui rendible cal comptar amb professionals que sàpiguen com fer-ne ús, però sobretot cal que es facin servir.

Exemple 3: Introducció al Ioga

Una altra de les activitats que s'ha demostrat més beneficiosa, en diversos sentits, en els centres penitenciaris, és el ioga.

Molts dels centres ofereixen algunes hores d'aquesta activitat.

No obstant, en la majoria de casos l'oferta no supera les dues hores per setmana.

Aquesta sempre està impartida per persones professionals i qualificades, però que ho fan a títol voluntari, algunes d'elles des de fa diverses dècades.

Tenint en compte tot això, plantejo aquí que, basant-me en la meva experiència, considero que aquesta és una activitat clarament desitjable, per la qual cosa recomano: a) incrementar-ne l'oferta; b) incorporar-la en el PIT en aquells casos en què es consideri pertinent; i c) professionalitzar l'oferta (això és, compensar econòmicament les persones que fa anys s'hi dediquen de manera voluntària).

He fet arribar aquesta proposta a la SMPRiAV, que fan la següent reflexió:

“En aquest sentit, i dins el programa compartim del CEJFE, els professionals esportius de la casa ens formem cada any en aquelles especialitats on detectem necessitats i mancances de coneixement. Casualment, aquest any fèiem la formació de Ioga que s'ha vist interrompuda per la irrupció del covid-19. Totalment d'acord en que el ioga aporta uns efectes altament beneficiosos per a la salut de l'intern a tots els nivells en primera instància, i pot ser un gran facilitador en la transformació de la consciència de l'usuari, esdevenint un gran agent de canvi i de millora en la conducta i comportament de l'intern.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

Que el Ioga és una activitat molt ben valorada en els centres penitenciaris de Catalunya ho posa de manifest les altres respostes rebudes per part d'aquelles direccions que han respost el qüestionari:

“El ioga és una activitat altament recomanable, sobretot en alguns tipus d'interns. Per això es necessita personal professionalitzat i expert. Cal comptar amb les entitats de voluntariat i col.laboradores i també amb els

interns professionalitzats com agents promotors d'algunes activitats”
[Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

O bé,

“[...] que s’hauria de diferenciar el que són exercicis físics que acompanyen el ioga del que és pròpiament el ioga com a filosofia de vida. La part física la poden implementar dinamitzadors esportius, voluntaris, monitors d’esports. El ioga com a “filosofia de vida” trobo encertat que l’imparteixin persones voluntàries (la majoria però pertanyents a entitats que tenen conveni i que per tant reben uns diners per fer aquesta activitat). No veig inconvenient que el ioga figuri al PIT, de fet és una activitat recollida al PMOC.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020].

I fins i tot hi ha qui considera que:

“[...] incorporar-la al seu PIT voldria dir reconèixer els beneficis del ioga més enllà de la funció física i que els tècnics d’esports formessin part del disseny del PIT. En moments puntuals es podria contemplar.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020].

Pel què fa al col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva, el **39,3%** dels i les qui han respost al qüestionari que se'ls ha distribuït creuen que ***caldrà que el centre oferís, com a mínim, tres o quatre sessions per setmana***, també als mòduls, per tal que tothom qui ho volgués hi pogués accedir, i un **46,4%** ***considera que per a a determinats perfils d'intern/a, el ioga hauria de formar part del Programa Individual de Tractament***. El **14,3%** ***restant creu que es tracta d'una activitat útil, tot i que no creuen que hagi de tenir cap tracte singular***.

Tot plegat fa que en aquesta recerca hàgim volgut dedicar una atenció especial a la pràctica del ioga en els centres penitenciaris, en tant que activitat amb indiscutibles virtuts pel què fa al treball tractamental, com sempre entenent-la que és una eina al servei d'uns objectius.

L'experiència de Lledoners

En Marc i la Liber són dues de les persones que comparteixen els seus coneixements de ioga i meditació en entorns penitenciaris catalans, i concretament al Centre Penitenciari

de Lledoners. Ho fan en el marc del què es coneix com a Karma Ioga, o difusió del ioga a través del voluntariat.

Durant anys he participat de manera activa a les seves classes, en què hem posat en pràctica una gran varietat de disciplines (Hatha, Kundalini, Nidra, Iyengar, etcètera...).

Tal i com ells mateixos posen de manifest en el marc d'una entrevista feta de manera expressa en el marc d'aquesta recerca (juny, 2020)⁴¹, la pràctica del ioga en un centre penitenciari permet constatar com en cada sessió *“hi ha un abans i un després en l'estat del practicant i en el seu nivell d'estrès. Quan l'intern ha pogut assistir a classe de manera regular, en la majoria de casos han millorat mobilitat, flexibilitat, equilibri, força i en alguns també dolor crònic, contractures musculars, limitacions en la respiració... [Liber]”*.

Així mateix, *“ajuda a reduir l'estrès, estats de angoixa o depressió, la ira i la ràbia, la culpa, ajuda a estar en el Present en l'Aquí i l'Ara, dona més tranquil·litat mental i harmonia emocional, ajuda a ser més tolerant, empàtic, i a desenvolupar virtuts universals com la compassió cap a un mateix i als altres, l'amor, la paciència, la perseverança o l'equanimitat, virtuts que molts grans mestres i els llibres clàssics de l'Índia en parlen i diuen que son virtuts per crear una humanitat més lliure i conscient. Les persones que han estat una temporada practicant ioga en presons i poden experimentar alguns d'aquests beneficis, solen venir a cada sessió i valoren molt la hora i mitja o dos hores de pràctica, encara que sigui un cop a la setmana [Marc]*.

A banda d'això, hi ha d'altres *“beneficis interns, però que hem constatat també a través del testimoni dels practicants. Ens han manifestat que sentien l'espai de pràctica com un espai segur dins la presó, que la mateixa dinàmica de la sessió generava un ambient que els permetia relacionar-se d'una altra manera, amb més empatia i menys duresa. També alguns ens han expressat que el ioga i la meditació els han ajudat a superar estats depressius, a sentir que tenien més eines per a una vida fora de la presó, a sentir-se més tranquils i enfocats després de la classe [Liber]”*.

El cas és que l'experiència que transmeten en Marc i la Liber coincideix plenament amb els cada vegada més nombrosos estudis que existeixen arreu del món i que demostren el efectes beneficiosos del ioga en entorns com la presó (Bilderbeck et al., 2013; Grier,

⁴¹ Entrevista personal. Disponible sencera en els annexos.

Clot & Puig, 2015; Harner, Hanlon & Garfinkel, 2015; Norman, 2015b; Rabi, 2012; Rucker, 2005; Sfindia et al., 2018).

A escala internacional existeixen projectes, com els projectes Prison Ioga o Ioga Behind Bars (Estats Units), la Fundación Parinaama (Mèxic), Gangster Ioga (Noruega) o el Prison Phoenix Trust (Regne Unit), entre molts d'altres, que organitzen classes de ioga i meditació a les presons.

Amb el temps s'ha vist un notable increment de treballs que posen de manifest l'impacte positiu de les anomenades *teràpies i/o activitats holístiques* (Griera & Urgell, 2002; Heelas et al., 2005; Prat et al., 2012; Cornejo, 2012), especialment, del ioga, la meditació i el tai txi, a l'hora d'afavorir la qualitat de vida i el benestar personal de les persones que practiquen aquestes tècniques regularment (Ernst & Lee, 2010; Kirkwood et al., 2005; Posadzki et al., 2011; Telles & Naveen, 1997).

Així mateix, són també nombrosos els estudis que correlacionen positivament la pràctica del ioga amb millores en l'estat d'ànim (Shapiro & Cline, 2008), la reducció de l'ansietat, la ira i l'agressió (Nagendra et al, 2008; Yoshihara et al, 2011) o la disminució de l'estrès percebut (Granath et al., 2006; Kirkwood et al., 2005; Rocha et al., 2012; Smith et al., 2007).

Una pràctica estigmatitzada (també dins de l'àmbit penitenciari)

I tanmateix, malgrat tantes evidències, la introducció del ioga a les presons en general, i als Centres Penitenciaris catalans no ha estat en cap cas ràpida, ni senzilla, i encara avui està sotmesa a grans imponderables i dificultats que en limiten els evidents efectes beneficiosos que pot aportar.

D'acord amb James Fox, fundador del projecte Prison Ioga, i un dels principals introductors del Ioga en els penals estatunidencs, considero que el principi objectiu que cal cercar passa per crear una comunitat de suport amb una educació i un nivell de consciència més elevats.

Fox en concret es lamenta que un dels principals problemes amb què es troba és la reticència de part de les institucions a provar coses noves. Malauradament, aquest és un fet força generalitzat.

És indubtable que, igual com passa en el conjunt de la societat, també dins la presó el ioga està sotmès a una imatge estereotipada que sovint fa que l'administració, els equips professionals i la pròpia població penitenciària en desconfii.

Per a molta gent encara es tracta d'una activitat que fan les senyores grans en gimnasos per a gent rica. Tanmateix, aquests prejudicis van caient poc a poc a mesura que es va popularitzant la seva pràctica⁴².

És un fet que el ioga s'ha expandit en entorns com el penitenciar, a mesura que també ha trobat una forta implantació en la societat en el seu conjunt (Heelas i Woodhead, 2005; Houtman i Aupers, 2007).

Pel què fa al context penitenciar català, l'expansió del ioga és fruit en gran part d'una tasca ingent realitzada per l'organització sense ànim de lucre World Prem, desapareguda l'any 2020⁴³.

Així mateix, l'experiència de la Liber i en Marc representa un clar exemple de com, malgrat les indiscutibles bondats i beneficis d'aquesta pràctica, no sempre és fàcil el seu desenvolupament.

La Liber i en Marc van començar a impartir classes Lledoners (ell el 2012, ella a partir de 2016) a proposta justament de la World Prem, tot i que en Marc ja n'havia fet prèviament a una presó de Girona, i a Brians 1 i 2. Els problemes van venir amb la desaparició de l'organització.

Arran d'aquest fet es van trobar amb problemes per accedir als centres penitenciaris tals com informació contradictòria i tràmits burocràtics lents amb la Direcció General de Polítiques Penitenciàries.

Van passar uns mesos fins que, amb l'ajuda de la Federació Catalana de Ioga, que és l'associació que els acull ara, ho varen poder solucionar. Actualment ambdós disposen de la preceptiva assegurança de voluntariat, la personal de responsabilitat civil i tots dos

⁴² Tal i com resumeix Griera (2015), des d'una perspectiva sociològica s'emfatitza que l'augment d'aquest tipus de pràctiques no es pot desvincular de les característiques de la societat capitalista en un context de modernitat tardana. Per Griera, fenòmens com la globalització, el creixement de l'individualisme, la fragmentació dels vincles afectius tradicionals o la pèrdua de legitimitat de les organitzacions religioses tradicionals apareixen íntimament vinculades a l'expansió de les pràctiques i teràpies holístiques (Heelas et al., 1996; Beck i Beck-Gernsheim, 2002; Hervieu-Léger, 2000; Lipovetsky, 2007; Dawson, 2007). Així mateix, tal i com explica l'antropòleg Joan Prat, el creixement de les teràpies i pràctiques holístiques respon a la difusió de "nous imaginaris culturals" que, amb una lògica sincrètica, conjuguen elements de tradicions filosòfiques, culturals i espirituals molt diverses (Prat et al., 2012).

⁴³ El 2011 aquesta organització va firmar un conveni amb el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya amb l'objectiu de promoure el ioga. Avui, aquesta ONG va organitzar cursos en més de 7 institucions penitenciaris catalanes de forma voluntària, fins que l'any 2020 es va desmantellar. Més enllà de la tasca de World Prem, hi ha voluntaris que a títol individual i/o a través d'altres organitzacions també realitzen activitats de ioga a altres centres penitenciaris. En la majoria d'institucions els cursos es realitzen un dia a la setmana i tenen una durada d'entre 1.30 a 2.30h.

estem inscrits al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC), tal com ordena la llei catalana.

En Marc i la Liber lamenten, però, que no existeixi una política comuna per a tots els centres de Catalunya.

A ells se'ls va exigir una sèrie de requisits que no es demanaevn per poder treballar (col·laborar) en d'altres centres. Així mateix, tal i com ells mateixos expliquen, hi ha centres penitenciaris on, fins i tot després de anys fent-hi tasques de voluntariat, els professors i professores de ioga continuen trobant-se amb dificultats a l'entrada, permisos que no arriben, esperes interminables, escorcolls innecessaris,...

No tothom té les mateixes necessitats, ni potencialitats

Un altre aspecte a considerar té a veure amb el fet que tothom té circumstàncies, i per tant necessitats, diferents. Ben planificat i gestionat, el ioga permetria centrar-se en les necessitats de cada intern o interna.

Tal i com ho descriu la Liber: *“Dins la presó hi ha molts col·lectius, amb necessitats específiques i el ioga té multitud de tècniques per desenvolupar i harmonitzar els diferents aspectes de l'ésser humà: físic, mental, emocional, transcendent... En la vessant més terapèutica té també molt potencial com a suport a teràpies psicològiques, en la transformació de patrons mentals, o en la rehabilitació i prevenció de dependències,...”*.

En Marc afegeix: *“a les presons crec que hi ha 8 mòduls i es podria adaptar la practica terapèutica, però nosaltres tampoc sabem les històries personals, com les saben els psicòlegs, metges psiquiatres...”*.

Quin és el problema?

Com sempre, la manca d'una visió holística, d'una mirada integral pel què fa al ioga en relació als objectius reeducadors i rehabilitadors del sistema penitenciari, igual com de fet passa amb les activitats físicoesportives en general.

Enlloc de considerar-lo un actiu en la feina de tractament, se'l redueix a una mera activitat voluntària, de caràcter pràcticament lúdic.

La paradoxa és que sovint són els mateixos professionals educadors els qui sol·liciten els professors de Ioga que facin classes específiques per a interns amb problemes de salut mental, toxicomanies o violència.

“Però, és clar”, afirma la Liber, “nosaltres ens dediquem professionalment a donar classes entre setmana i no tenim tanta disponibilitat per fer més Karma Ioga, voluntariat”.

Dit altrament, si aquesta és una aportació que es considera necessària, cosa amb la qual hi estic d’acord, potser caldria plantejar-se que enlloc de limitar la pràctica a la disponibilitat dels voluntaris, s’assumís de manera regular, i per tant professionalitzada, per part dels centres penitenciaris la Direcció General. Això permetria, entre d’altres virtuts, poder preparar sessions específiques d’acord amb els necessitats del grup a treballar, mantenir una pràctica sostinguda en el temps (més enllà de les dues hores setmanals) que facilitaria el canvi i l’adquisició de nous hàbits saludables i positius, i enfortiria el treball multidisciplinar que, en el marc de les tasques de tractament, han de permetre que l’intern o interna adquireixin eines que l’ajudin a desestimar el retorn a conductes de caràcter delictiu.

Una pràctica que requereix constància, dedicació, i complicitat per part de l’administració i els professionals

Una de les principals ensenyances del ioga és que els beneficis arriben sobretot amb la constància, amb la pràctica, a través de l’adquisició d’un hàbit.

“La millor manera d’introduir les persones internes a la pràctica del ioga passa per què aquestes tinguin l’oportunitat d’experimentar les classes” diu la Liber.

La meva experiència em permet posar l’èmfasi en la importància de comptar amb grups més o menys estables o si més no regulars. Quan això s’ha produït, per exemple durant un any o un any i mig, els resultats han estat clarament satisfactoris, a banda de visibles.

El problema és que és molt difícil adquirir un hàbit quan la pràctica es limita a dues hores la setmana, i quan a més resulta d’una extraordinària complexitat i dificultat accedir a l’activitat.

Tal i com apunta la Liber, *“és fantàstic que en uns mesos els interns i internes adquireixin el tercer grau o fins i tot la llibertat, és clar, però jo em pregunto: què passaria si aquesta pràctica la poguessin dur a terme els interns de Lledoners o altres centres amb condemnes llargues? Hi ha experiències en diferents presons del món en què ja s’ha demostrat que així és com realment es revela el poder de transformació del ioga i l’enorme suport que pot aportar a una persona privada de llibertat i al seu entorn.”.*

Jo mateix he pogut constatar, almenys a Lledoners, com en tractar-se d'una activitat que s'ofereix de manera exclusiva en una àrea comuna (l'àrea educativa) no tots els interns hi poden accedir. Només poden fer-ho aquells que no tenen restriccions a l'hora de poder sortir dels seus mòduls. Què fem, doncs, amb aquells que per les seves circumstàncies no poden sortir del mòdul, però en canvi els resultaria d'una gran ajuda participar en les sessions de ioga?

Així mateix, en nombroses ocasions he comprovat com, més enllà d'aquesta dificultat de no poder sortir del mòdul, alguns interns no han pogut assistir a la classe malgrat constar en el llistat de persones autoritzades pel simple fet que el funcionari encarregat de la cabina del seu mòdul no ha informat adequadament, o fins i tot s'ha negat a informar, sobre l'inici de l'activitat, privant els interns que hi volien participar de poder-ho fer, i al mateix temps menystenint la feina que, de manera voluntària, duen a terme els professors.

Novament el testimoni de la Liber i en Marc em permet il·lustrar el problema:

Sobre adaptar les classes, ho hem de fer contínuament, donat que mai sabem qui vindrà a la sessió o en quines condicions. Puc tenir una sessió preparada per treballar un aspecte d'aprofundiment amb el grup i que aquell dia vinguin a provar dues persones noves amb lesions, i vertígens, o que hagi preparat la classe per fer una pràctica orientada a la relació grupal i que aquell dia no els deixin sortir del mòdul per fer l'activitat, perquè no es troba el seu nom a les llistes, per exemple...El fet de que el grup sigui variable fa que sigui difícil estructurar continguts. Fer la classe en cap de setmana fa que sovint coincideixi amb horari de visites i a més molts dels practicants que poden venir es troben ja en la fase final de la seva condemna [Liber].

Aquest és un exemple més, en definitiva, de la poca consciència que de vegades hi ha per part de la institució sobre la importància de determinades activitats, en aquest cas el ioga, per tal que les persones internes puguin fer la feina que han de fer en termes de rehabilitació.

Tal i com reclamen la Liber, “[e]ls beneficis del ioga es mostren amb la pràctica regular i contínua. L'ideal seria que poguessin desenvolupar una pràctica diària, com els mateixos interns ens han demanat sovint, que fos part de la seva rutina del dia a dia. El ioga és una pràctica saludable, els aportaria molts beneficis, bons hàbits i disciplina” i en Marc, “[l]a pràctica d'1 dia o 2 a la setmana està molt bé, però perquè els canvis es

vagin assentant dins nostre s'ha de mantenir de forma continuada el temps que faci falta, altres canvis com l'alimentació conscient ajuden, i molt, a mantenir-se en harmonia mental, emocional, física i d'esperit”.

I és que si un dels objectius que es busca aconseguir amb el treball de tractament dins d'un centre penitenciari és que la població interna adquireixi la consciència que els canvis personals requereixen temps, treball i perseverança, el ioga esdevé un instrument cabdal, sempre i quan se'l situï en el centre, o almenys en un lloc destacat, de la dinàmica tractamental.

Fomentar la interdisciplinarietat

Potser una de les constatacions que més m'ha cridat l'atenció, és la poca comunicació que existeix entre els voluntaris i la resta de personal del centre, un vincle que tant la Liber com en Marc trobarien extraordinàriament útil i, en alguns casos, fins i tot imprescindible.

En general, els seus referents són els educadors de cap de setmana que s'encarreguen de l'àrea educativa. I tret d'algunes moments puntuals, la comunicació ha sigut exclusivament amb ells i orientada a organitzar la sessió: claus, material comunitari, normativa,...

No obstant, consideren que *“Seria del tot desitjable que hi hagués altres relacions. Per exemple, nosaltres fora de la presó requerim una informació al practicant que s'inicia, en una breu entrevista prèvia, sobre el seu estat de salut, patologies, si pren medicació... Informació molt important per adaptar la sessió i oferir-li pràctiques i variacions adequades. A Lledoners quan comença un intern nou no tenim cap informació. I sovint quan deixa de venir tampoc. La majoria de vegades no sabem res fins que els altres interns ens informen, si algú no ve perquè està en aïllament, no l'han deixat sortir o té visita, si entra en tercer grau,....[Liber]”.*

Arran de la meva pròpia experiència puc confirmar que seria extremadament útil que, per exemple, l'equip de tractament o els monitors esportius, tinguessin la possibilitat de compartir espais amb els monitors de ioga. Això els permetria conèixer millor els interns, i les seves necessitats.

Així mateix, seria recomanable que, de tant en tant, es poguessin organitzar sessions en les que hi participessin funcionaris i treballadors del centre, al costat dels interns, en un exercici que ajudaria a generar confiança mútua i a la vegada *“a gestionar millor les situacions d'estrès habituals en un entorn penitenciari [Marc]”.*

Preguntats per si han tingut ocasió de participar en alguna pràctica en què hi haguessin interns i professionals, barrejats, en Marc respon que en ocasions molt puntuals, tot i que n'és un ferm defensor, mentre que la Liber m'explica que només en dues ocasions. *“Una, en la mostra d'entitats que oferim voluntariat, en una classe oberta van participar interns i dos educadors. L'altra va ser una classe que ens van demanar el grup de salut mental i on van practicar junts interns, educadors i personal sanitari. Han sigut classes excepcionals, difícil de valorar,...però sí que crec que és molt bona idea que a les classes assisteixin junts interns i funcionaris. Ann Moxey, amb el seu programa Parinaama Yoga a les presons d'Argentina, ha desenvolupat ja fa anys aquesta experiència i es tradueix en una millora en la convivència entre els dos col·lectius”*.

No obstant, tant l'un com l'altra posen de manifest que al llarg d'aquests anys s'han trobat com diversos funcionaris i professionals han manifestat el seu interès i fins i tot disponibilitat a participar en sessions conjuntes.

Així doncs, fer que això acabi passant sembla que depèn més d'una decisió administrativa o si més no de la programació pel què fa a les activitats de tractament, que no pas una qüestió de manca de possibilitats.

És més, igual com fa Fox, considero que una de les principals inversions que hauria de fer l'administració passa per comptar amb una bona xarxa de professors i professores de ioga, adequadament formats en relació a l'especificitat que suposa impartir el seu coneixement en un centre penitenciari, i remunerats.

Preparar-se per a la vida en llibertat (i el retorn a la comunitat)

La millor mostra que el ioga funciona són les pròpies manifestacions dels interns i internes. Preguntats per les experiències que els han marcat més al llarg dels anys en què han practicat el karma ioga a les presons catalanes, tant la Liber com en Marc es mostren prolífics en exemples.

La Liber explica com un noi que venia molt regularment a les sessions i un dia li va dir que quan va començar se sentia enfonsat, no tenia contacte amb la seva família i havia tingut idees suïcides. Un company seu li va dir que practiqués ioga i meditació, i que el fet d'anar a les seves classes l'havien ajudat directament a tenir menys pensaments negatius i a trobar pau. També en recorda un altre que després d'una sessió física intensa i una relaxació llarga li va explicar que havia estat força setmanes en règim d'aïllament, on havia quedat traumatitzat per els crits que sentia dels companys en altres cel·les i per tants dies de soledat. Des de llavors se li havia empitjorat l'estrès i cronificat l'insomni. Li

va explicar que se sentia en tensió constant i que aquell va ser el primer dia, en mesos, en què es va poder relaxar i dormir sense medicació.

Especialment entranyable és la història del dia que va entrar en una botiga a Barcelona i el depenent era un ex-reclús de Lledoners. Després de reconèixer-se i saludar-se, primer amb una mica de nerviosisme per part seva (com li va dir després, per por a l'estigma social) davant del seu cap i dels clients va dir que ella havia sigut la seva professora de ioga *quan vivia a Manresa*, que li havia ensenyat a manegar l'estrès amb la respiració i que ho feia sempre quan se li acumulava la feina o tenia preocupacions.

Finalment, la Liber esmenta el cas d'un dels interns que vivia molt les classes i sempre em demanava informació, llibres, sessions de ioga per fer ell a la seva cel·la... i que va començar una formació de professors de ioga en sortir de la presó.

En Marc, per la seva banda, posa molt de valor a retrobar-se amb les persones amb qui ha fet karma ioga (sigui en centres de dia dedicats a toxicomanies o a salut mental, sigui a la presó) i trobar nous espais per seguir la pràctica. Explica que s'ha trobat amb presos de forma espontània al metro, i que els ha abraçat de forma natural, com si encara estiguessin en les classes. A ells també se'ls veia contents de veure'l, explica. Trobar-se amb persones que havien practica ioga amb ell, ja sigui a Brians 1 i 2, o ara, estant a Lledoners, veure'ls i que s'apuntesin a les classes a l'exterior suposa una gran alegria.

Tots aquests testimonis posen de manifest la importància de generar dinàmiques dins el centre penitenciari que siguin positives i comportin un canvi en la persona interna, sigui en la dimensió conductual, en la seva consciència cívica o en la construcció de comunitat.

I el ioga, per descomptat, n'és una de les més destacades.

Aquesta experiència és justament la que em permet estar absolutament d'acord amb la Liber i en Marc, quan afirmen que:

[Liber]:[E]l ioga (i la meditació, inseparables) no només és una eina increïble per a la transformació personal, sinó que té molt potencial de catalitzar canvis socials. La pràctica regular modifica els nostres cervells, hi ha molts estudis que demostren que es produeixen canvis en la regió de l'hipocamp, àrea relacionada amb l'aprenentatge, la memòria i la regulació emocional. Tot això recolza des de dins de cada persona la seva pròpia rehabilitació i reinserció. Però a més, introduir canvis dins del programa penitenciari, que tota la comunitat del centre pogués, per exemple, començar el dia practicant ioga, activant el cos i centrant ment i emocions, generaria

un canvi molt positiu de ben segur en la dinàmica del propi centre. Com ja s'ha fet palès en altres experiències a nivell internacional, disminueix la violència en el centre i millora la convivència. Més que desitjable, no? És un bonic horitzó, esperem anar-nos acostant.

[Marc] El ioga, com be diu la Liber, és una eina de transformació personal i social amb un poder que molts no coneixen. A part del ioga i la pràctica, tothom hauria de tenir un treball amb uns ingressos mínims, un lloc on dormir i menjar un cop al carrer, per poder fer canvis en l'estil de vida anterior. Conèixer coses noves i no reforçar les memòries del passat, crear nous hàbits d'alimentació, millorar la seva respiració, tot això els ajudaria a tenir una millor qualitat de vida, i a poder triar, no tornar a recaure en actituds passades. El canvi comença per un mateix i després es veu el món i la vida diferent, si canvia la teva ment i s'han creat nou hàbits i patrons en el cervell, quan vas trobant més pau dins teu, tens més tolerància als canvis i pressions de societat, i també aprofites els moments difícils per agrair i trobar el costat positiu de les situacions. Ens agradaria que es pogués ampliar l'horari de classes, aquí dins es podria crear un programa de ioga per ajudar l'acompanyament de les persones, i també amb la feina que fan altres professionals de la salut aquí dins, ajudaria a tenir una millor reinserció a la societat, i segurament reduiria les recaigudes o ajudaria a afrontar-les amb una altre consciència.

Igual com passa amb d'altres aspectes d'aquesta recerca, les meves reflexions en relació al paper del ioga en el tractament de les persones preses és el fruit directe de l'experiència.

En síntesi

No només he estat practicant de diverses modalitats de ioga al llarg de la meva vida, sinó que en el cas concret del període que he estat a Lledoners, he tingut una implicació directa en la dinamització i gestió de l'activitat de ioga, primer com a dinamitzador i responsable de preparar cada dissabte l'aula per tal que la Liber i en Marc poguessin impartir la seva classe, com fins i tot en qualitat de professor accidental, quan amb motiu de la COVID se'ns va confinar a tots els interns i no vàrem poder sortir a cap activitat fora del mòdul durant mesos.

Al llarg d'aquest període vaig dirigir l'activitat de ioga dins del mòdul 2 (entre d'altres dinàmiques de caire físicoesportiu), arribant a desenvolupar entre quatre i cinc sessions per setmana.

El què fa als aprenentatges i a les propostes, enumero les següents:

- 1) El ioga resulta una eina imprescindible per tal que els interns i internes treballin la seva millora tant física (quan l'intern ha pogut assistir a classe de manera regular, en la majoria de casos han millorat mobilitat, flexibilitat, equilibri, força i en alguns també dolor crònic, contractures musculars, limitacions en la respiració), com emocional (el ioga i la meditació ajuden als interns a superar estats depressius, els fan sentir que tenen més eines per a una vida fora de la presó, i els fan sentir-se més tranquils i enfocats després de la classe).
- 2) Per tal que sigui efectiva, la pràctica ha de ser regular, continuada, i impartida per personal expert, i a poder ser professionalitzat. En altres paraules, no n'hi ha prou amb dues hores setmanals, de caràcter voluntari, i exclusivament en espais extramodulars.
- 3) El ioga hauria d'estar explícitament previst i recomanat en el PIT.
- 4) Amb una bona planificació, i sobretot amb una bona dinàmica comunicativa entre professionals, es pot adaptar la pràctica de ioga a les necessitats específiques de cada grup d'interns, ja sigui per tractar determinades dolències físiques, com per fer front a les necessitats de caràcter mental, toxicològic o de tractament de comportaments violents, entre d'altres.
- 5) És altament recomanable que, encara que sigui de manera puntual, es facin sessions en les que participin interns, professionals de tractament, monitors esportius i culturals, i funcionaris de seguretat.
- 6) Els professors de Ioga acostumen a recomanar també fer alguna o algunes sessions abans d'esmorzar, en dejú, o bé a la tarda-vespre, abans de sopar. En el primer cas ajuda a iniciar el dia amb una actitud més energètica i positiva, en el segon permet dormir millor. Les dues coses són fonamentals en un entorn penitenciari.
- 7) En el cas que aquestes propostes no es poguessin dur a terme en la seva totalitat, es podria estudiar la possibilitat de fer una prova pilot en un mòdul, o directament en l'Acadèmia Esportiva que suggerim com a proposta en aquesta recerca.

Exemple 4: Esports de combat (i aixecament de peses), l'eterna discussió

En tant que persona que fa esport, i que n'ha fet tota la vida, per a mi és absolutament normal veure com en els entrenaments cada vegada més hi ha una tendència a barrejar disciplines, intentant sempre extreure de cadascuna d'elles allò que pot resultar més beneficiós en cada cas.

Així, per exemple, no és estrany veure jugadores de bàsquet practicant ioga per guanyar elasticitat, maratonians practicant bicicleta per treballar el cardio o nedadors i nedadores practicant boxa amb un sac per treballar força, cardio i resistència.

De fet, a casa disposem d'un sac de boxa, a la terrassa, que vàrem adquirir per recomanació professional en el moment que ens van empresonar, per tal que la meva filla, atleta, i el meu fill, waterpolista, el fessin servir per alliberar tensions i que disposessin d'una eina que els permetés descarregar la frustració que els generava l'empresonament del pare.

Confesso que quan quan en tinc ocasió, jo mateix el faig servir, ja sigui per fer exercici o per alliberar tensions.

Justament aquest darrer exemple, el del sac de boxa, és una de les qüestions que més controvèrsies genera en un àmbit penitenciari. El sac de boxa i, en general, les activitats que tenen a veure amb els anomenats esports de combat.

Val a dir que en termes penitenciaris he viscut situacions de tota mena. A Estremera, per exemple, hi havia un sac penjat al gimnàs el qual es podia fer servir sempre que s'hi anava, sense cap mena de supervisió (recordo que a Estremera les activitats esportives no estaven supervisades). Abans d'entrar a Estremera jo no havia practicat mai la boxa. Van ser els interns del centre madrileny els qui em van donar algunes instruccions bàsiques per tal de fer-lo servir sense risc a fer-me mal. Allà vaig comprovar els enormes efectes terapèutics d'aquesta activitat.

Això va motivar que en arribar a Lledoners, i després de parlar amb diversos interns que feia temps que insistien en disposar d'un sac de cops per poder practicar, vaig fer diverses peticions a la direcció del centre per tal que ens permetessin entrar aquest material des de l'exterior, i poder organitzar algunes sessions, dirigides.

La resposta va ser una negativa contundent.

Val a dir que aquesta negativa institucional no evita en cap cas que els interns tirni d'inventiva i d'imaginació. Per exemple, he vist com se les empesquen pre construir un sac de boxa amb un acolxoneta lligada amb llençols a l'espallera de la Sala de musculació,

com es fan manoples per colpejar amb unes sabatilles brasilenyes embolicades amb bosses d'escombraries, i com es fan peses de tota mena amb garrafes d'aigua plenes de sorra lligades a dos pals d'escombra.

La creativitat al poder.

Tot plegat em va fer adonar que aquesta no era una qüestió banal. Que al darrere d'aquella oposició hi havia unes raons de pes que pagava la pena investigar. I ho vaig fer.

Una situació semblant (tot i que amb alguns matisos) és la que afecta a l'activitat coneguda com a fitness, o aixecament de peses.

La meva tesi de partida és que, novament, ens trobem davant d'una eina. Que el seu ús sigui beneficiós o no dependrà de l'ús que se'n faci, i del sentit que se li doni a l'activitat. I que, en conseqüència, és necessari defugir qualsevol mena de p'judici moral a l'hora d'analitzar aquesta qüestió.

Tanmateix, em sembla rellevant saber què en diuen uns i altres.

Per exemple, és veritat que la sola pràctica fomenta l'agressivitat i la violència en un centre penitenciari?

Doncs tal i com ho veig, depèn de diversos factors.

Aturem-nos-hi breument.

La relació amb la violència (i el paper del monitor o monitora esportius)

Tal i com escriu Benguigui (2000: 23), la presó és una organització certament atípica, en la qual conviuen persones que somnien a sortir-ne amb d'altres a qui paguem per tal que ho impedeixin. La conseqüència d'aquesta confrontació és una constant lluita de poder i autoritat, la qual pot derivar, de vegades, en tensions, conflictes i violència.

En aquest context la figura de l'instructor esportiu pren una rellevància cabdal (Sempé, 2018), en la mesura que el seu rol es troba entre els dos màxims pols oposats de la institució presos *versus* guardes. Es tracta, per definició, d'una figura més amable, menys conflictual, més empàtica. Sovint pot actuar de pont per tal que els interns assumeixin certes normes sense haver de recórrer a l'amenaça ni la sanció, i al mateix temps permet que els interns se sentin més còmodes a l'hora d'assumir dinàmiques determinades en el marc d'un programa de reeducació i rehabilitació.

Per altra banda, tal i com ja s'ha dit més amunt, és habitual que en la pràctica d'esports d'equip, en què hi ha un important factor competitiu i d'enfrontament, sobretot quan es tracta de pràctiques autogestionades, i en alguns casos en espais reduïts, tancats i amb l'única supervisió del personal d'interior, es poden produir situacions que derivin en

tensions i conflictes que, en alguns casos, poden tenir derivacions greus en forma d'enfrontaments. Aquest es un dels motius, entre molts d'altres, pels quals la figura del monitor o monitora esportius és tan determinant.

Són diversos els investigadors que constaten, com també fem en aquesta treball, que la manca de supervisió en moltes de les activitats suposa un risc de lesió, però sobretot una pèrdua d'efectivitat en relació a l'objectiu de fer servir l'esport per millorar les condicions físiques i mentals (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014; Meek & Lewis, 2012, Sempé, 2018).

Així mateix, algunes pràctiques són especialment sensibles a la presència de personal format en educació física i amb un bon coneixement de gestió del medi penitenciari, de psicologia i de treball social. És el cas, per exemple, dels esports anomenats de lluita, com la boxa.

Tal i com ja s'ha dit, alguns centres (entre ells Lledoners) prohibeixen totalment qualsevol mena d'activitat esportiva considerada de combat. Ni tan sols està permès disposar d'un sac o d'unes manyoples per practicar i treballar el *cardio*. Consideren que és una activitat perillosa i argumenten que si permeten que els interns es puguin entrenar a donar cops, això deixa en desavantatge els funcionaris d'interior en el cas que s'hi hagi d'enfrontar i els hagin de reduir.

Però no tothom ho veu igual.

A França, per exemple, disposen d'un programa supervisat per la federació Francesa de Boxa en col·laboració amb les autoritats penitenciàries franceses, que consisteix a entrenar monitors d'esport per tal que puguin esdevenir supervisors qualificats de boxa en centres penitenciaris. Cada any 14 monitors qualificats reben una formació específica per poder transmetre els seus coneixements en un entorn tan sensible com és una presó. Aquesta formació comporta la concessió d'un diploma d'entrenador de boxa en presons.

Sigui com sigui, continuem en el paradigma de considerar la pràctica d'esports de combat als centres penitenciaris és sovint motiu de controvèrsia.

Sempre hi haurà (i és lògic) qui consideri que la pràctica d'aquestes activitats suposen un risc potencial massa elevat i legítima una conducta violenta, i qui creu que, ben dirigits i sota unes regles clares de qui, com i en quines condicions es poden practicar, hi veuen beneficis (per exemple, es treballa molt de cardio, s'aprèn a gestionar i alliberar l'agressivitat, o fins i tot millora l'autoestima).

Una primera investigació informal em va fer adonar que, a grans trets, hi havia dues mirades, una de favorable, bàsicament encarnada pels i les professionals de l'àrea físicoesportiva, els quals defensen de manera majoritària l'activitat, sempre sota la correcta supervisió i control reglamentat, i una de desfavorable, bàsicament representada pels equips directius i els funcionaris de seguretat, amb un doble argument, primer, que això fomentaria encara més l'agressivitat dels interns, i segon, que els permetria entrenar-se prou com per posar en dificultats els mateixos funcionaris en cas de donar-se alguna situació conflictiva o tensions violentes.

Lògicament en cadascun dels col·lectius hi ha excepcions, ni tots els professionals hi estan a favor ni tampoc tots els responsables directius o funcionaris de seguretat hi estan en contra. De fet, en alguns centres penitenciaris l'activitat d'esports de combat està perfectament reglada i forma part de la dinàmica habitual del centre.

Tot plegat em va dur a fer una consulta formal als dos col·lectius.

L'opinió dels equips directius

En primer lloc vaig demanar a la Secretaria de Mesures Penals, Resinserció i Atenció a les Víctimes que van respondre de manera molt ponderada, posant de manifest que, en determinats supòsits i sota determinades condicions, és una activitat perfectament vàlida:

“La pràctica d'esports de combat i d'arts marcials sempre han generat controvèrsia i polèmica en els nostre entorn. Considero que aporta un codi moral molt interessant a banda que és un exercici físic molt intens i que ajuda a alliberar tensions. En qualsevol cas, la seva implementació a centres penitenciaris ha de ser amb molta cura, seleccionant prèviament a aquelles persones susceptibles de formar-hi part, i naturalment sota la supervisió d'un professional que entengui el context en que es practica i que sempre estarà a criteris de tractament i d'assoliment de competències per a l'intern. Interessant comparar l'argument inicial amb l'aixecament de peses. Penso que persones internes amb un elevat perfil sicopàtic haurien de fer una activitat esportiva més cooperativa, no tant aïllada i individual com l'aixecament de peses (que de per si serveix bàsicament per guanyar força i ja em sembla bé). En resum, no hi ha activitats que “per se” siguin millors o pitjors, hi ha una activitat més adequada a les necessitats criminògenes detectades en l'intern, i aquí és on encara tenim un llarg camí per recórrer...”. [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

En canvi, les opinions de les direccions dels centres penitenciaris mostren una gran diversitat. Algunes de clarament favorables,

“En línies general soc partidària de qualsevol pràctica esportiva que estigui indicada per a un intern determinat, perquè s’hagi valorat de forma individualitzada que aquella activitat o pràctica esportiva incideix d’una manera o altra, en assolir alguns dels objectius determinats en els seu programa de tractament i per tant, en gestionar i reduir el risc de reincidència futura, o millora l’autoestima, o desestimar la conducta delictiva. Si un intern té indicat que amb la boxa, pot millorar l’autoestima o gestionar millor l’estrés o aprendre a autocontrolar-se, hauria de poder fer-ho amb personal expert i ben dissenyat.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020].

“No hi veig cap inconvenient sempre que estigui estructurada, planificada i ben dirigida. Comparteixo els efectes beneficiosos que pot tenir.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020].

“En el nostre centre es practica, amb un bon seguiment.” [Directiu/va 3 entrevista en línia, agost 2020].

D’altres de desfavorables:

“Jo no sóc partidari dels esports de combat on sempre hi ha la possibilitat que algú faci mal a algú altre. Crec que tot el que aporten es pot aconseguir amb d’altres disciplines. Cert que amb d’altres disciplines algú pot prendre mal, però en aquests casos la lluita és amb un mateix.” [Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020].

“Esport participatiu, comunitari que ajudi a sumar i a adquirir competències d’autoestima i felicitat. I ha moltes altres maneres per poder expressar i exterioritzar l’agressivitat. No cal reforçar els mecanismes que ja tenen.” [Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020].

L’opinió dels i les professionals de l’àrea físicoesportiva

Si bé, com hem vesit, en l’àmbit directiu la pràctica d’esports de combat als centres penitenciaris és sovint motiu de controvèrsia, entre el col·lectiu de professionals de l’àrea físicosportiva no sembla que hi hagi gaire debat.

El 92,9% dels i les professionals (als quals se'ls ha consultat a través d'un qüestionari) considera que, ben dirigits i sota unes regles clares de qui, com i en quines condicions es poden practicar, aporten beneficis (per exemple, es treballa molt de cardio, s'aprèn a gestionar i alliberar l'agressivitat, o fins i tot millora l'autoestima). Només el 7,1% se'n declaren no partidaris.

En síntesi

La meua percepció, després de diversos anys d'observació, és que els dos posicionaments no són necessàriament contradictoris entre si, i que és perfectament possible trobar la manera de satisfer la demanda per aquesta mena d'activitat, i reduir els riscos al mínim.

Per altra banda, val a dir que els mateixos debats els trobem en relació a una altra activitat, com és l'aixecament de peses. Tanmateix, en aquest cas es reprodueixien els mateixos posicionaments, essent calrament majoritaris, no obstant, aquells que defensen que la pràctica en si pot ser molt beneficiosa, sempre hi quan estigui ben dirigida i supervisada.

Què podem aprendre dels campions i campiones?

En aquesta recerca ens hem proposat aportar eines i recursos. És possible que moltes de les coses que hi expliquem siguin ja prou conegudes per part dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva, donada la seva formació. No tinc clar, en canvi, que ho siguin per part dels responsables de l'administració que han de gestionar la feina d'aquests professionals.

Així doncs, i amb vocació d'ajudar a tots els nivells de l'administració a treure el màxim profit dels seus actius, em sembla que pot ser útil compartir aquells aprenentatges que, justament, hem obtingut de l'àmbit esportiu i que es poden aplicar a tots els altres àmbits de la vida, personal o professional.

Sempre és bo, i necessari, comptar amb les màximes i millors aptituds possibles per afrontar qualsevol situació a la que ens toca enfrontar-nos a la vida. Però més important encara és l'actitud amb què les enfrontem.

Com per a molta d'altra gent, per a mi l'esport ha estat sempre, i encara és, un magnífic laboratori del qual aprendre, i en el qual inspirar-me.

Afrontar una situació tan singular com és la pèrdua de llibertat és més fàcil si comptem amb els recursos emocionals i conductuals adequats. N'hi ha prou amb observar

el pati d'un centre penitenciari per adonar-se que en la majoria dels casos el grau de patiment de molts dels interns i internes està directament relacionat amb una actitud negativa, quan no directament destructiva.

Manquen les eines emocionals bàsiques i la motivació per encarar el canvi necessari que recomana la reinserció.

En aquesta recerca, recordem'ho un cop més, ens inspirem en l'esport per trobar aquelles eines que serveixin als i les professionals per acompanyar les persones preses en el seu procés de motivació al canvi personal, col·lectiu i comunitari.

Observar com aquells esportistes que excel·leixen en les seves disciplines s'enfronten a les vicissituds que se'ls presenten pot resultar sempre un exercici extremadament útil, i que pot ajudar tant als i les professionals com el mateix col·lectiu de persones preses.

Entre d'altres, jo m'he inspirat en les aportacions del Doctor en Psicologia de l'Esport, Pep Marí, a *Aprender de los Campeones* (2011).

És ben sabut que l'esport en general, i els campions i campiones en particular, ens ajuden molt a entendre la importància de determinats valors i hàbits, com per exemple el de treballar en equip.

D'acord amb Marí, avui no ens podem plantejar pràcticament cap objectiu en solitari: necessitem l'equip, fins i tot aquells esportistes d'esports individuals entrenen en equip.

Dels esportistes també aprenem estratègies per solucionar problemes (per exemple, demanar ajuda), així com les regles del joc. De quin joc? El de rendir més i millor. El de saber demostrar allò que sabem fer en el moment que toca.

Pots córrer molt bé, però l'important és córrer bé el dia de la cursa. De la mateixa manera, pots estar molt bé anímicament dins la presó, però allò que compta que és que ho estiguis quan surtis en llibertat, per tal de fer que la reinserció sigui un èxit i no es vegi distorsionada per una reincidència en l'activitat delictiva.

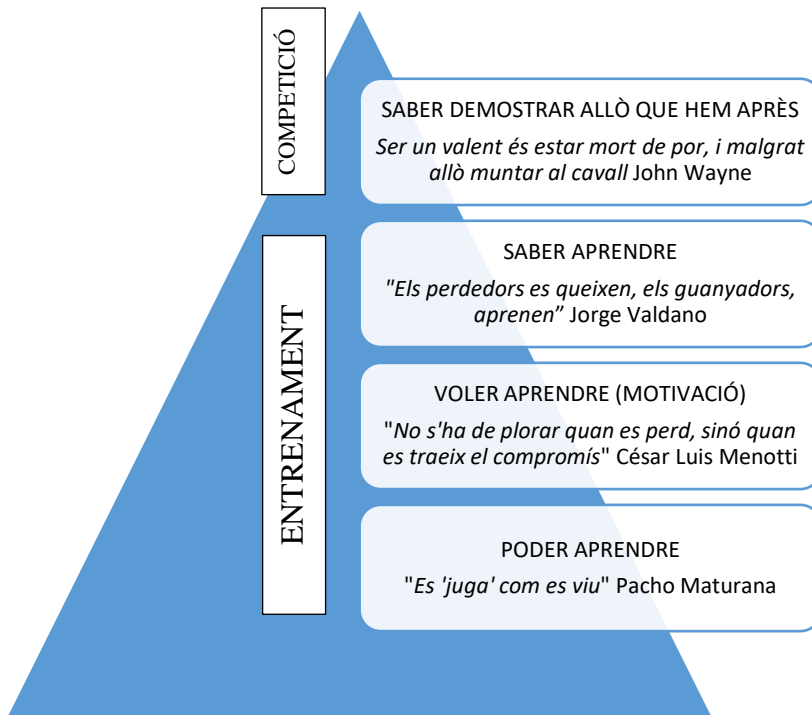
En síntesi, de Marí m'interessa especialment la seva capacitat per proporcionar pautes de gestió emocional i de comportament professional que, també, poden ajudar els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris a fer millor la seva feina, així com a l'administració a ajudar-los a fer-la.

En concret, Marí estructura en quatre els principals condicionants psicològics del rendiment (veure figura 5.3):

1) Poder aprendre;

- 2) Voler aprendre;
- 3) Saber aprendre; i
- 4) Saber demostrar allò que hem après.

Figura 5.3: Condicionants psicològics del rendiment (segons Pep Marí)



Font: A partir de Marí (2011)

Sembla força demostrat que aquesta piràmide serveix per a aquelles persones busquen maximitzar el seu rendiment en l'àmbit esportiu.

Tanmateix, és aplicable a una realitat tan dura com específica com ho és la penitenciària?

Vegem-ho.

Poder aprendre, en primer lloc, fa referència a dues coses: a la personalitat i a l'entorn immediat.

Pel que fa a la **personalitat**, és a dir, al meu funcionament personal com a persona, no com a esportista o professional, ni tampoc com a pres, partim de la base que hi ha maneres de ser que *no ajuden a aprendre*. Per exemple, ser una persona extravertida acostuma a ajudar força en les relacions personals, i per tant ajuda a aprendre. Ser molt

perfeccionista no sempre, especialment quan tens tendència a veure-ho tot en blanc o negre, sense matisos. Tampoc ajuda ser obsessiu (estar tot el dia menjant-te el coco per tot), ni la manca d'humilitat, creure que ho saps tot. Una persona psicològicament sana és aquella que no es complica la vida soleta.

En quant a l'**entorn immediat**, cal especificar que no parlem *del* món, en general, sinó *del meu* món. En un esportista el seu entorn són la família, parella, amics, staff, mitjans, representants, companys d'equip, etcètera. I en una persona presa? També la família, la parella, els amics, el clan, els professionals, etcètera. Tant en un cas com en l'altre la clau rau en que l'entorn no resti. Si algú de l'entorn resta (per exemple, males influències, companyies tòxiques), se l'ha de canviar, o senzillament se n'ha de prescindir. No és fàcil, però és necessari.

En síntesi, si la nostra manera de ser és *sana*, i *l'entorn no resta*, llavors podem aprendre.

Pel què fa a **voler aprendre**, Marí adverteix sovint que un error força habitual és confondre tenir somnis, ganes o il·lusió amb estar motivat o motivada. Certament es tracta de sensacions diferents, tot i que no necessàriament incompatibles.

Com que allò que estem treballant en aquesta recerca és concretament la dimensió motivacional, ens fixem en la manera com Marí estableix dues premisses que considera necessàries per treballar la motivació dels i les esportistes.

Primer, cal **tenir molt clar què es vol**. Això és, cal un objectiu. Per algú del món de l'esport això es tradueix en aconseguir una marca determinada, guanyar un campionat, formar part d'un equip o selecció. En el nostre cas, es tracta d'aconseguir que la junta de tractament consideri desitjable i factible atorgar permisos de sortida, un tercer grau o la llibertat condicional. I encara més, que un cop al carrer, no hi hagi motius per revocar-los.

Seguidament cal **estar disposat a pagar el preu i a assumir-ne les conseqüències**. Se'n diu compromís. Sovint, per assolir allò que volem hem d'estar disposats a fer sacrificis, a renunciar a coses, i al mateix temps no hem de viure aquestes renúncies com una fatalitat, sinó com una inversió per fer allò que volem. Si les vivim com una fatalitat, llavors és que potser no volem tant com ens pensem allò que diem voler.

Pep Marí (2011) utilitza el símil de l'esmorzar continental. Aquell que ve amb ous remenats i *beicon*. Segons el símil, el porc ho ha donat tot, el 100%, hi ha posat literalment la carn, s'hi ha compromès. En canvi, la gallina s'ha limitat a aportar-hi els ous, s'hi ha

implicat, sí, però només en un 70%, no s'hi ha compromès. En l'àmbit esportiu cal saber si es vol ser porc o gallina, i per a un entrenador o entrenadora és bàsics quantes peces hi ha de cada variant en el seu equip. En l'àmbit penitenciari és feina de l'equip de tractament valorar si l'intern o interna està en disposició de donar-ho tot per fer efectiva la seva llibertat, i mantenir-la, o només un percentatge.

En terminologia tractamental se'n diu tenir voluntat de canvi.

La promoció al canvi és un dels elements clau en l'aprofitament dels programes de tractament i en la consecució de resultats (Enjuanes, 2020). Tant la població interna com els funcionaris i els equips directius veuen necessari aquesta voluntat de canvi abans d'iniciar la participació en els programes, ja que aquests no són fórmules màgiques, sinó que reclamen de la participació i la implicació dels i les internes.

Fent l'analogia amb la proposta de Marí. Les garanties d'èxit en el procés d'acompanyament en el procés de canvi són menors en els casos en què l'intern o interna només s'hi implica, però sense comprometre-s'hi.

El mateix podríem dir en termes professionals. La feina tractamental és molt més eficient si els i les professionals que s'hi dediquen compten amb la motivació necessària (i sobretot, si no se'ls desmotiva).

La mateixa responsabilitat que tenen els i les professionals en relació amb les persones preses, l'han de tenir els responsables de l'administració en relació als seus equips de professionals.

No obstant, igual com passa en el l'àmbit esportiu, especialment en l'alt rendiment, cal assumir també que fins i tot en els casos en què hi ha un compromís absolut no existeix mai cap garantia d'èxit. Els imponderables són tants, i de tal magnitud, que en qualsevol cas cal entendre el compromís com una condició necessària però no suficient.

El tercer paràmetre consisteix a *saber aprendre*. Sempre d'acord amb Marí (2011), entenem que aprendre vol dir fonamentalment corregir errors, la qual cosa exigeix dues coses.

Humilitat, per una banda, per reconèixer l'error com a propi. És útil aquí recordar una màxima que es pot aplicar a tots els àmbits de la vida, aquella que parteix de la base que hi ha dues menes de persona, les que busquen una excusa per poder fallar (sempre hi ha un qui, un què o un quan que justifica l'error), i les que treballen per trobar la manera d'encertar-la.

De l'altra banda cal saber també *analitzar l'error*. Per exemple, una bona actitud seria que l'esportista li demanés a l'entrenador o entrenadora: "A veure, fes-me preguntes per poder saber on he fallat". Alerta! Això és important! Corregir rau a preguntar, no en dir allò en què ha fallat.

Un bon entrenador o entrenadora és aquella qui aconsegueix que sigui l'esportista qui arribi a la conclusió de en què ha fallat. Quan menys preguntes calgui que faci l'esportista fins a descobrir l'error, millor tècnic o tècnica serà. Si només se li diu quin és l'error, li entrarà per una orella i li sortirà per l'altra. Si ho descobreix per ella mateixa, li entrarà per una orella però li baixarà fins el cor. Canviem entrenador o entrenadora que professional de tractament, i esportista per persona presa, i ja tenim l'equivalència.

A partir d'aquí, corregir els errors, és a dir, aprendre, acostuma a tenir tres fases: La primera és la *fase dels d'errors*, aquella en què constatem que ens equivoquem (ens hi fixem molt, però no ens en sortim); La segona és la fase els esforços (les coses ens surten, sí, però a base de ficar-nos-hi molt, i de treballar-hi més); Finalment, la tercera fase és la de l'automatització (em surt sense necessitat de fixar-m'hi).

Aplicat a l'àmbit del centre penitenciari, es tracta de dissenyar i implementar programes esportius i d'activitat física que tinguin per objectiu l'aprenentatge.

No parlo necessàriament d'un aprenentatge de caire tècnic, o almenys no només, sinó sobretot d'un aprenentatge de caire metodològic. Posem per cas l'exemple del Ioga, una activitat cada vegada més estesa i demandada a les presons. L'objectiu principal de l'activitat no ha de ser que l'alumne esdevingui un mestre iogui, sinó que entengui que aquelles postures (*assanes*) que a les primeres sessions li semblaven impossibles, a base de pràctica i esforç acaben essent fins i tot fàcils.

Tenint en compte que a la presó el futbol és també l'esport rei, paga la pena citar un distingit futbolista a qui Pep Marí recorre sovint, Valdano: "Els perdedors es queixen, els guanyadors, aprenen".

Finalment, ha arribat l'hora de *saber demostrar allò que hem après*. De la mateixa manera que un esportista ha de demostrar el dia de la competició que s'ha preparat bé (se'n diu saber competir), una persona presa ho ha de demostrar cada vegada que s'enfronta a algun dels seus avaluadors, i sobretot ho ha de demostrar quan se li dona l'oportunitat de tornar a la comunitat (aquí en diem reinserció).

La millor recompensa (i el millor indicador) que la feina en un centre penitenciari s'ha fet bé consisteix en assolir index de reincidència el més baixos possibles. La

responsabilitat de l'administració, per tant, passa per motivar els i les professionals a perseguir aquest objectiu.

És un fet que per competir bé cal saber gestionar la pressió.

Els mòduls d'una presó, així com els espais compartits, com ara els poliesportius les piscines d'un centre penitenciari, son laboratoris de primera magnitud que posen a prova la capacitat dels i les professionals per entomar i gestionar la pressió.

De la mateixa manera, quan una persona presa surt en llibertat, ja sigui de manera ocasional, semipermanent o permanent, haurà de saber gestionar els diferents inputs que, alguns més que d'altres, i a algunes persones més que a d'altres, actuaran com a elements distorsionadors.

Demostrar allò que s'ha après exigeix actuar amb seguretat, amb confiança.

En psicologia, recorda Marí (2011), l'oposat a la confiança no és la desconfiança, sinó el dubte.

Un sol dubte es carrega tota la confiança.

La millor manera de suportar la pressió és havent interioritzat capacitats, eines i metodologies.

En la mesura que hi accedim de manera automàtica, gairebé sense pensar-hi, ens sentirem segurs. Si dubtem contínuament, és quan mostrarem inseguretat, i probablement fallarem més.

Marí insisteix que no es tracta de no posar-se nerviós.

Tenir nervis és un indicador que estem vius, i que ens preocupa i ens interessa allò que estem fent, o que volem fer. El problema és quan els nervis ens fan fer coses diferents a les que hem preparat. Quan ens fan canviar les rutines que havíem interioritzat com a bones, i sobretot com a útils.

Per a algunes persones, especialment quan han estat molt de temps a la presó, sortir en llibertat no és senzill. El món exterior és ple d'incerteses i de riscos.

Per tot plegat penso que és bo sempre tenir present una màxima que, en aquest cas, manllevo d'una persona que sap molt bé què és estar empresonat, Nelson Mandela:

“El coratge no és l'absència de por, sinó el triomf sobre aquesta. L'home valent no és aquell qui no té por, sinó aquell qui conquereix la por”.

A mi, almenys, aquest aforisme m'ha ajudat molt en moments de molta incertesa.

Part III
OBJECTE D'ESTUDI, RESULTATS I ANÀLISI

Capítol 6: Definició de la unitat d'anàlisi. Objecte principal: els i les professionals de l'àrea físicoesportiva

*Dubtem, dubtem,
i no creem sense experimentar.*
WILLIAM BLAKE

*Les primeres construccions
que fan els humans en fundar una ciutat
són la presó, l'església i el cementiri.*
NATHANIEL HAWTHORNE (A LA LLETRA ESCARLATA)

En aquesta recerca els i les professionals de l'àrea físicoesportiva són els i les veritables protagonistes d'aquesta recerca. L'objecte d'estudi principal.

Els i les professionals de les activitats físiques i esportives en entorns penitenciaris es troben reconeguts pel Comitè Europeu de Prevenció de la Tortura i el Tracte Inhumà o Degradant en la regla 89(1), on se'ls considera personal necessari qualificat en una presó al costat del professorat, treballadors socials i psicòlegs (European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment, 2006).

Tal i com estableix el Pla Director (2010), l'increment progressiu d'infraestructures penitenciàries s'ha fet de tal manera que els nous centres han inclòs els espais i equipaments adients per la realització d'activitats esportives, així com han dotat de material als centres per poder dur a terme aquestes activitats. Tot i això, el Pla assenyala que aquesta evolució dins els centres potser no ha anat acompanyada de la dotació de professionals de l'àrea i han estat fonamentalment els educadors i les entitats externes els encarregats de desenvolupar aquestes activitats.

No obstant, també admet que entre el 2005 i el 2010 es va acompanyar les instal·lacions i equipaments dels nous centres amb un perfil de professional molt més adequat a la tasca que s'hi intenta realitzar.

És per aquesta raó que cada cop més el sentit de l'activitat física i l'esport dins els centres penitenciaris comença a tenir una base consolidada com a activitat prioritària dins els programes de tractament.

Als centres penitenciaris de Catalunya comptem fins a 30 professionals encarregats del disseny, execució i avaluació dels programes físicoesportius.

Sistema penitenciari català

La gestió dels Centres penitenciaris es va traspasar de l'Estat a la Comunitat Autònoma de Catalunya l'any 1984 i des d'aleshores assumeix la responsabilitat de gestionar de la manera més eficient possible el conjunt de centres penitenciaris dels que disposa. Una part d'aquests centres penitenciaris van ser traspassats per l'Estat entre les infraestructures de les que ja disposava a Catalunya, com per exemple, la presó Model de Barcelona o la de Lleida.

Però durant aquests anys la Generalitat de Catalunya n'ha construït d'altres de noves i que s'han pogut dissenyar i construir en base als criteris tècnics i funcionals que la pròpia Generalitat ha definit. Entre aquestes trobem per exemple la de Quatre Camins o la de Brians 1, o les recentment construïdes segons el nou pla d'equipaments penitenciaris, entre elles, Brians 2, el centre de joves i el Centre de Lledoners⁴⁴ (taula 6.1).

Taula 6.1: Centres penitenciaris a Catalunya

Centre Penitenciari Brians 1
Centre Penitenciari Brians 2
Centre Penitenciari de Dones de Barcelona
Centre Penitenciari de Joves
Centre Penitenciari Lledoners
Centre Penitenciari Mas d'Enric
Centre Penitenciari Obert 2 de Barcelona
Centre Penitenciari Obert de Girona
Centre Penitenciari Obert de Lleida
Centre Penitenciari Obert de Tarragona
Centre Penitenciari Ponent
Centre Penitenciari Puig de les Basses
Centre Penitenciari Quatre Camins

Font: Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya)

⁴⁴ Per a dades actualitzades sobre la situació a les presons catalans consultar: http://www.gencat.cat/justicia/estadistiques_serveis_penitenciaris/1_pob.html

En relació a l'objecte de la recerca, cal tenir en compte que els models de funcionament intern i el conjunt de propostes formatives, de lleure, de les quals en pugui gaudir la població penitenciària, depenen en gran mesura de les accions de política penitenciària que desenvolupi la Generalitat de Catalunya.

La Generalitat té només competències en matèria d'execució, i no legislatives ni reglamentàries, del model penitenciari que corresponen a l'Estat. Aquesta competència en l'execució inclou també els models de presons, el disseny de les mateixes, els serveis que puguin oferir i les activitats que s'hi desenvolupin (taula 6.2).

Taula 6.2: Normativa estatal i autonòmica en matèria d'execució penal

Normativa estatal i autonòmica en matèria d'execució penal:

- Constitució espanyola (1978) (art 25.2)
- Llei Orgànica General Penitenciària (1979) (art 55-72)
- Reglament Penitenciari (1996) (Títol V del tractament penitenciari del Real Decreto 190/1996)
- Estatut d'Autonomia de Catalunya (2006) (art. 168)
- Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya (Decret 329/2006, de 5 de setembre)
- RD 3482/1983, de 28 de desembre, sobre traspàs de serveis de l'Estat a la Generalitat de Catalunya en matèria d'Administració penitenciària
- DOGC núm. 4491-18/10/2005
- Departament de Presidència
- Decret 215/2005, d'11 d'octubre, de reestructuració de la Secretaria General de l'Esport i del Consell Català de l'Esport
- Article 24 de la Llei Orgànica 1/1979, de 26 de setembre, General Penitenciària.
- Circular 03/2004. Sistema d'avaluació i incentivació de les activitats dels interns. Catàleg d'activitats.
- Llei 3/2008 del 23 d'abril que regula les professions de l'esport.
- Circular 5/2001 del règim interior i de seguretat del Departament Especial de Règim Tancat.

Altres normatives estatal i autonòmica en matèria d'execució penal

- Declaració Universal dels drets humans (Adoptada i proclamada per la Assemblea General ONU en resolució 217 A (III), de 10 de desembre de 1948)
- Conveni Europeu per a la Protecció dels Drets Humans i de les Llibertats Fonamentals de 1950 (art. 5)
- Regles Penitenciàries Europees per al tractament de la població interna (2006 (art 26 a 28)
- Normativa sobre educació de persones adultes
- Declaració de Barcelona 2006 (Primer Congrés Internacional sobre la Funció Social de la Política Penitenciària)
- Congrés Penitenciari Internacional: La funció social de la política penitenciària. Barcelona 2006. "The 2006 European Prison Rules".

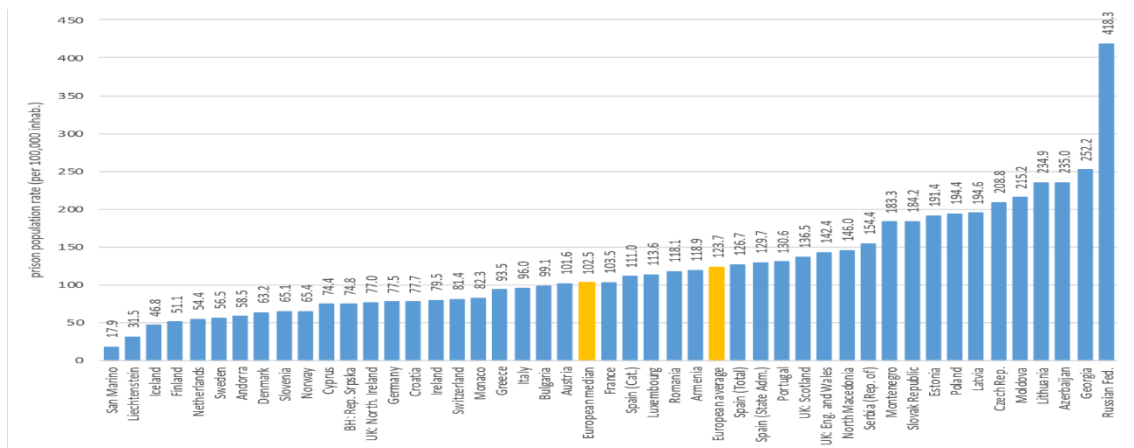
Font: Elaboració pròpia

Població, densitat i cost de les presons catalanes en comparació amb el context europeu

Segons podem observar a l'informe *Prisons and Prisoners in Europe 2018: Key Findings of the SPACE I report* (Aebi, 2019), Catalunya se situa en un nivell mitjà en comparació a la resta de països de l'àrea formada pel Consell d'Europa⁴⁵.

En termes de població penitenciària, per exemple, a Catalunya hi ha uns 111 presos i preses per cada 100.000 habitants, mentre que el promig a escala europea és de gairebé 124 presos per cada 100.000 habitants. A la resta de l'estat la ràtio és de 130/100.000 hab. (veure figura 6.1).

Figura 6.1: Ràtios de població interna (presos/es per 100.000 habitants) a 31 de gener de 2018.

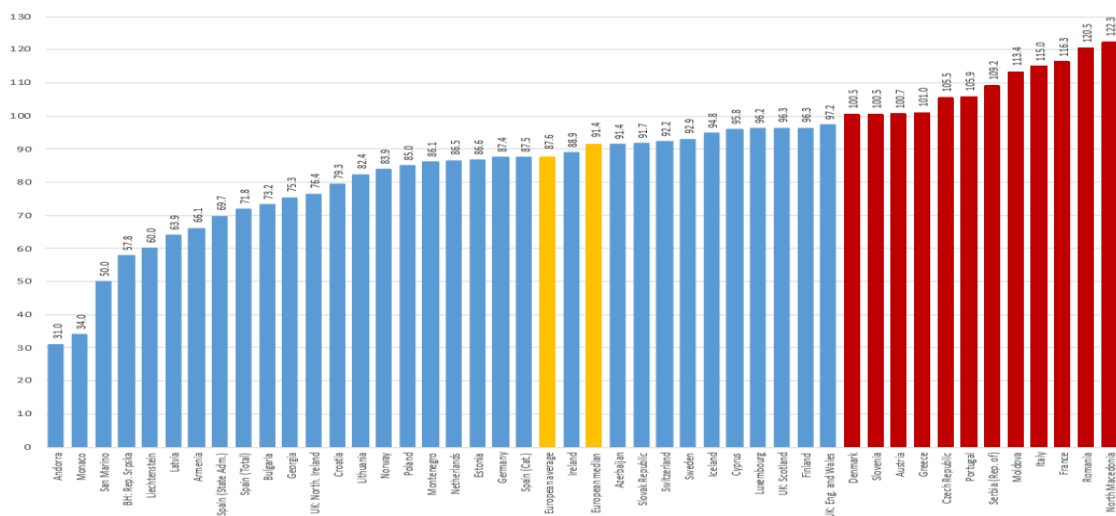


Font: AEBI, 2019.

La densitat de les presons, entesa com a nombre de presos i preses per cada 100 places, és a Catalunya del 87.5%, gairebé igual que el promig europeu (87.6%), i una mica per sobre de la de la resta de l'estat (69.7) (figura 6.2).

⁴⁵ Per dades actualitzades a nivell mundial veure: <https://www.prisonstudies.org/world-prison-brief-data>
Per a dades sobre l'estat espanyol i Catalunya <https://www.prisonstudies.org/country/spain>

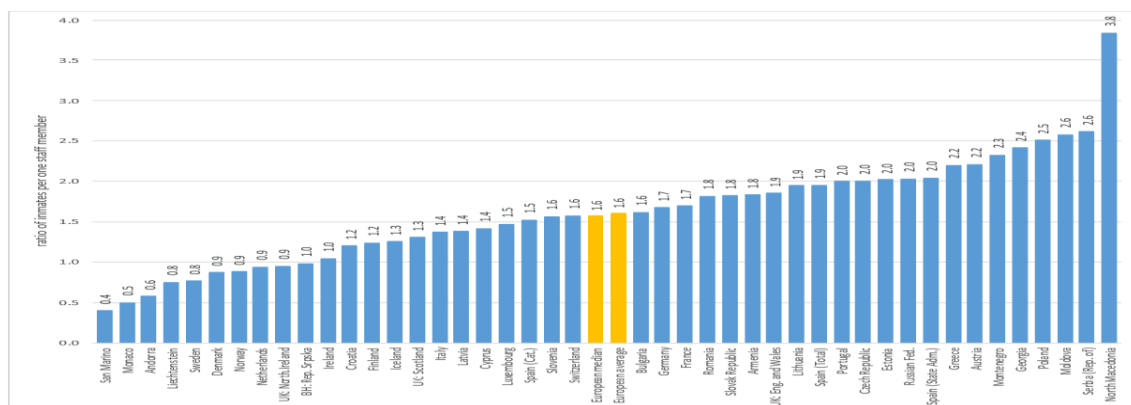
Figure 6.2: Densitat presons europees (nombre d'interns per cada 100 places) a 31 de gener 2018



Font: AEBI, 2019.

Pel què fa a la ràtio entre població presa i personal professional, a Catalunya és de 1.5 interns per cada professional, a la resta de l'estat és de 2 interns per professional, i el promig europeu és d'1.6. (figura 6.3).

Figura 6.3: Ràtio interns/professionals a 31 de gener de 2018



Font: AEBI, 2019.

Finalment, pel què fa al cost de tenir gent a la presó, Catalunya es gasta 109.1 euros per persona presa i dia, mentre que la resta de l'estat se'n gasten 60.8. El promig a escala europea és de 128 euros per pres/dia, essent països com Suècia (380), Liechtenstein (352), San Marino (346.2), Noruega (283.5), Andorra (272.4), Països Baixos (244), Luxemburg

(224.9), Mònaco (248.3), Dinamarca (202), Irlanda (188) i Finlàndia (180) els que més gasten en aquest concepte (taules 6.3 i 6.4).

Taula 6.3: Cost per pres i dia de la presó

Country	Average amount spent per day for the detention of one		Total number of days spent in penal institutions in 2017	Total number of days spent in pre-trial detention in 2017	Estimation of the total amount spent for all pre-trial detainees	Estimation of the total amount spent for all inmates	Total budget spent by the Prison Administration in 2017
	inmate	Of which non-sentenced detainee					
variable code	33A	33B	31A	31E	33C	33D	33E
			see Table 31	see Table 31	33B*31E	33A*31A	
Albania							
Andorra	272.4 €	NA	18 190	8 082	NA	4 954 592.20 €	3 910 179.74 €
Armenia	11.4 €	11.3 €	NA	NA	NA	NA	15 025 909.00 €
Austria	129.0 €	NA	3 263 540	645 686	NA	420 996 660.00 €	480 021 494.76 €
Azerbaijan	6.0 €	5.5 €	NA	NA	NA	NA	44 280 053.00 €
Belgium							
BH: BiH (total)							
BH: BiH (st. level)							
BH: Fed. BiH							
BH: Rep. Srpska	40.0 €	40.0 €	283 240	35 770	1 430 800.00 €	11 329 600.00 €	12 873 750.00 €
Bulgaria	72.3 €	51.2 €	NA	NA	NA	NA	NA
Croatia	53.3 €	45.5 €	NA	NA	NA	NA	66 853 167.00 €
Cyprus	77.4 €	77.4 €	240 407	NA	NA	18 607 501.80 €	17 690 904.93 €
Czech Rep.	46.5 €	NA	8 176 062	675 922	NA	380 186 883.00 €	384 261 928.00 €
Denmark	202.0 €	165.0 €	1 259 214	468 441	77 292 765.00 €	254 361 228.00 €	439 460 000.00 €
Estonia	49.8 €	NA	948 660	146 933	NA	47 195 835.00 €	45 853 910.00 €
Finland	180.2 €	NA	1 029 789	NAP	***	185 567 977.80 €	178 550 000.00 €
France	108.0 €	91.1 €	25 183 813	8 272 988	753 421 017.2 €	2 719 851 804.0 €	2 719 815 382.0 €
Georgia	11.7 €	11.7 €	NA	NA	NA	NA	40 413 324.82 €
Germany	131.8 €	NA	23 271 209	NA	NA	3 067 145 346.2 €	3 067 133 287.0 €
Greece	30.0 €	NA	3 560 575	1 111 425	NA	106 817 250.00 €	109 884 798.10 €
Hungary							
Iceland	NA	NA	50 561	8 444	NA	NA	14 475 165.00 €
Ireland	188.0 €	188.0 €	1 357 996	217 573	40 903 724.00 €	255 303 248.00 €	347 806 696.00 €
Italy	131.9 €	NA	20 753 190	7 218 256	NA	2 736 930 697.2 €	2 741 147 489.0 €
Latvia	36.4 €	NA	NAP	NAP	NA	NA	53 690 546.00 €
Liechtenstein	352.0 €	352.0 €	4 783	2 077	731 104.00 €	1 683 616.00 €	1 595 326.00 €
Lithuania	23.3 €	25.2 €	2 442 945	437 635	11 041 531.05 €	56 945 047.95 €	70 886 000.00 €
Luxembourg	224.9 €	224.9 €	255 321	118 748	26 706 425.20 €	57 421 692.90 €	57 421 109.37 €
Malta							
Moldova	9.4 €	NA	2 786 775	160 920	NA	26 084 214.00 €	24 484 544.12 €
Monaco	248.3 €	NAP	11 266	4 938	NA	2797460.46 €	2 797 470.86 €
Montenegro	22.0 €	22.0 €	420 115	109 500	2 409 000.00 €	9 242 530.00 €	9 224 672.51 €
Netherlands	244.0 €	244.0 €	3 325 150	1 407 805	343 504 420.0 €	811 336 600.00 €	667 691 121.00 €
North Macedonia	17.2 €	19.0 €	1 099 345	87 314	1 658 966.00 €	18 897 740.55 €	18 900 280.00 €
Norway	283.5 €	283.5 €	1 332 819	331 621	94 014 553.50 €	377 854 186.50 €	354 833 103.00 €
Poland	26.9 €	26.9 €	13 800 383	NAP	***	370 816 291.21 €	706 779 521.87 €
Portugal	41.9 €	NA	5 041 380	777 450	NA	211 183 408.20 €	259 195 114.00 €
Romania	27.2 €	NA	11 528 129	308 726	NA	312 988 702.35 €	260 188 485.00 €
Russian Fed.	(2.5 €)	(2.5 €)	NA	NA	NA	NA	3 946 427 180.00 €
San Marino	346.2 €	346.2 €	1 614	664	229 863.52 €	558 734.52 €	558 727.00 €
Serbia (Republic of)	20.4 €	22.0 €	3 743 020	581 797	12 805 351.97 €	76 432 468.40 €	79 408 172.00 €
Slovak Rep.	43.7 €	NA	NA	NA	NA	NA	163 898 082.00 €
Slovenia	80.0 €	80.0 €	491 933	96 092	7 687 360.00 €	39 354 640.00 €	39 118 307.75 €
Spain (total)	NA	NA	21 917 049	3 065 995	NA	NA	1 461 537 041.4 €
Spain (State Adm.)	60.8 €	NA	18 778 520	2 613 035	NA	1 141 170 660.4 €	1 119 290 708.5 €
Spain (Catalonia)	109.1 €	NA	3 138 529	452 960	NA	342 256 587.45 €	342 246 332.89 €
Sweden	380.0 €	391.0 €	1 978 438	616 769	241 156 679.0 €	751 806 440.00 €	751 036 584.00 €
Switzerland	NA	NA	2 548 570	957 002	NA	NA	NA
Turkey							
Ukraine							
UK: Engl. & Wales	NA	NA	31 255 680	3 565 685	NA	NA	NA
UK: North. Ireland	778.4 €	NA	530 710	149 240	NA	413 109 971.10 €	126 495 000.00 €
UK: Scotland	NA	NA	NA	NA	NA	NA	379 967 538.68 €
Average	128.0 €	118.5 €					
Median	66.5 €	51.2 €					
Minimum	2.5 €	2.5 €					
Maximum	778.4 €	391.0 €					

Font: AEBI, 2019.

Taula 6.4: Rànquing de països segons els principals indicadors 2018 (o 2017)

	High: Above the European median value	Medium: Close to the European median value	Low: Below the European median value
Prison population rate	Armenia, Azerbaijan, Czech Rep., Estonia, Georgia, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Moldova, Montenegro, North Macedonia, Poland, Portugal, Romania, Russia, Serbia, Spain, Slovak Republic, UK: E&W, UK:SCO.	Austria, Bulgaria, France.	Andorra, Rep. Srpska, Croatia, Cyprus, Denmark, Finland, Germany, Greece, Iceland, Ireland, Italy, Liechtenstein, Monaco, Netherlands, Norway, San Marino, Slovenia, Sweden, Switzerland, UK:NIR.
% of female inmates	Andorra, Austria, Cyprus, Czech Rep., Finland, Germany, Greece, Iceland, Latvia, Luxembourg, Moldova, Norway, Portugal, Russia, Slovak Rep., Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland.	Estonia, Lithuania, Netherlands.	Armenia, Azerbaijan, Rep. Srpska, Bulgaria, Croatia, Denmark, France, Georgia, Ireland, Italy, Liechtenstein, Monaco, Montenegro, North Macedonia, Poland, Romania, San Marino, Serbia, UK.
% of detainees not serving a final sentence	Andorra, Armenia, Croatia, Cyprus, Denmark, France, Greece, Italy, Latvia, Liechtenstein, Luxembourg, Monaco, Montenegro, Netherlands, Norway, San Marino, Sweden, Switzerland, UK:NIR.	Austria, Germany, Iceland, Slovenia.	Azerbaijan, Rep. Srpska, Bulgaria, Czech Rep., Estonia, Finland, Georgia, Ireland, Lithuania, Moldova, North Macedonia, Poland, Portugal, Romania, Serbia, Slovak Rep., Spain, UK: E&W, UK:SCO.
% of foreigners	Andorra, Austria, Cyprus, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Iceland, Italy, Liechtenstein, Luxembourg, Monaco, Netherlands, Norway, San Marino, Spain, Sweden, Switzerland.	Montenegro, Portugal.	Armenia, Azerbaijan, Rep. Srpska, Bulgaria, Croatia, Czech Rep., Estonia, Georgia, Ireland, Latvia, Lithuania, Moldova, North Macedonia, Poland, Romania, Serbia, Slovak Rep., Slovenia, UK: E&W, UK: NIR.
Prison density	Austria, Czech Rep., Denmark, Finland, France, Greece, Italy, Luxembourg, Moldova, North Macedonia, Portugal, Romania, Serbia, Slovenia, UK: E&W, UK:SCO.	Azerbaijan, Cyprus, Germany, Iceland, Ireland, Slovak Rep., Spain (Catalonia), Sweden, Switzerland.	Andorra, Armenia, Rep. Srpska, Bulgaria, Croatia, Estonia, Georgia, Latvia, Liechtenstein, Lithuania, Monaco, Montenegro, Netherlands, Norway, Poland, San Marino, Spain (State Adm.), UK:NIR.
Ratio of inmates per staff	Armenia, Austria, Czech Republic, Estonia, Georgia, Greece, Lithuania, Moldova, Montenegro, North Macedonia, Poland, Portugal, Romania, Russia, Serbia, Spain (State Admin.), UK:E&W.	Bulgaria, France, Germany, Luxembourg, Slovenia, Spain (Catalonia), Switzerland.	Andorra, Rep. Srpska, Croatia, Cyprus, Denmark, Finland, Iceland, Ireland, Italy, Latvia, Liechtenstein, Monaco, Netherlands, Norway, San Marino, UK:NIR, UK:SCO.
Rate of releases (2017)	Austria, Croatia, Cyprus, Estonia, France, Ireland, Liechtenstein, Lithuania, Luxembourg, Moldova, Monaco, Montenegro, Netherlands, Norway, Poland, Serbia, Slovak Rep.	Rep. Srpska, Czech Rep., Denmark, Slovenia, UK: E&W.	Andorra, Armenia, Azerbaijan, Bulgaria, Finland, Greece, Iceland, Italy, North Macedonia, Portugal, Romania, San Marino, Spain, Sweden, UK: NIR.
% of inmates who committed suicide (2017)	Andorra, Austria, Rep. Srpska, Czech Rep., Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Italy, Latvia, Netherlands, Norway, Serbia, Slovak Rep., Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland.	Portugal, UK: E&W.	Armenia, Azerbaijan, Bulgaria, Croatia, Cyprus, Georgia, Greece, Iceland, Liechtenstein, Lithuania, Luxembourg, Moldova, Monaco, Montenegro, North Macedonia, Poland, Romania, Russia, San Marino, UK: SCO.
Rate of escapes (2017)	Armenia, Austria, Rep. Srpska, Croatia, Cyprus, Denmark, Finland, France, Germany, Greece, Iceland, Ireland, Italy, Luxembourg, Montenegro, Norway, Portugal, Serbia, Sweden, Switzerland, North Macedonia.	Bulgaria.	Andorra, Azerbaijan, Czech Rep., Estonia, Georgia, Latvia, Liechtenstein, Lithuania, Moldova, Monaco, Netherlands, Poland, Romania, Russia, San Marino, Slovak Rep., Slovenia, Spain, UK: E&W, UK:NIR.
Average length of imprisonment, in months, based on the stock and the flow (2017)	Austria, Azerbaijan, Bulgaria, Czech Rep., Estonia, Georgia, Greece, Iceland, Italy, Lithuania, Moldova, North Macedonia, Poland, Portugal, Romania, Slovak Republic, Spain.	Andorra, Luxembourg, San Marino, Sweden.	Rep. Srpska, Croatia, Cyprus, Denmark, Finland, France, Germany, Ireland, Liechtenstein, Monaco, Montenegro, Netherlands, Norway, Serbia, Slovenia, Switzerland, UK: E&W, UK:NIR.

Font: AEBI, 2019.

Organització i funcionament dels centres penitenciaris a Catalunya

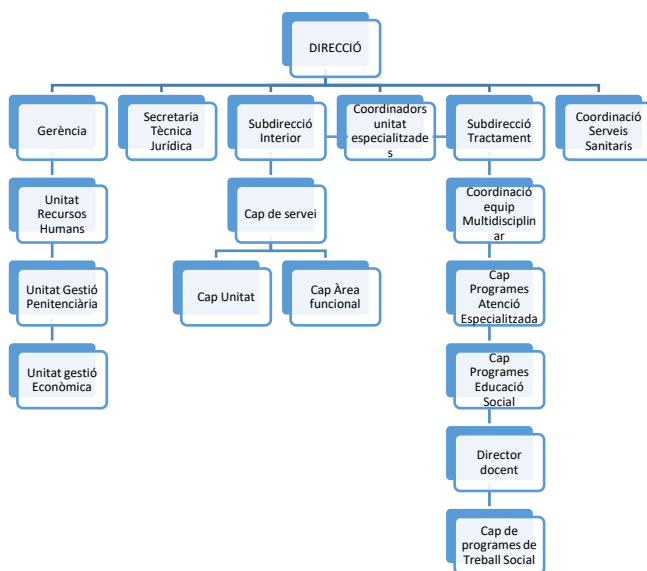
A Catalunya existeixen diversos tipus de centres (d'homes, de dones, de joves, mixtes), i en tots ells conviuen persones en situació de presó preventiva amb d'altres ja condemnades. Així mateix, cada centre compta amb diversos sistemes de classificació interior o règims de vida, així com amb unitats de tractament especialitzades.

Per exemple, el C.P. de Lledoners, que serveix com a centre de referència per aquesta recerca, compta amb una àrea d'ingressos (on s'estan els interns acabats d'arribar

als quals encara no se'ls ha assignat un mòdul), vuit mòduls⁴⁶ (organitzats fonamentalment segons tipologia del delicte, i secundàriament en funció del perfil de l'intern), el Departament Especial de Règim Tancat (DERT), que és on s'hi estan les persones que es troben en Grau 1 –el màxim nivell d'internament-, o les persones que estan complint alguna sanció), i una infermeria (en què s'hi estan aquells interns que necessiten una atenció mèdica més constant).

Malgrat que hi ha una certa autonomia de centre, tots ells funcionen segons un organigrama tipus (figura 6.4).

Figura 6.4: Organigrama tipus: Estructura directiva dels centres penitenciaris



Font: Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya)

L'estructura compta amb òrgans de caire unipersonal (Director/a, Gerent, Subdirector/a de tractament, Subdirector/a d'interior, Secretari/ària jurídica) i d'altres de col·legiats (Consell de direcció, Junta de tractament, Comissió disciplinària i els diversos equips multidisciplinaris) (taules 6.5 i 6.6)

⁴⁶ A data de 10 de febrer de 2020, l'organització dels mòduls és la següent: Mòdul 1 (general i pendent de classificació); Mòdul 2 (generalista); Mòdul 3 (delictes de sang); Mòdul 4 (agressions sexuals); Mòdul 5 (delictes amb violència i violència de gènere); Mòduls 6, 7 i 8 (toxicomanies).

Taula 6.5: Equips multidisciplinaris (EM)

Composició
<ul style="list-style-type: none">• Coordinador d'equips multidisciplinaris o cap de programes d'atenció especialitzada• Psicòleg• Jurista• Educador• Treballador social• Mestre• Metge• Monitor ocupacional i/o insertor laboral• Monitor esportiu• Cap d'unitat o coordinador d'unitat especialitzada• A més, si n'hi ha:<ul style="list-style-type: none">○ Psiquiatre○ Infermer
Què és?
<ul style="list-style-type: none">• Supeditat al subdirector de tractament• Es reuneix cada setmana en un horari que no coincideixi amb les franges d'intervenció amb els interns i que garanteixi l'assistència de tots els seus components• Prèvia autorització del Consell de Direcció, poden assistir a les reunions els professionals de les entitats col·laboradores i voluntaris que treballin amb els interns, amb veu però sense vot• Hi haurà tants equips multidisciplinaris com calgui segons nombre de professionals, d'unitats especialitzades i mòduls, del programa de classificació interior i dels programes d'intervenció• Orienta, assessora i avalua de manera individualitzada l'evolució dels interns en relació amb els programes de tractament.
Funcions
<ul style="list-style-type: none">• Elabora el programa de tractament individual dels interns• Analitza els problemes i demandes dels interns• Proposa a la junta de tractament la programació anual d'activitats del seu àmbit d'actuació, incloent les que facin entitats col·laboradores i voluntariat• Proposa a la Junta de Tractament la reducció, ajornament de l'execució o suspensió d'elles sancions disciplinàries i la reducció dels terminis de cancel·lació que pertorbin el tractament o l'estudi de personalitats de l'intern• Atén les peticions i les queixes dels interns respecte la seva classificació, tractament o model d'intervenció• Avalua els objectius assolits en l'execució dels programes de tractament o informa dels resultats a la junta de Tractament• Executa totes les accions concretes que els encomani l'òrgan de direcció del centre en aquells assumptes en què sigui competent.• Realitza les actuacions necessàries per a l'orientació professional i la integració sociolaboral dels interns• Exerceix totes les altres competències que li atribueixi la legislació.

Taula 6.6: Junta de Tractament

Composició
<ul style="list-style-type: none">• President: director del centre• Subdirector de tractament• Secretari tècnic jurídic• Coordinador de l'àrea sanitària• Coordinador d'equips multidisciplinaris• Cap d'programes d'atenció especialitzada (si n'hi ha)• Psicòleg• Jurista• Director Docent• Cap de programes de treball social• Cap de programes d'educació social
Què és?
<ul style="list-style-type: none">• El secretari tècnic jurídic és el secretari de la Junta• Els acords de la Junta s'han d'adoptar en funció de les propostes dels EM• El psicòleg i jurista que assisteixen a les juntes són designats pel Consell Directiu per tot un any• Quan s'han de tractar assumptes relatius al treball productiu, la formació ocupacional i la inserció sociolaboral, es convoca a un representant del CIRE• El centre Directiu pot nomenar assessors de la Junta a persones externes a la institució, que van a les reunions amb veu però sense vot.• No es pot fer una Junta si no hi ha com a mínim els 2/3 dels seus components en primera convocatòria i l'1/2 en segona convocatòria.
Funcions
<ul style="list-style-type: none">• Aprova els programes de tractament i els models individualitzats d'intervenció de cada intern, definint les activitats i programes que ha de fer• Avalua i fa el seguiment del resultat dels programes• Proposa al Centre Directiu les aplicacions de règim tancat pertinents• Formula les propostes raonades de classificació inicial i de destinació• Proposa al Centre Directiu les progressions i regressions de grau i les peticions de trasllat• Adopta els acords pertinents sobre les peticions i queixes dels interns sobre la seva classificació, tractament o programa d'intervenció que els ha elevat els EM• Proposa a la Comissió Disciplinària la reducció, ajornament de l'execució o suspensió de les sancions disciplinàries i la reducció dels terminis de cancel·lació que, a judici dels EM, pertorbin el XX?• Concedeix els permisos penitenciaris de sortida, amb l'informe previ de l'EM i els eleva al Centre Directiu o al JVP segons correspongui• Informa i eleva al JVP les propostes dels EM respecte de beneficis penitenciaris i llibertat condicional• Designa els interns que han d'exercir prestacions personals en serveis auxiliars comuns• Aprova, amb la valoració prèvia del CIRE i els informes dels EM, l'accés o suspensió dels interns a llocs de treball de tallers productius i als cursos de formació ocupacional• Informa i eleva al Consell Directiu la proposta de programació anual d'activitats del centre

- Exerceix totes les altres competències que li atribueixi la legislació penitenciària i la normativa que la desenvolupi i, en general, les relatives a l'observació, classificació i tractament dels interns.

Font: elaboració pròpia, a partir del Departament de Justícia

Reglament, tractament i graus

Per assolir els objectius esmentats, el reglament penitenciari detalla, en el seu article 110, els elements que ha de tenir el conegut com a programa individual de tractament (PIT), el qual compta amb diversos instruments:

- a) programes formatius orientats a desenvolupar les aptituds dels interns i millorar els coneixements, capacitats tècniques o professionals;
- b) programes psicosocials orientats a millorar les capacitats dels interns i, si s'escau, a tractar els problemes específics que puguin haver influït en el seu comportament delictiu anterior; i
- c) potenciar i facilitar contactes de l'intern amb l'exterior especialment a través dels programes de la comunitat.

Només llegint aquest llistat és fàcil intuir com entre les diverses eines que els professionals encarregats de dissenyar i dur a terme el PIT haurien de tenir, hi hauria d'haver un lloc destacat per a les activitats físiques i esportives. No obstant, els PIT rarament van més enllà de referències genèriques a la necessitat de practicar esport, o de recomanar l'intern a apuntar-se a alguna activitat física. En altres paraules, per norma general no s'acostuma a fer mai una recomanació específica sobre quin tipus d'esport o activitat física cal que faci l'intern en funció amb els objectius específics que es pretén treballar.

Per altra banda, per tal de complir el tractament, a les persones internes se les classifica en primer, segon o tercer grau.

Qui decideix la classificació en grau és l'anomenada Junta de Tractament, que és qui també aprova el programa individualitzat de tractament que hagi proposat l'equip de professionals que, per norma general, està format per juristes, un psicòleg, treballadors socials i educadors.

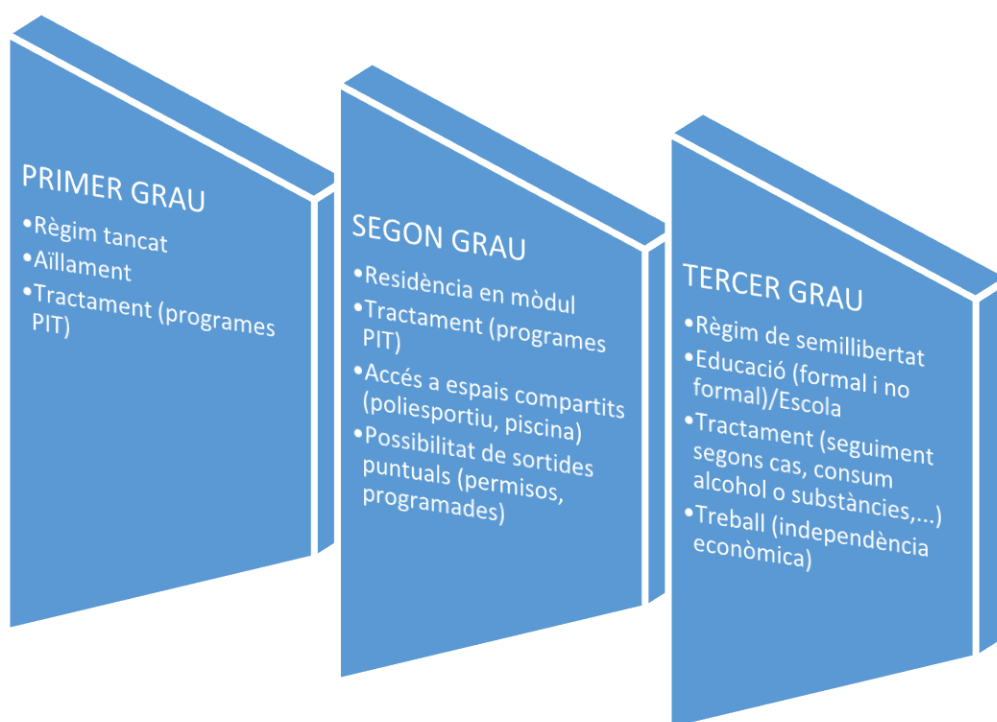
El primer grau és per als interns de perillositat extrema o inadaptació greu a les normes generals de convivència, raó per la qual hi ha qui considera que, en realitat, aquest terme no és res més que un eufemisme per no dir 'màxima seguretat'.

A les presons catalanes, segons dades de 2019, només un 2% de la població està en aquesta situació.

El segon grau, també conegut com a règim ordinari, és per a aquells penats als quals la situació personal els permet una normal convivència al centre, però sense que de moment tinguin capacitat per viure en semilibertat. És el règim més comú a Catalunya, ja que el 72% dels interns compten amb aquesta classificació.

Finalment, el tercer grau o règim obert s'aplica als interns que per les seves circumstàncies personals i penitenciàries estan capacitats per viure en semilibertat. A Catalunya un 26% de la població compleix la seva condemna en aquesta situació (figura 6.4).

Figura 6.4: Distribució graus



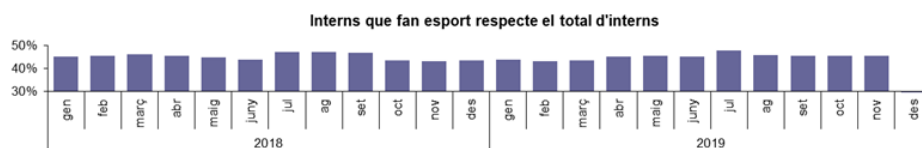
Font: Elaboració pròpia

Activitat física i esportiva en el medi penitenciari català

Tal i com ja s'ha dit més amunt, la gestió dels Centres penitenciaris es va traspasar de l'Estat a la Comunitat Autònoma de Catalunya l'any 1984 i des d'aleshores assumeix la responsabilitat de gestionar de la manera més eficient possible el conjunt de centres penitenciaris dels que disposa.

Els models de funcionament intern i el conjunt de propostes formatives, això és, de lleure, de les quals en pugui gaudir la població penitenciària, depenen en gran mesura de les accions de política penitenciària que desenvolupi la Generalitat de Catalunya (taula 6.7).

Taula 6.7: Dades sobre la pràctica esportiva en les presons catalanes



2019	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Set.	Oct.	Nov.	Des.
Activitats	8.757	8.494	8.670	9.285	9.329	9.364	10.121	10.015	10.332	9.244	9.163	
Interns	3.674	3.653	3.706	3.802	3.846	3.853	4.035	3.876	3.850	3.874	3.832	
Interns acumulats	3.674	4.124	4.567	5.022	5.390	5.794	6.223	6.412	6.654	7.062	7.344	

2018	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Set.	Oct.	Nov.	Des.
Activitats	8.815	8.695	8.973	8.963	8.771	9.344	10.026	10.013	10.067	8.699	8.585	8.500
Interns	3.771	3.803	3.885	3.812	3.773	3.744	3.989	3.983	3.939	3.677	3.660	3.642
Interns acumulats	3.771	4.207	4.648	5.068	5.411	5.810	6.262	6.597	6.840	7.106	7.422	7.667

Nombre total d'activitats esportives que s'han dut a terme al llarg de cada mes i els interns que hi participen. Es realitzen les següents activitats esportives: condicionament físic, futbol-sala, futbol, handbol, voleibol, musculació, aeròbic, atletisme, bàsquet i esports de raqueta.

Font: Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya)

Cal tenir present que el model de pràctica esportiva dels interns i el conjunt d'activitats que se'ls pugui oferir en l'àmbit de l'activitat física i l'esport (això inclou també els models de presons, el disseny de les mateixes, i els serveis que puguin oferir) són competència de la Generalitat. Tanmateix, la Generalitat només té competències en matèria d'execució i no legislatives ni reglamentàries del model penitenciari, que corresponen a l'Estat.

L'any 2010 el Departament de Justícia va dur a terme un estudi pioner tant a Catalunya com a l'Estat (i probablement a Europa) amb què aspiraven a tenir una radiografia acurada de la situació de l'Activitat física i esportiva a les presons catalanes. D'allà en van sortir una sèrie de conclusions que van donar peu al disseny de polítiques i programes vigents en l'actualitat i que són, de fet, l'objecte d'aquesta recerca.

L'objectiu d'aquell estudi, liderat per un equip multidisciplinar integrat per professionals de l'INEFC i del Departament de Justícia, era aportar llum sobre tres qüestions: a) què teníem? Anàlisi quantitativa observacional); b) Què volíem (anàlisi quantitatiu prospectiu); i c) què pensaven els experts sobre com hauria de funcionar el sistema (anàlisi qualitatiu).

Línies directrius per a la gestió de l'esport i l'activitat física a les presons catalanes

Existeixen dos documents que actuen com a guia per a establir les línies bàsiques per al disseny i la implementació de les activitats físiques i esportives: a) el pla director d'esports dels centres penitenciaris, i b) el programa marc d'activitat física, exercici físic i esport.

Pla director d'esports dels centres penitenciaris

Tal i com estableix el mateix Pla Director, la seva visió consistia en “disposar dels mitjans adequats per desenvolupar un programa integral de pràctica física i esportiva en el conjunt dels Centres Penitenciaris de Catalunya que permeti, com a mínim, arribar a una participació del 50% dels interns en els propers 8 anys”, i suggeria una sèrie d'objectius estratègics (veure taula 6.8).

Taula 6.8: Elements a tenir en compte per a l'elaboració del pla director 2010

- 1) Disposar d'un pla d'actuació específic per al desenvolupament de les pràctiques esportives a cada Centre Penitenciari de Catalunya, consensuat amb la Secretaria de Serveis penitenciaris
- 2) Gaudir d'una oferta específica de pràctica esportiva organitzada i programada a cadascun dels Centres Penitenciaris de Catalunya.
- 3) Adequar els programes de pràctica esportiva dels centres penitenciaris al necessari equilibri entre donar resposta als interessos individuals dels interns i als objectius educatius i preventius que ha de desenvolupar l'administració
- 4) Desenvolupar una oferta equilibrada entre programes de pràctica esportiva i de desenvolupament de l'activitat física genèrica. Integrar els programes de pràctica esportiva i d'activitat física dels interns en el conjunt dels programes socio-educatius (programes educatius-escola; programes d'animació sociocultural-educadors i de salut que es desenvolupen a cada Centre Penitenciari, com part indissociable dels mateixos.
- 5) Integrar els professionals de l'esport i de la pràctica esportiva de cada Centre en els equips docents o de salut de cada Centre Penitenciari com a elements indissociables dels mateixos. Aquest apartat no és viable.
- 6) Integrar als màxims responsables dels programes esportius de cada Centre en les Juntes d'avaluació dels interns, quan aquests participin en els programes esportius i d'activitat física. Equips multidisciplinaris

- 7) Garantir els estàndards mínims d'espais específics de pràctica esportiva a tots els Centres Penitenciaris de nova construcció.
- 8) Procurar l'adequació dels espais específics de pràctica esportiva als estàndards mínims als centres penitenciaris actuals.
- 9) Disposar d'un mínim de material esportiu a cada Centre Penitenciarí adequat a les característiques del Centre i la programació d'activitats aprovada per cada Centre.
- 10) Desenvolupar un programa d'activitat física i esportiva obligatòria (mínim 3 hores a la setmana) per a tots els interns que depenen d'institucions o centres del sistema penitenciarí català. (a la presó no hi ha res obligatori excepte ser-hi al recompte). Aquest apartat no correspon al nostre àmbit d'actuació
- 11) Potenciar l'organització de competicions esportives internes a cada Centre Penitenciarí (i en el seu cas entre centres penitenciaris) organitzades pels propis interns. Implicar les usuàries de l'àrea fisicoesportiva en l'organització d'activitats i competicions vinculades al programa de cada centre i amb la comunitat
- 12) Desenvolupar programes d'inclusió d'interns en equips esportius en competició externa quan la classificació de l'intern així ho permeti. (esport i comunitat)
- 13) Garantir l'existència d'una oferta de pràctica esportiva i d'exercici físic profilàctic i preventiu de la salut en tots els centres penitenciaris.
- 14) Introduir programes de millora socio-educativa dels interns mitjançant la pràctica esportiva i l'exercici físic.
- 15) Desenvolupar programes específics de pràctica esportiva i d'exercici físic, per a tots els col·lectius
- 16) Implicar a la comunitat externa en el desenvolupament dels programes de pràctica esportiva i de competicions esportives.
- 17) Procurar una participació majoritària de personal intern (capítol 1) de plantilla en el desenvolupament dels programes d'activitat física per a la salut i socio-educativa.
- 18) Garantir l'existència del personal intern de plantilla (capítol 1) mínim en cada centre penitenciarí d'acord amb els estàndards mínims fixats.
- 19) Garantir l'acompliment, en clau interna de cada Centre Penitenciarí, dels requisits de titulació mínima de la que han de disposar les persones que intervenen en els programes esportius segons la llei del Parlament de Catalunya de les professions de l'esport.

Font: Departament de Justícia (Pla Director, 2010)

D'acord amb això se suposava que el Pla havia de ser revisat i actualitzat l'any 2018, la qual cosa no es va fer.

El programa marc d'activitat física, exercici físic i esport (2010)

L'any 2007 es va adoptar el programa marc d'activitat física, exercici físic i esport, actualment vigent.

L'anterior Programa Marc datava de l'any 2002 i no recollia de manera fidedigna l'enorme creixement del fenomen esportiu, ni els canvis en el Model de Rehabilitació als centres en aquest període.

La inquietud dels professionals dels centres per millorar i proporcionar més qualitat a la seva feina, juntament amb la importància creixent de la pràctica esportiva en

els Centres Penitenciaris (reflectida en l'augment significatiu del nombre de practicants, de les activitats realitzades així com del nombre de professionals dedicats), facilitaren des de la Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat, la creació a finals de l'any 2007 d'un grup de treball multidisciplinari amb l'objectiu de potenciar, promoure i optimitzar l'activitat física i l'esport als centres penitenciaris.

Tal i com apunten els autors del programa marc, es necessitava una actualització per tal d'ajustar-se als nous contextos de l'àmbit penitenciari, com ara:

- Pel que fa a la població penitenciària, augment de la mateixa i canvi en el perfil de les persones internes.
- Nou reglament d'organització del sistema penitenciari català, augment de centres i nous models organitzatius interns (equips multidisciplinaris...)
- Evolució i perfeccionament del tractament penitenciari amb programes que actuen sobre les problemàtiques específiques de les persones internes.
- Evolució i professionalització de la figura del tècnic/a d'esports a presons. La necessitat d'un programa que dignifiqui la tasca, funció i rol del tècnic/a d'esports al medi penitenciari.
- Necessitat de dotar d'un marc de referència comú a tots els professionals dels centres penitenciaris en relació amb la pràctica esportiva.
- Augment dels recursos externs i aproximació del medi penitenciari a la comunitat.
- Aparició de noves tendències en l'àmbit de l'entrenament esportiu, nous materials i nous equipaments en els centres. Es volia estudiar la realitat de l'esport penitenciari, atorgant-li la significativitat i la importància que es mereix com a eina potenciadora de relacions socials, de millora del benestar global de les persones, d'ocupació del temps de lleure, etcètera⁴⁷.

⁴⁷ Per això es va realitzar un conveni de col·laboració entre el Departament de Justícia i l'INEFC i es va crear una comissió de treball amb personal dels centres i de serveis centrals. Aquesta comissió, liderada pel Director de l'Inefc Catalunya, Andreu Camps, va desenvolupar el Programa Marc d'Activitat Física, Educació Física i Esports en els centres penitenciaris, programa que s'extreu del Pla Director d'Esports dels Centres Penitenciaris de Catalunya. L'equip de treball el van formar personal de centres penitenciaris i de serveis centrals. En l'elaboració del Pla, es va fer una revisió bibliogràfica a fons que va tenir en compte publicacions d'àmbit internacional, així com diversos models esportius de rehabilitació en d'altres països. A més, es van crear taules de debat amb una selecció d'experts sobre els diferents àmbits de coneixement a abordar. Tota aquesta informació es va abordar segons metodologia qualitativa i les conclusions extretes es troben al Pla Director.

Amb el disseny d'aquest nou programa marc es va voler:

- a) dotar d'un marc comú de referència als professionals dels centres en relació a la pràctica esportiva, atorgant-los una eina que reguli i ordeni l'activitat física i l'esport que actualment s'hi desenvolupa;
- b) dignificar la pràctica esportiva (i fer-la anar més enllà de l'oci);
- c) enquadrar les bases teòriques;
- d) assenyalar objectius de la pràctica esportiva;
- e) i en definitiva, marcar i unificar uns objectius mínims de la pràctica esportiva als centres que permetin uns estàndards de qualitat avaluable.

Per la seva banda, el programa marc estableix que els programes que es desenvolupin amb la població interna s'hauran de planificar per part de l'equip esportiu de cada centre.

En l'elaboració dels mateixos hi ha de constar: objectius, continguts, periodicitat, estratègia didàctica, i avaluació.

A l'Annex 1 es poden diversos quadres en què es resumeixen: a) els objectius del Programa Marc; b) els procediments i circuits que cal seguir en cada circumstància, així com la corresponent avaluació; c) les descripcions, objectius i consideracions dels següents programes (programa d'acollida, programa de condició física bàsica, programa d'iniciació i perfeccionament als esports col·lectius, programa d'esport federat, programa d'esports individuals, programa de *fitness*/musculació, programa d'àrea aquàtica, programa esportiu per a la dona, programa esportiu per a infermeria i interns de psiquiatria, programes esportius a d'altres unitats (DERT, DAE i unitats semiobertes); i d) sèrie d'annexos en relació a qüestions com la Normativa d'ús de l'àrea fisicoesportiva; Model de fitxa d'activitat; Consideracions en l'avaluació de programes esportius; Estàndards i indicadors o el Model de Contracte Programa.

Finalment, aquest programa marc havia de tenir vigència i aplicació de 12 mesos, moment a partir del qual s'havia de revisar per incloure-hi o no, qualsevol modificació, apartat o annex que els Servei de rehabilitació considerés necessari.

El programa insta l'àrea tècnica i esportiva de cada centre a entregar al Servei de Rehabilitació a principis de cada el document que inclou el Pla estratègic de l'àrea fisicoesportiva (esdeveniments esportius, activitats de projecció comunitària, entitats col·laboradores), així com la programació d'activitats de l'any que es realitzaran, considerant: tipus d'activitat, franja horària, destinatari, objectius, continguts i avaluació

de les mateixes), i recorda que a final d'any es recopilarà tota la informació de les accions generades per l'àrea fisicoesportiva en un segon document, memòria d'activitats que també s'entregarà al Servei de Rehabilitació.

Valoracions del Pla Director i del Programa Marc

A l'inici d'aquesta recerca vaig mirar d'aconseguir ambdós documents. No va ser fàcil. Això em va inquietar, ja que considerava que un document d'aquestes característiques hauria d'estar fàcilment a disposició dels i les professionals i, fins i tot, dels públic general.

Vaig preguntar directament a la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes. La seva resposta va aclarir els dubtes, almenys en part:

“El Programa Marc es va publicar a través dels canals de difusió del Departament, i per tant des del primer moment que va veure la llum va estar a la disposició de tots els professionals de l'àrea física i esportiva dels centres. En relació al Pla Director, és cert que no es va publicar, bàsicament perquè amb les dades que se'n van obtenir es pretenia dissenyar un programa marc el més precís i ajustat possible a les necessitats detectades en aquell moment per part dels interns i dels professionals esportius. La idea no era tant la publicació del Pla Director, sinó la confecció d'un bon programa marc que recollís les principals conclusions del Pla i es concretessin en programes esportius d'immediata aplicació a la nostra intervenció amb els interns.” [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

Al mateix temps, i en resposta a la pregunta de si es plantejaven actualitzar els documents (donat que daten del 2010), la resposta va ser que, efectivament, la intenció hi era:

“Evidentment, el nostre entorn és dinàmic i canviant i així han de ser els documents que donen sentit a les nostres accions en funció del període en què ens trobem. Dit això, caldria fer una revisió i actualització del programa marc. Un bon moment per fer-ho seria aprofitant la celebració d'un gran esdeveniment esportiu, com ara els JJOO penitenciaris de l'any vinent per exemple.” [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

Aquesta bona predisposició per part de l'administració em va motivar a preguntar de manera específica als i les professionals de l'àrea fisicoesportiva.

Tal i com queda pal·lès més endavant, en les respostes als qüestionaris (veure Capítol 7), el 92,9% del col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva declara conèixer el Pla Director d'Esports i el Programa marc d'Activitat Física Exercici Físic i Esport, elaborat pel Departament de Justícia en col·laboració amb l'INEFC.

D'aquests, la majoria (76,9%) reconeix que aplica ambdós materials a la seva feina, mentre que el 23,1% admet que no ho fa.

No obstant, el 100% dels qui diuen conèixer ambdós documents consideren que caldria revisar-los, tot i que un 76,9% creu que n'hi ha prou amb una revisió i actualització parcial, mentre que el 23,1% aposta per repensar-los de cap i de nou.

Així mateix, preguntats de manera específica sobre què opinaven del Pla Director, alguns dels tècnics de l'àrea esportiva van fer la següent valoració:

“Després de més de 12 anys podem dir que aquest és un document en gran part obsolet, fruit del pas dels anys, de l'evolució del sistema, de l'ampliació i renovació de plantilles i centres penitenciaris i sobretot de la falta d'avaluació contínua necessària per validar que un pla sigui objectiu, efectiu i sobretot viu.” [Tècnic àrea físicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

D'altres hi afegeixen:

“Si observem el Programa Marc com un punt d'inflexió, evidentment veiem una evolució i creixement. Es partia d'una estructura esportiva en els centres penitenciaris encara poc consolidada i que en els últims anys ha anat creixent i evolucionant en part. Tot i això, molts dels objectius i canvis que es volien aconseguir amb el Programa Marc encara no s'han produït o estan molt poc consolidats. D'altres es queden curts, obsolets o és necessari adaptar-los a la realitat actual. La vida esportiva és coneguda i forma part dels diferents centres, però no se li dona encara la importància i pes que pot arribar a tenir.” [Tècnic àrea físicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020]

Allò que em sembla especialment rellevant de la seva valoració, tanmateix, és quan de manera específica manifesten que cal:

“Parlar d'Activitat Física i Esport Penitenciari, centrat en l'eix important del tractament, com una eina rehabilitadora en essència tant com a entitat pròpia i com a entitat que treballa conjuntament amb la resta d'àrees. A partir

d'aquí, qualsevol classificació d'esport, activitat, espai o col·lectiu entrarien dins d'aquesta concepció general, així mateix les diferents orientacions possibles incloent-hi també, evidentment, la tant important recreativa.”
[Tècnic àrea físicoesportiva 3, entrevista en línia, agost 2020]

Col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris de Catalunya.

A partir de les respostes rebudes als qüestionaris que s'han distribuït entre els i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris de Catalunya he establert el següent perfil sociodemogràfic:

Per edats, els 28 professionals se situen per damunt dels 30 anys i per sota dels 60. En concret, 12 en tenen entre 31 i 40 anys (42,9%), 12 en tenen entre 41 i 50 (42,9%) i 4 entre 51 i 60 (un 14,3%).

Per sexes, es tracta d'un col·lectiu clarament masculinitzat: 24 homes (85,7%) en front de només 4 dones (14,3%).

La majoria dels professionals són personal laboral (22, la qual cosa suposa el 78,6%), 4 són interins o interines (14,3%), i només 2 són eventuals (7,1%).

Pel què fa al repartiment per centres, entre els quin han respost al qüestionari destaquen 5 de Lledoners (17,9%), 4 de Brians 1 (14,3%), 4 de Brians 2 (14,9%), 4 de Quatre Camins (14,9%), 3 de Joves (10,7%), 3 de Puig de les Basses (10,7%), 2 de Mas d'Enric (7,1%) i 1 de Dones de Barcelona (3,6%).

Setze dels professionals enquestats, és a dir més d'un 57,1%, tenen entre 11 i 20 anys d'experiència. La resta es reparteixen de la següent manera: 3 en tenen menys de 5 (10,7%), 6 entre 5 i 10 (21,4%), 2 entre 21 i 30 (7,1%), i només 1 manifesta tenir més de 31 anys d'experiència.

Pel que fa al nombre d'anys que fa que treballen al mateix centre, 7 manifesten que fa menys de 5 anys que hi treballen (25%), 6 en fa entre 5 i 10 (21,4%) i 15 entre 11 i 20 anys (53,6%).

Finalment, el 100% han practicat algun esport, i han estat, o estan encara, federats.

Els esports més esmentats, pel què fa a la pràctica, són el futbol (ja sigui futbol onze, futbol set o futsal), que ha estat esmentat fins a 11 vegades, seguit de les peses (*fitness*) (9), *crossfit* (8), curses de muntanya (7), esquí (6), atletisme (5), ciclisme (5), voleibol (5), bàsquet (4), pàdel (4), tennis taula (4), handbol (3), natació (3), tennis (3),

esport de combat (boxa, kàrate, taekwondo, judo,...) (2), hoquei patins (2), bàdminton (1), i waterpolo (1).

Així mateix, s'ha volgut preguntar aquells esports en què havien estat federats (i tal vegada encara ho estan) per veure en quins d'aquests, a més de la pràctica s'hi afegia una component competitiva. Novament, l'esport més esmentat és el futbol (11, 7, sala) (esmentat fins a 12 vegades), seguit del bàsquet (6), i ja a gran distància, els altres, com ara l'handbol (2), hoquei patins (2), pàdel (2), triatló (2), voleibol (2), atletisme (1), curses de muntanya (1), esport de combat (boxa, kàrate, taekwondo, judo,...) (1), hípica (1), natació (1), tennis (1), tennis taula (1), waterpolo (1).

Si s'hagués de fer un perfil tipus a partir de les dades exposades ens sortiria un home, d'entre 30 i 50 anys, en situació de personal laboral, amb una experiència d'entre 11 i 20 anys treballant en el mateix centre, esportista i majoritàriament procedent del món del futbol.

I justament crec que aquest és un dels aspectes que ens obliga a fer una primera reflexió. És aquest el perfil que més convé? És possible que des de l'administració es prenguin mesures per diversificar la plantilla de manera que es pugui disposar d'una varietat més gran de capacitats amb les quals construir equips i dinàmiques diferents a les actuals?

Per exemple, l'absència de dones en la plantilla de professionals és, a parer meu, una evident debilitat, que, en la mesura de les possibilitats, convindria corregir. Per altra banda, la gran diversitat de disciplines esportives que acumulen entre tots els i les professionals de l'àrea físicoesportiva, la qual cosa suposa en si mateix una gran riquesa que hauríem de saber aprofitar, ja sigui en el disseny com en l'execució de les dinàmiques esportives dins i amb els centres penitenciaris.

La figura del i la professional de l'àrea físicoesportiva d'acord amb al marc normatiu

Segons el Programa Marc d'Activitat Física, Exercici Físic i Esport (Departament de Justícia, 2010), la gestió i desenvolupament d'equipaments i activitats esportives en centres penitenciaris té unes característiques que ens condicionen el perfil professional adient per dur a terme aquesta tasca.

La *Llei de Professions de l'Esport* de 2008 (vigent des del 2009), està considerada com una eina molt vàlida per poder consolidar la professió del monitor d'esport i activitat física dins dels centres, però tot i això no concreta aspectes importants que afecten a l'àrea

que ens ocupa⁴⁸, tanmateix, la queixa de molts dels professionals és que no es concreta quin tipus de població és la destinatària de la seva tasca i que això crea un buit legislatiu que va en contra dels interessos dels professionals.

Les activitats que es realitzen s'adrecen a persones que requereixen una atenció especial, ja sigui per la seva situació d'estar privades de llibertat, per patir alguna discapacitat física o psíquica, per tenir problemes de salut, per la diversitat cultural, per la seva edat o per la suma dels diferents factors esmentats.

Aquesta diversitat de necessitats i situacions dels usuaris, comportarà una oferta molt variada, cosa que exigirà als professionals polivalència i capacitat d'adaptació per poder dirigir diferents tipus d'activitats.

El/la Tècnic/a d'esports, en resum, és un/a professional qualificat/da de l'àmbit de la rehabilitació.

Tal i com està previst en el Pla Director de 2010, la gestió i desenvolupament d'equipaments i activitats esportives en centres penitenciaris té unes característiques que ens condicionen el perfil professional adient per dur a terme aquesta tasca.

Les activitats que realitzen aquests professionals estan dirigides a persones que requereixen una atenció especial, ja sigui per la seva situació d'estar privat de llibertat, per patir alguna discapacitat física o psíquica, per tenir problemes de salut, per la diversitat cultural dels seus orígens, per la seva edat o per la suma dels diferents factors esmentats.

Aquesta diversitat en les necessitats i situacions del usuaris, comportarà una oferta molt variada, el que exigirà als professionals polivalència i capacitat d'adaptació per poder dirigir diferents tipus d'activitats.

Ateses aquestes necessitats i en funció de la llei 3/2008 del 23 d'abril que regula les professions de l'esport en funció de la tasca a realitzar dins del centre podran ser: tècnic superior en animació d'activitats físiques i esportives, llicenciat en Educació Física o graduat en CAFE.

⁴⁸ Veure

<http://www.cebages.info/Llibret%20Llei%20de%20Professions%20de%20l%27Esport.pdf>

Formació (i formació continuada)

Quan analitzem els perfils formatius dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris ens surt que aquesta *formació és majoritàriament de nivell universitari*.

De les 28 respostes rebudes (d'un univers de 30), 8 compten amb algun postgrau o master (28,6%), 9 són CAFE (32,1%), 7 INEF (25,0%). Això vol dir que el 85,7% dels monitors o monitors compten amb estudis superiors, i només 4 (un 14,2%) compten amb estudis secundaris.

El sector dels professionals de l'activitat física i de l'esport és un dels més dinàmics i obliga a mantenir una actitud proactiva de formació permanent.

En aquest sentit, els professionals que treballen en entorns penitenciaris compten sobretot amb tres instruments de formació continua:

- a) Cursos específics organitzats des de la Secretaria de Mesures penitenciàries.
- b) Jornades de bones pràctiques esportives per a tècnics d'esport a les presons.
- c) Materials publicats en el marc del Programa Compartim de gestió del coneixement del departament de Justícia (2010) el qual compta amb informes com els següents: *Programa de condicionament físic inicial* (2010); *Iniciació a la dinamització del futbol sala als centres penitenciaris* (2012); *Dinamització de l'handbol als centres penitenciaris* (2013); *Iniciació a la dinamització del tennis als centres penitenciaris* (2014); *La dinamització del basquetbol als centres penitenciaris* (2015); *Dinamització del voleibol als centres penitenciaris* (2016); *Entrenament eficient a les sales de musculació dels centres penitenciaris* (2017); *Fonaments de la cursa a peu i la seva aplicació en centres penitenciaris* (2018); *Noves tendències de l'entrenament intervàlic* (2019). Tots ells tenen una estructura similar (fonaments teòrics i descripció tècnica), i mostren una gran varietat en termes de profunditat i aplicabilitat. Tanmateix, a parer meu, hi manquen indicadors que permetin avaluar l'efecte de l'esport en relació a la transformació dels interns, i un quadre que permeti individualitzar la pràctica de l'esport en qüestió a l'aspecte que s'estigui treballant en l'àmbit del Pla Individualitzat de Tractament.

A través de les entrevistes alguns dels i les professionals m'han fet notar l'existència d'algunes mancances de formacions específiques i adients. Alguns consideren que tot i

que actualment, dins del col·lectiu, hi ha un pla de formació propi, aquest es queda curt dins del ventall i possibilitats de formació que ofereix l'administració. Per això proposen algunes línies que es podrien treballar:

- a) Formacions enfocades a generar noves concepcions d'activitat física com a eina rehabilitadora, ja siguin formacions pròpies o a través de convenis amb entitats per rebre formacions més especialitzades.
- b) Formacions multidisciplinars amb els diferents professionals del sistema. No podem oblidar que el tècnic d'esport ha de treballar i interactuar conjuntament amb la resta de professionals del sistema per un bon funcionament i treball conjunt. Des d'enfocaments amb la resta de companys de tractament, coordinacions amb el servei mèdic o aspectes de seguretat generals i específiques.
- c) Formació de benvinguda, enfocada a totes les persones que s'incorporen al sistema. Necessària per un coneixement bàsic inicial de l'àmbit, els aspectes i línies de treball a realitzar i oberta a rebre les noves aportacions que pot aportar un professional nou. *[entrevistes en línia, agost 2020]*

Monitors de formació Ocupacional o Professors d'Educació Física?

Tal i com diu la llei 3/2008, de 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport: "Per a exercir la professió d'animador o animadora o monitor o monitora esportiu professional en activitats físiques i esportives amb persones que requereixen una atenció especial, esportistes en edat escolar, persones de més de seixanta-cinc anys, persones amb alguna discapacitat física o psíquica, persones amb problemes de salut i similars, es requereix alguna de les titulacions següents:

- a) La llicenciatura en ciències de l'activitat física i de l'esport o el títol de grau corresponent.
- b) El títol de mestre o mestra de primària, amb l'especialitat en educació física o el títol de grau corresponent si l'activitat s'exerceix amb infants en el marc de les activitats d'esport escolar.
- c) El títol de tècnic o tècnica superior en animació d'activitats físiques i esportives, amb formació o experiència adequades a les activitats de què es tracti."

A l'estar fora del marc de l'esport escolar i exigir una gran polivalència, les titulacions adients per exercir aquestes funcions en un centre penitenciari son: la llicenciatura en

ciències de l'activitat física i de l'esport o el títol de grau corresponent i la de tècnic o tècnica superior en animació d'activitats físiques i esportives.

D'acord amb allò que està establert en la descripció laboral del Departament de Justícia per aquesta figura, la professió d'animador o animadora o monitor o monitora esportiu professional d'un esport determinat permet fer funcions d'instrucció esportiva, formació, animació, condicionament físic, millora de la condició física, control i altres funcions anàlogues respecte a les persones que aprenen i practiquen aquest esport, si aquesta pràctica no va enfocada a la competició esportiva.

I les tasques que ha de dur a terme són les següents:

- Programar la planificació esportiva del centre
- Participar en el desenvolupament dels continguts de les seves activitats.
- Controlar el material i proposar la seva adquisició.
- Tenir control i vetllar per la seguretat del participants de l'activitat.
- Difondre hàbits higiènics a través de la pràctica esportiva.
- Fer el seguiment d'assistència i aprofitament de les seves activitats, realitzant el conseqüent traspàs d'informació al director esportiu i als altres membres de l'equip multidisciplinari.

Tot plegat comporta que desde fa temps hi hagi una certa controvèrsia sobre quina és la categoria professional que aquests professionals haurien d'ocupar.

Quan he preguntat als i les professionals de l'àrea físicoesportiva sobre com es veuen a si mateixos, el col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva és ***pràcticament unànime a l'hora de defensar que haurien de ser tractats com a Professors d'Educació Física. Un 89,3% defensa aquesta opció. Només una resposta considera que ja està bé que siguin monitors de formació ocupacional (3,6%), i dues es declaren indiferents al respecte (7,1%).*** [qüestionaris en línia, agost 2020]

En concret, alguns lamenten que a dia d'avui,

“el professional de l'esport dins del sistema penitenciari continua sent «el monitor» que bàsicament dona entreteniment als diferents interns, o simplement assumeix unes funcions de distracció o vigilància. [Tècnic/a àrea físicoesportiva 1, qüestionari en línia, agost 2020]

Així com que:

“El tècnic d’esport pot tenir el mateix pes que un educador, un psicòleg, un treballador social, un metge... tant en l’àmbit formatiu com professional es poden comparar. I a dins del sistema, avui en dia encara és un recurs molt desaprofitat.” [Tècnic/a àrea físicoesportiva 2, qüestionari en línia, agost 2020]

No obstant, quan dirigim aquesta mateixa pregunta a les direccions dels centres penitenciaris responen coses com la següent:

“No sé si aquesta pregunta té trampa. Si està relacionada amb la reivindicació d’alguns professionals de l’àrea físicoesportiva, que consideren que en ser llicenciats d’INEF, ells s’han de limitar al disseny de les activitats esportives i no a la seva implementació. Em sembla que un “professor” a la SMPRiAV en tindriem prou per a tots els centres de Catalunya. Als centres ens calen professionals que dinamitzin!” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

I quan ens dirigim directament a la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes:

“És un punt que genera controvèrsia. Per formació i titulació haurien de formar part del cos superior (A), no tinc clar si amb l’especificitat de professor, ja que les funcions del tècnic d’esport son múltiples i variades, van més enllà de les que es consideren part habitual del professor d’educació física d’institut.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

Sigui com sigui, el cas és que aquesta qüestió genera una gran incomoditat en el col·lectiu de professionals de l’àrea físicoesportiva, en la mesura que consideren que l’actual categoria no els atorga ni el rol ni el reconeixement professional que mereixen, ni tampoc ajuda a dotar del sentit necessari la seva tasca.

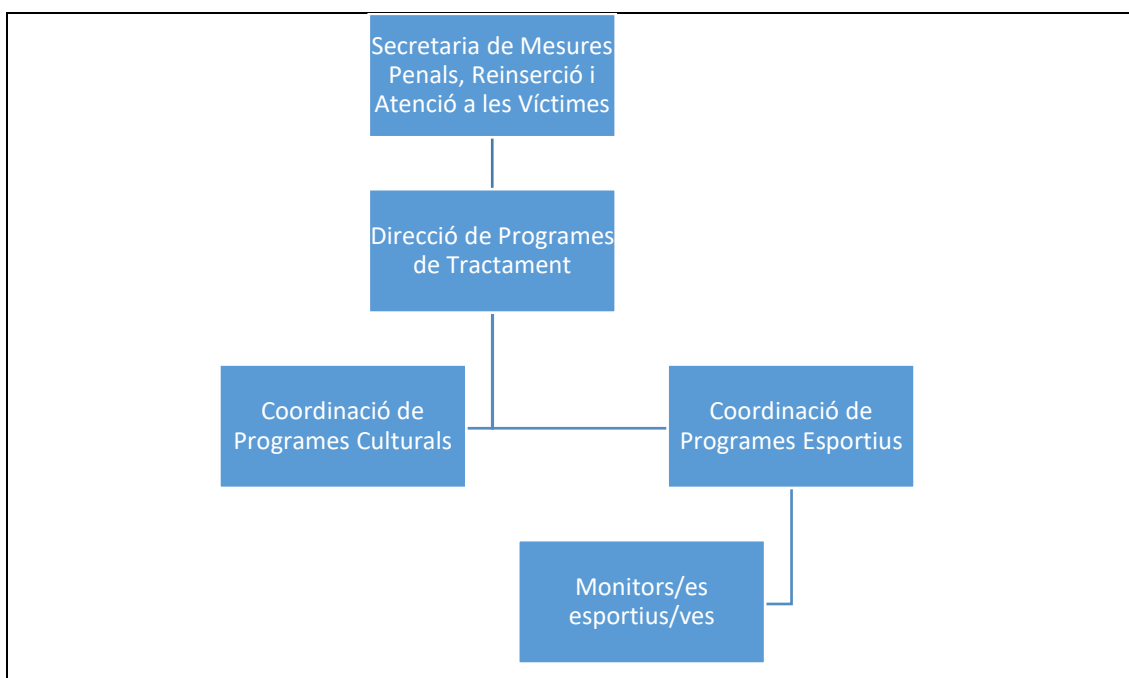
Els i les professionals de l’àrea físicoesportiva en l’organigrama administratiu

Un cop es comparteix que l’activitat física i l’esport poden ser una potent eina de tractament (entre d’altres) equiparant-se a programes amb molta més tradició dins els plans individuals de tractament (PIT), el professional de l’esport i l’activitat física ha de

trobar el seu lloc dins la nova unitat directiva encarregada del tractament de la població: l'equip multidisciplinari.

Així, tal i com apunta el Pla Director, el professional de l'esport hauria de ser part activa d'aquest equip on s'elaboren els plans individuals de tractament, donant la seva veu i coordinant noves estratègies conjuntament amb la resta de professionals educadors, psicòlegs, juristes i funcionaris (veure gràfic 6.1).

Gràfic 6.1: Organigrama Administratiu responsables activitat física i esport a les presons catalanes



Font: elaboració pròpia a partir del Departament de Justícia

Relació entre els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva i la resta de personal

El Programa Marc d'Activitat Física, Exercici Físic i Esport (Departament de Justícia, 2010), estableix que el tècnic i la tècnica d'esports forma part de l'àmbit de rehabilitació. El personal de l'àmbit de rehabilitació és el responsable d'individualitzar l'execució de les penes i mesures penals que s'imposin a les circumstàncies i evolució personal de cada intern amb la finalitat primordial d'assolir la seva reeducació i reinserció social. Així mateix, ha de dur a terme la seva feina de manera coordinada i amb una orientació interdisciplinària, tant amb els companys/es del mateix col·lectiu, com amb personal que pertanyi a d'altres àrees o àmbits.

Per aquest motiu s'ha de reunir un cop per setmana amb altres professionals dels equips multidisciplinaris per tal de:

- Fer el seguiment i avaluar els objectius assolits en l'execució dels programes de tractament .
- Realitzar les actuacions necessàries per a l'orientació professional i la integració sociolaboral dels interns.
- Informar a l'equip multidisciplinari del procés seguit pels interns a les seves activitats.

Dins el consell educatiu, el tècnic/a d'esports col·laborarà en el disseny del pla d'activitats anual i de les diverses jornades culturals a celebrar dins el centre.

No cal fer una recerca gaire aprofundida per constatar com el personal esportiu no se sent prou reconegut en la seva feina (i en el seu paper dins l'estructura de la presó) per la resta de personal, ja sigui professorat de l'escola o els funcionaris de seguretat.

Per exemple, les topades entre funcionaris de seguretat i professionals de l'àrea fisicoesportiva son habituals.

Poso dos exemples.

Exemple 1. És dia de partit de Futbol 7. Alguns interns del Mòdul 2 no n'eren conscients i, quan se'ls avisa, demanen pujar a la cel·la a buscar l'equipació (sabatilles incloses). Depèn de qui hi hagi a la cabina, no hi haurà problema, entendrà la situació i veurà el potencial de permetre els interns equipar-se de manera adequada per dur a terme l'activitat prevista. Tanmateix, segons qui hi hagi no els deixarà pujar, no podran jugar el partit, i els interns acumularan una sensació d'agravi que no ajudarà gens en el seu procés. No hi ha cap norma, cap punt en el reglament que estipuli què cal fer en un cas com aquest. Tot plegat és potestat del funcionari de seguretat, i de si té més o menys vocació tractamental.

Exemple 2. Convidem un alpinista que està fent un projecte d'aconseguir els catorze 8000. La xerrada es presenta apassionant. Passem la informació a tots els mòduls. Entenem que pot ser una aportació molt útil en la formació dels interns. Forma part d'una activitat transversal que anomenem "Aprendre dels campions i campiones". Estic convençut que la xerrada pot ajudar molt als responsables de tractament, tal i com queda demostrat en escoltar-lo. Quan és l'hora, el funcionari que es troba a la cabina del mòdul 2, que disposa de tota la informació de la xerrada, crida per megafonia: "activitat a

l'escola!" Així, sense explicar res més. Esperit motivacional zero. Lògicament, si volem que la gent del mòdul consideri interessant l'activitat, i per tant deix la taula de parxís o el banc del pati per desplaçar-se al teatre per escoltar l'alpinista, ens cal fer una feina de seducció personal. En altres casos hem comptat amb la complicitat del funcionari responsable de la comunicació. Avui no és el cas.

Com diu Meek (2014: 166) els oficials poden entendre el seu paper com a exclusivament relacionat amb la seguretat i la disciplina, però és un fet que també poden trobar que implicar-se en la feina educacional i de rehabilitació els comporta una experiència gratificant, particularment si poden comprovar de primera mà els efectes positius que aquestes activitats poden tenir en les preses individual i la presó en el sentit més ampli.

Vaig voler preguntar als i les professionals de l'àrea físicoesportiva si consideraven que el personal de seguretat s'implica prou en l'organització i execució d'activitats físicoesportives.

D'acord amb l'opinió majoritàriament expressada, la implicació del personal de seguretat en l'organització i l'execució d'activitats físicoesportives és prou bona. En concret, un 78,6% considera que alguns i algunes dels professionals de seguretat s'hi impliquen, i sobretot destaquen que, quan ho fan, les activitats milloren molt. Un 17,9% considera que no s'hi impliquen, però que tampoc és la seva funció, i només una persona lamenta que no s'impliquin prou, i que caldria un major compromís per part seva.

Més enllà d'aquesta percepció, vaig voler saber com era la seva relació amb la resta de col·lectius professionals del centre.

D'acord amb les respostes aportades constatem que:

a) la seva relació amb la direcció dels centres penitenciaris és majoritàriament bona o molt bona (64,3%), una tercera part la titlla de normal i en tot cas no destaquen respostes de caire negatiu (només una persona la titlla de dolenta);

b) la relació amb la subdirecció de tractament també és percebuda de manera majoritària com a bona o molt bona (60,7%), un terç la considera normal, i només dues respostes la consideren dolenta o molt dolenta;

c) la millor valoració la trobem en la seva percepció de la relació amb els equips de tractament (un 75% la considera bona o molt bona), per un 21,4% que la considera normal, i només una persona la defineix com a dolenta, i

d) pel què fa als professionals de seguretat, la percepció també és majoritària que la relació és bona o molt bona (67,9%), un 28,6% la titlla de normal, i només una persona la titlla de dolenta.

En canvi, que crida l'atenció el fet que les respostes assenyalen que el col·lectiu amb el qual hi ha una relació més complicada és el dels professionals de l'àrea de salut: la gran majoria es limita a titllar-la de "normal" (un 42,9%), mentre que un 28,6% la considera dolenta o molt dolenta, i el mateix percentatge la titlla de bona o molt bona.

Com a curiositat he volgut saber si consideren (com algunes veus defensen) que la condició de funcionari de carrera incentiva o desincentiva alhora d'implicar-se en la feina, i si això podria ser un factor que distorsionés la seva relació amb d'altres col·lectius professionals.

La meitat del col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva es declara indiferent davant la pregunta. Un 14,3% considera que aquesta condició desmotiva la implicació i la creativitat, i un 35,7% creu que és un incentiu que ajuda a millorar el rendiment.

Finalment, el col·lectiu de l'àrea fisicoesportiva valora positivament que existeixin espais per intercanviar experiències amb professionals d'altres centres, la qual cosa els permet valorar pràctiques i establir estratègies comunes i compartides, tot i que només un 25% considera que l'actual oferta és suficient, mentre que en un 75% creuen que aquests espais no són suficients.

Com es percep el paper dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, des de l'Administració i les direccions dels centres?

Més enllà de la pròpia percepció dels i les professionals, vaig voler indagar com eren percebuts per part de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, així que m'hi vaig dirigir de manera explícita plantejant diverses preguntes.

A continuació recullo les preguntes i les respostes.

Els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva de l'àrea fisicoesportiva participen del procés disseny i aplicació dels PIT? Creus que caldria tenir més en compte les aportacions que puguin fer en aquest aspecte? I més enllà d'això, consideres que els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva haurien de formar part de l'equip de tractament? Per què?

*“Seguint el fil de la resposta anterior, seria molt interessant que hi hagués una major presència del tècnic esportiu en la confecció dels PIT dels interns. Els tècnics esportius ja formen part dels diferents equips de tractament.”
[SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]*

“Tots aquells professionals que estan a disposició de l'intern haurien de participar en el disseny del PIT. La realitat fa que, això no sigui sempre així. Poques vegades els professionals esportius participen del disseny del PIT de forma consensuada amb la resta de professionals de l'equip. Si que es considera la pràctica esportiva com una activitat important, però poques vegades, be perquè els professionals esportius no tenen costum de participar de les reunions d'equip o be perquè la resta de professionals no es coordinen amb ells, l'assignació de la practica de l'esport al pla de treball de l'intern queda com una consigna generalista.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“Al meu centre els Monitors d'esport no participen en el disseny i aplicació del PIT. Crec que, com a mínim, haurien de participar a les REM i escoltar la resta de membres de l'equip a l'hora de donar accés a les activitats esportives a les persones que són a presó.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“Caldria la participació i aportacions. Sí que en podrien formar part. Enriqueix.” [directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

“Participen poc en el disseny del PIT. Els tècnics d'esports formen part de l'equip, d'una manera més indirecte però també formen part de l'equip. Des de la seva activitat poden veure molts comportaments i moltes mancances de les persones. I l'activitat física programada pot ajudar molt a la reinserció de la persona. La gestió de les normes, els jocs col·lectius, etc. Al meu entendre moltes activitats són des d'una mirada competitiva en lloc de ser des la cooperació, el treball en equip. En l'activitat esportiva es poden treballar

molts valors. D'aquí la necessitat que l'activitat Esportiva estigui contemplada dintre dels programes de tractament. No sé ben ve quin seria el format però per posar un exemple que pugui ser més aclaridor, si fem una hora i mitja de teoria en una aula, després hi hauria d'haver una hora o $\frac{3}{4}$ d'activitat esportiva. S'hauria de veure com a activitats complementàries: físic, mental i espiritual (filosofia)” [Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020]

“Els monitors no solen participar a les dinàmiques d'elaboració del PIT. Com a professionals de l'àmbit, haurien de poder fer les seves aportacions. Des d'una perspectiva global, entenc que en formen part i crec que tenen un pes específic des de la singularitat.” [Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020]

Consideres que la tasca dels professionals de l'àrea fisicoesportiva està prou reconeguda i valorada? Creus que ho hauria d'estar més?

“Considero que sí, està prou reconeguda i valorada, especialment per la SMPRAV i els equips directius dels centres. Sempre podem trobar d'altres opinions, que considerin (bé per ignorància, o per desconeixement) la tasca dels tècnics esportius com a mera recreació i entreteniment, i que per tant només ens ocupem de que s'ho passin bé i que es cansin per no crear problemes després als mòduls...que si bé no és un objectiu a menystenir, no és ni de bon tros la principal tasca que té el tècnic esportiu en la seva intervenció amb la població interna.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

“Per la meva experiència, considero que la tasca està prou reconeguda i valorada i és considerada com una activitat important en quasi be tots els interns/internes. Una altra cosa és que es tingui un coneixement exhaustiu del que es fa a cada centre i en cada cas.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“Parlo del meu centre. El reconeixement i la valoració depèn de cada professional.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“Per mi sí. Però es podria valorar més.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

“El professional que treballa a presons per norma general no està massa reconegut ni massa ben vist. Sense cap dubte hauria d’estar més reconegut i ser més visible.” [Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020]

“Sí, molt reconeguda”. [Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020]

De quina manera es detecten (des de la direcció del C.P. o des del Departament) les necessitats dels professionals de l'àrea fisicoesportiva? Com s'intenten cobrir?

“Periòdicament es fan detecció de necessitats, i en funció de l'abast de la comanda es cobreixen mitjançant expedients menors o contractes de subministrament de material esportiu per tal de poder cobrir la demanda d'activitat física i esportiva de tots els centres. Paral·lelament, ens resulta també de molta utilitat les donacions puntuals que es reben per part d'entitats esportives o universitàries, en forma d'equipament de musculació, material esportiu o equipament tèxtil.” [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

“Els professionals esportius tenen com a referència en el centre el Cap d'educadors i monitors d'esport i artístics que vehicula i atén la gestió del col·lectiu, les seves demandes i ho coordina amb el referent de monitors esportius dels Serveis Centrals (unitat de programes generalistes).” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“Les necessitats les fan arribar directament els professionals al cap de programes d'educació social, als altres comandaments intermedis, al gerent, al subdirector de tractament o al directora. Sempre que siguin demandes raonables i que hi hagi pressupost es cobreixen. En alguns casos això comporta esperar molt de temps.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“Preguntant als interessats i valorant la planificació que han de dur a terme.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

“Per mitjà de les seves pròpies demandes. Amb les jornades específiques que es realitzen al CEJFE. S'intenten cobrir de la manera que es poden. No sempre tenim la sort de tenir un pressupost que permeti actualitzar el material, etc.” [Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020]

“A través dels professionals que els coordinen i de les diferents aportacions que en puguin fer. Es una àrea prioritària a l'hora de cobrir necessitats.”
[Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020]

Hi ha qui considera que actualment la carrera funcional desincentiva la professionalitat, el compromís i la creativitat. Ho comparteixes?

“En absolut. Aquest comportament depèn dels valors, del compromís ètic i personal que tinguis amb la teva feina...Per tant aquesta possible desmotivació no hauria de ser una relació de causa / efecte pel fet de treballar a l'administració. Com tot a la vida depèn de les teves motivacions, anhels i grau de compromís en la cerca del teu benestar professional (el que diem sentir-se realitzat, vaja).” [SMPrAV, entrevista en línia, agost 2020]

“Personalment, penso que l'empleat públic que es dedica a l'atenció a les persones, passa per altres elements motivadors que tenen a veure més amb els valors, les actituds i la vocació davant la tasca. De tota manera, la carrera funcional hauria de cuidar i incentivar la feina ben feta i poder corregir les males praxis.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“En gran mesura, tot i que això també depèn de cada persona.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“Ho comparteixo.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

“Penso que qui té compromís social i laboral el té i el qui no el té no el té. L'administració potser hauria de tenir un model d'accés diferent.”
[Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020]

“No, em sembla una etiqueta.” [Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020]

En quina mesura altres departaments o àrees de treball participen i s'impliquen en el disseny, execució i avaluació de les activitats de caire físicoesportiu (per exemple educadors/es, professionals d'interior, escola, monitors/es culturals, àrea de psicologia, ...)? Consideres que aquesta col·laboració és òptima? Caldria millorar-la?

“Sempre es poden millorar les sinergies entre els diferents col·lectius de l'àrea de rehabilitació, compartint la informació observada, dissenyant activitats transversals que treballin el mateix objectiu o competència des de

diferents àmbits...En aquest sentit penso que tenim un gran repte per davant on tots podem sortir guanyant...”. [SMPRIAV, entrevista en línia, agost 2020]

“La coordinació existeix. Comptem amb un monitor esportiu assignat al Departament de Dones que coordina amb altres membres de l’equip (sobretot educadors de tractament) l’activitat esportiva per a cada interna. No obstant, no hi ha coparticipació sinó que el monitor esportiu acostuma a promoure i a fer-ne consulta amb la resta d’equip.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“Les persones més implicades son majoritàriament els educadors i els mestres del nostre centre de formació d’adults. Sempre es pot millorar, però encara hi ha qui veu els voluntaris com a persones alienes de les que s’ha de desconfiar o com una competència que ve a ocupar un lloc de treball que s’hauria de remunerar,...”. [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“Es treballa de forma conjunta de manera regular.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

“Es fan esforços en aquesta línia tot i que no són suficients.” [Directiu/va 4, entrevista en línia, agost 2020]

“Crec que l’activitat esportiva és valorada positivament per tot el col·lectiu penitenciari i en la mesura de les possibilitats de cadascun hi participen de manera activa.” [Directiu/va 5, entrevista en línia, agost 2020]

La funció dels i les professionals: per sobre de tot, acompanyar

Sovint les persones preses no perceben el funcionaris de presons com una font de suport, tot i que alguns recerques consideren que la qualitat de la confiança és un factor altament variable (Harvey, 2007).

És per això que, tal i com proposa Meek:

[S]port may therefore be an important way in which to replicate ‘normal’ interactions in an environment where it is inevitable that prisoner-staff relationships are typically characterised by hierarchy and power (2014: 167).

Aquesta és la raó que ens porta a preguntar-nos quin és el paper, el rol, que ha d'adoptar el tècnic o tècnica esportiu en relació a l'intern. En aquesta recerca suggerim el d'*acompanyant*.

El terme *acompanyament* comença a ser utilitzat entre els professionals del treball social al voltant dels anys setanta, especialment en les associacions que lluitaven contra l'exclusió social i a favor de la integració de les persones amb discapacitat als països de parla francesa⁴⁹.

El verb *acompanyar* procedeix del terme llatí *cumpanaire* i significa 'compartir el pa amb algú'. Per la seva part, el terme *acompanyament* és, en realitat, un concepte paraigua que abraça múltiples maneres d'entendre i treballar amb persones que es troben en situació de dificultat social.

Acompanyar és "baixar al pou de l'altre", diu Bermejo (1998: 37). Cal mullar-se. Un dels passos claus de l'*acompanyament* social passa per reconèixer l'altre com a protagonista de la seva vida, de la seva història (Planella, 2003). És el concepte conegut en anglès com a *empowerment*. No es tracta de recórrer el camí per ningú, sinó amb algú.

Aquest és el rol que entenc que li tocaria assumir, també als i a les professionals de l'àrea físicoesportiva.

Tanmateix, què en diu el Programa Marc d'Activitat Física, Exercici Físic i Esport (Departament de Justícia, 2010)? D'acord amb aquest document, les funcions del tècnic/a esportiu professional en un centre penitenciari comporten les següents tasques:

- Dissenyar la planificació esportiva del centre i dur a terme les programacions previstes en la mateixa.
- Participar en el desenvolupament dels continguts de les seves activitats.
- Controlar el material i proposar-ne la seva adquisició.
- Informar al centre de l'estat dels equipaments per garantir un òptim funcionament dels mateixos.
- Tenir control i vetllar per la seguretat del participants de l'activitat.
- Difondre hàbits higiènics a través de la pràctica esportiva.
- Promocionar i difondre l'activitat esportiva amb els mitjans publicitaris que es considerin adients, tant a l'àrea físicoesportiva com als mòduls residencials.

⁴⁹ Veure documentació sobre els orígens del Moviment d'Acompanyament al web del Moviment d'Acompanyament i la Inserció Social (MAIS): <http://www.mais.asso.fr>.

- Fer el seguiment d'assistència i aprofitament de les seves activitats, realitzant el conseqüent traspàs d'informació a través del Sistema d'Informació Penitenciari Català (SIPC).
- Fer reunions amb els equips multidisciplinaris de l'àrea de tractament quan s'escaigui.
- Organitzar, desenvolupar i dirigir concursos , competicions i esdeveniments lúdics esportius, en benefici de la població interna.
- Proposar i dur a terme sortides programades que ajudin a complir els objectius dels PIT (programes individuals de tractament).
- Coordinar els monitors i voluntaris d'altres entitats esportives que prestin servei a l'àrea fisicoesportiva del centre.
- Realitzar l'avaluació inicial i seguiment de la millora de l'intern en funció dels objectius plantejats.

Tanmateix, en aquesta recerca hem volgut conèixer sobretot l'opinió dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva. Així doncs els hem preguntat, primer, quina creuen que és la principal funció que ha de dur a terme un centre penitenciari (i si creuen que els centres penitenciaris catalans compleixen amb aquesta funció), i seguidament quin considere que és el seu rol en el marc d'aquesta funció.

Quina consideren els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva que és la funció dels centres penitenciaris?

En relació a la funció que consideren que ha de tenir un centre penitenciari, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva consideren que, en una escala de l'1 al 5, en què l'1 equival a "en cap cas" i el 5 a "sempre", la gran majoria considera que la principal funció dels centre penitenciaris consisteix en *Acompanyar els/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat (resocialització)* (li atorguen un 4,89 de mitjana), i en *Ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat (reeduació)* (4,86). En els dos casos destaquen l'elevat nombre de 5 atorgats. Pel que fa a la resocialització, 26 dels 28 atorguen un 5 a l'afirmació, i només un un 4 i un altre, un 3. Pel que fa a la reeducació, són 25 els qui atorguen la màxima consideració (un 5), per dos 4 i un 3. Tot plegat posa de manifest el gran consens que existeix en relació a aquestes dues funcions.

Molta més diversitat d'opinions hi ha en relació a la funció de *Servir com a mesura "exemplaritzant" davant la resta de la població per tal de desincentivar el delictes (prevenció general negativa)*. En aquest cas, la mitjana resultant és de 2,68, i la disparitat de criteris és també elevada, tal i com demostra el fet que hi hagi sis persones que hagin valorat l'afirmació amb un 5 (creuen que aquesta és una funció que s'ha de tenir en compte sempre), dues persones li atorguen un 4, quatre persones un 3, nou persones un 2, i finalment, set persones creuen que en cap cas aquesta hauria de ser la funció dels centres penitenciaris.

Una altra de les funcions que s'avalua de manera similar a l'anterior és la que té a veure amb el fet d'*Aïllar de la societat aquelles persones que no segueixen, o no saben seguir, les normes (custòdia)*. En aquest cas la valoració mitjana és d'un 2,18, i la dispersió consisteix en què només una persona li ha atorgat un 5 a l'afirmació, una altra un 4, vuit persones li han atorgat un 3, deu persones li han atorgat un 2 (essent aquest el valor més esmentat), i finalment 8 creuen que aquesta no hauria de ser en cap cas la funció d'un centre penitenciaris.

Finalment, de les funcions esmentades (proposades) la que més valoracions baixes ha recollit (és a dir, la que en conjunt consideren que no hauria de ser considerada com una funció dels centres penitenciaris, és la de *Castigar persones que han comès un delictes (retribució)*. Aquí cal destacar que ningú li ha atorgat un 5 (que equival a "sempre"). Només dues l'han puntuat amb un 4. Tres li han donat un 3. Nou han apostat pel 2. I la gran majoria, en concret 14 de les respostes, consideren que en cap cas aquesta hauria de ser la funció.

Dit altrament, i de manera resumida, l'opinió dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris és que aquesta institució hauria de dedicar els seus esforços fonamentalment a tasques de *resocialització* (acompanyament dels/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat) i *reeduació* (ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat). En menor mesura cal entendre-la com un espai destinat a *fomentar la prevenció general negativa* (altrament coneguda com funció *exemplaritzant*) o a la *custòdia* (aïllament temporal de la societat). Finalment, la seva opinió clarament majoritària és que els centres penitenciaris no han de servir per a funcions de caràcter *retributiu* (ras i curt, per castigar).

Recordo que aquesta és la funció que consideren que ha de complir un centre penitenciaris. Però creuen que la institució respon a aquestes expectatives? Vegem-ho.

Tal i com s'extreu de les respostes rebudes, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva consideren que, efectivament, les presons catalanes estan preparades per *[Ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat (reeducació)]* i *[Acompanyar els/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat (resocialització)]*, les dues funcions que, com hem vist anteriorment, aquest col·lectiu considera que ha de ser la prioritat.

En ambdós casos consideren que en una escala d'1 a 5, aquesta funció s'assoleix en un 3,39, és a dir, gairebé sempre.

Tot i així, és significatiu que hi hagi 5 persons que consideren la funció ressocialitzadora no s'assoleix gairebé mai (li posen un dos), tot i que ningú considera que mai s'assoleix (ningú ha posat un 1). Pel què fa a la funció reeducadora, en aquest cas tornen a ser 5 les persones que consideren que aquesta funció no és compleix gairebé mai, i una que no s'assoleix mai.

Per ordre de valoració, consideren que la tercer funció que més es compleix és la de *[Aïllar de la societat aquelles persones que no segueixen, o no saben seguir, les normes (custòdia)]*. Li atorguen un 3,11 de nota mitjana, amb una disparitat d'opinions força generalitzada. Aquí el grup es distribueix en terços. És a dir, un terç considera que aquesta funció s'assoleix sempre o gairebé sempre (tres 5 i vuit 4), un terç de la mostra se situa en el punt intermig (deu 3), i gairebé un terç creu que aquesta funció no s'assoleix mai o gairebé mai (tres 2 i quatre 1).

Una distribució similar, tot i que en aquest cas per la banda baixa, la trobem en la funció *[Servir com a mesura "exemplaritzant" davant la resta de la població per tal de desincentivar el delicte (prevenció general negativa)]*, la qual consideren que s'assoleix en un 2,89 sobre 5. Aquí, la distribució és la següent 9 creuen que s'assoleix sempre o gairebé sempre (dos 5 i set 4), vuit se situen en el mig (3), i onze entre els qui creuen que no s'assoleix mai o gairebé mai (vuit 2 i tres 1).

Finalment, pel què fa a la funció *[Castigar persones que han comès un delicte (retribució)]*, consideren que s'assoleix en un 2,57 sobre 5. En aquest cas, ningú creu que s'assoleixi sempre (ningú posa un 5), però set dels consultats li atorguen un 4. Vuit li atorguen un 3 (el punt intermig), mentre que la majoria considera que no s'assoleix mai o gairebé mai aquesta funció (set 2 i sis 1).

En síntesi, allò que resulta interessant de veure, però, és la comparativa entre allò que creuen que ha de fer el centre penitenciari, i allò que creuen que realment fa.

Vegem-ho a la següent taula 6.9.

Taula 6.9: Funcions que els i les professionals de l'àrea fisicoesportivadels C.P. catalans creuen que han de tenir les presons / Valoració sobre l'assoliment d'aquestes funcions (valoració d'1 a 5, en què 1 significa "en cap cas" i 5 "sempre")

	[Castigar persones que han comès un delictes (retribució)]	[Aïllar de la societat aquelles persones que no segueixen, o no saben seguir, les normes (custòdia)]	[Ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat (reeducació)]	[Acompanyar els/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat (resocialització)]	[Servir com a mesura "exemplaritzant" davant la resta de la població per tal de desincentivar el delictes (prevenció general negativa)]
1) Quina creus que ha de ser la funció d'un centre penitenciari? (puntuja cada afirmació en una escala d'1 a 5 en què 1 significa "en cap cas" i 5 "sempre").	1,75	2,18	4,86	4,89	2,68
2) En quin grau creus que l'actual model penitenciari català facilita aquesta funció, tant pel què fa a l'execució penal com a les infraestructures penitenciàries? (puntuja cada afirmació en una escala d'1 a 5 en què 1 significa "en cap cas" i 5 "sempre").	2,57	3,11	3,39	3,39	2,89
DIFERENCIAL	-0,82	-0,93	1,47	1,50	-0,21

És a dir, així com creuen que les funcions **reeducadora** [*Ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat*] i **resocialitzadora** [*Acompanyar els/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat*] son les més importants que s'haurien de treballar en un centre penitenciari (els atorguen un 4,86 i un 4,89 sobre 5, respectivament), consideren, en canvi, que actualment no es tracta de funcions que els centres treballin amb la intensitat que caldria, ja que valoren amb un 3,39 l'assoliment d'aquests objectius.

Pel què fa a la tasca d'actuar com a actors de **prevenció general negativa** [*Servir com a mesura "exemplaritzant" davant la resta de la població per tal de desincentivar el*

delicte], les expectatives (2,68) s'acosten força a la percepció que tenen en relació al seu assoliment (2,89).

Finalment, aquest col·lectiu considera de manera força majoritària que les presons estan actualment excessivament focalitzades a dur a terme tasques de custòdia [*Aillar de la societat aquelles persones que no segueixen, o no saben seguir, les normes*] (3,11) i de retribució [*Castigar persones que han comès un delicte (retribució)*] (2,57), quan, a parer seu, la custòdia no hauria de ser gairebé bé mai una prioritat (2,58), i encara menys ho hauria de ser exercir una funció de caràcter retributiu (1,75).

En altres paraules, pels i les professionals de l'àrea físicoesportiva, els centres penitenciaris s'haurien de dissenyar i gestionar pensant molt més en dur a terme una feina de caràcter educativa de resocialitzador, de com ho fan en l'actualitat. Així mateix, consideren que la seva funció actual està excessivament centrada en el càstig, la custòdia, i, en menor mesura, la prevenció general negativa.

Quina consideren, els i les professionals de l'àrea físicoesportiva que és la seva funció?

Tal i com podem extreure de les respostes rebudes a les preguntes específiques que hem fet al col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva (veure capítol 7), podem afirmar que, en termes de tractament, el col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva considera de manera clarament majoritària que:

- La funció dels i les professionals consisteix en detectar i cobrir les necessitats dels interns i internes (el 85,7% està bastant o molt d'acord amb aquesta afirmació, el 7,1% no està ni d'acord ni en desacord, només el 7,1 hi està bastant en desacord, i ningú s'ha manifestat molt en desacord).
- La funció dels i les professionals consisteix en detectar les potencialitats dels interns i internes, i en dissenyar programes individualitzats que en permetin el desenvolupament (el 89,3% està molt o bastant d'acord amb aquesta afirmació, només el 10,7% no està ni d'acord ni en desacord, ningú hi està en desacord).
- La funció dels i les professionals consisteix en ajudar els interns i internes a millorar les seves competències bàsiques (el 100% està molt o bastant d'acord amb aquesta afirmació).
- La funció dels i les professionals consisteix en despertar en els interns i internes la necessitat de formació per afrontar millor els processos de canvi

(apoderament) (el 85,7% esta molt o bastant d'acord amb aquesta afirmació, el 14% ni d'acord ni en desacord, i ningú hi està en desacord).

- La funció dels i les professionals consisteix en ajudar els intern i internes a adquirir uns hàbits de lleure saludables (un 96,4% hi està molt o bastant d'acord, només un 3,6% no hi està ni d'acord ni en desacord, i ningú hi està en desacord).
- La funció dels i les professionals consisteix en ajudar els interns i internes a millorar la seva condició física i de salut, amb l'objectiu de reduir riscos i millorar el benestar personal (una gran majoria comparteix també aquesta opinió, un 92,9% hi està molt o bastant d'acord, un 7,1% no hi està d'acord ni en desacord, i ningú s'hi mostra contrari en cap grau).
- La funció dels i les professionals consisteix en ajudar els interns i internes a adquirir les capacitats socials i professionals necessàries per incorporar-se al mercat laboral (en aquest cas trobem un 7,1% que hi està bastant en desacord i un altre 7,1% que no hi està ni d'acord ni en desacord, però novament la majoria, el 85,7%, es mostra molt o bastant partidari d'aquesta afirmació).
- Finalment, la funció dels i les professionals consisteix en ajudar els interns i internes millorar la seva xarxa social de suport (el 82,1% comparteix molt o bastant aquesta afirmació, el 14,3% no hi està ni a favor ni en contra, i només un 3,6% se'n desmarca bastant, tot i que ningú es manifesta molt en desacord).

Quants professionals són necessaris per dur a terme aquesta tasca?

Encara segons el Pla Director (2010), s'estima que és recomanable la figura de, com a mínim, un director esportiu per centre. Pel què fa als monitors, el Pla Director estableix com a centre penitenciari tipus aquell que compta amb 1.000 interns, vuit mòduls, DERT, Infermeria i DAE. Per calcular les necessitats del centre es tenen en compte les següents variables:

- Població practicant: Ja que l'objectiu és assolir com a mínim al 50% de la població en aquest centre, comptem amb 500 practicants.
- Tipus d'activitat: voldríem que les activitats que realitzin, com a mínim el 50% fossin dirigides amb uns objectius definits i una programació adequada, i la resta activitats lliures amb presència de professional que dinamitzi, controli, assessori quan calgui i vetlli per la seguretat de l'activitat.

- Ràtio de practicants per tècnic en funció del tipus d'activitat. Activitats dirigides 25 , activitats lliures i tutelades 30 .
- Els espais disponibles: segons s'especifica en l'apartat d'instal·lacions, disposarem de tres espais per desenvolupar activitats en grup. S'ha d'afegir a aquests espais les activitats que es fan fora de l'àrea físicoesportiva en dependències especials on els interns no poden sortir per diferents motius (DERT, DAE, Infermeria, règims semioberts...)
- Franges d'activitats en els centres: en els centres hi ha quatre torns d'activitats dues de matí i dues de tarda el que fa que en cada torn (matí i tarda) es puguin fer un màxim de 20 hores setmanals d'intervenció directe.
- El nombre d'hores d'intervenció directe màxima per professional a jornada completa: es de 25 hores setmanals.

A partir d'aquí, l'equació és la següent:

- Si tenim 250 interns que efectuen activitat dirigida (dinamització activa per part del professional) dividits en grups de 25 ens donen 10 grups. Multiplicat per les dues hores que dura cada franja son 20 hores d'activitat dirigida al dia, multiplicat pels set dies de la setmana son 140 hores setmanals. Aquestes dividides per les 27 hores d'intervenció directa (que segons acord sindical pot realitzar com a màxim cada monitor), ens dona que necessitem 5.1 monitors per realitzar les activitats dirigides.
- Si fem grups de 30 interns, sobre una població de 250 interns que efectuen activitat tutelada (supervisió del professional), el resultat són 8.1 grups. Aquests 8 grups per les dues hores que dura cada franja son 16 hores d'activitat tutelada al dia, multiplicat pels set dies de la setmana son 112 hores setmanals. Aquestes dividides per les 27 hores d'intervenció directe que com a màxim pot realitzar cada monitor, ens dona que necessitem 4.1 monitors per realitzar les activitats dirigides.

És a dir, segons els càlculs del Pla Director, necessitariem 9 professionals (sumant els d'entre setmana i els de cap de setmana), que juntament amb el director esportiu completarien l'oferta de professionals necessària per assolir els objectius proposats.

He volgut preguntar als i les professionals quina és la seva opinió al respecte.

La resposta ha estat que *la ratio preferida per la majoria dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva és de 1 monitor/a per cada 20-25 interns/es. Aquesta és l'opció preferida pel 67,9%. Un 14,3% aposta per una ratio inferior (menys de 20 interns/es), un 7,1% creu que n'hi ha prou amb 1 monitor/a per cada 26-30 interns/es, i un 10,7% respon que la ratio depèn de l'activitat que es dugui a terme.*

Amb aquesta informació, tanmateix, he volgut saber el punt de vista de l'administració. Per part de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes la seva opinió és la següent:

“En els últims temps, l'administració ha fet un gran esforç per ampliar adequadament les places de tècnics esportius en els centres on hi havia mancances. Aquesta ratio que contemplava el pla director, en el moment actual es compleix en la majoria de centres, tot i que per tal de difondre i promoure la pràctica esportiva a tots els departaments, mòduls i unitats especialitzades dels centres, potser caldria augmentar el nombre de tècnics esportius en alguns d'ells (especialment els de major capacitat).” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

Així mateix, els responsables directius dels centres als quals s'ha tingut accés han reiterat, de manera majoritària, la necessitat d'augmentar el nombre d'efectius professionals, tot i que per ser exactes i curosos, hem d'esmentar també una opinió que hi apunt un matis a tenir en compte:

“Els càlculs estan fets, si ho he entès bé, considerant que totes les persones que fan activitat física la fan a diari, cosa que no és així. Al eu centre hi ha qui fa una franja, qui en fa dues, qui en fa quatre,... a la setmana. Suor (i llàgrimes) em costa que alguns monitors del centre facin les 27 hores d'intervenció. Això sí, la ratio per monitor i franja és de 20 persones.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

En qualsevol cas, és evident que com més reduïts siguin els grups, més fàcil és dur a terme un treball personalitzat.

Com passa sovint, tot rau en una qüestió de caire pressupostari. Però és justament aquí on caldria valorar, en termes de prioritats, si els recursos disponibles s'han de focalitzar més cap a infraestructures i equipament, o cap a invertir en capital humà.

L'elaboració de programes esportius i d'activitat física

A l'hora d'avaluar el paper de l'esport i l'activitat física en el marc del compliment d'un PIT, cal tenir en compte el grau en què es trobi l'intern, ja que les condicions i possibilitats varien enormement segons si es troba en un grau o un altre.

Així mateix, un altre dels problemes que és fàcil detectar arran de l'observació pràctica és que, quan a un intern o interna se'l canvia de centre, o se li modifica el grau (i per tant canvia el seu règim de compliment de pena) no existeix cap mecanisme formal de comunicació entre els diferents professionals que hi ha treballat que permeti intercanviar coneixements sobre la persona, i garantir un mínim de continuïtat en relació a la seva dinàmica, ja sigui relacionada amb l'activitat física i esportiva, o d'altres àmbits.

Aquesta poca concreció en el disseny, a la qual cal afegir la poca disponibilitat de personal especialitzat en l'àrea fisicoesportiva, fa que sigui molt difícil establir programes individualitzats per treballar determinats valors, actituds o aptituds a través de l'esport. Aquest fet es tradueix sovint, almenys d'acord amb la meua pròpia experiència, en una certa sensació de frustració per part fonamentalment dels equips de monitors d'esports als centres penitenciaris, tot i que també d'alguns professionals d'altres àrees involucrades en el tractament, com ara educadors, psicòlegs o treballadors socials, que consideren que malgrat l'enorme potencialitat de l'activitat física i esportiva, aquesta es troba sovint menystinguda i clarament desaproveitada, sempre partint de la base, insisteixo, que l'objectiu final a assolir és la reeducació i la reinserció (o reincorporació) a un entorn social en llibertat.

De fet, les respostes proporcionades pels mateixos professionals de l'àrea fisicoesportiva, posen de manifest que la majoria d'aquest col·lectiu (en concret, un 53,6%) lamenta de manera clara que a l'hora d'elaborar programes personalitzats de caire fisicoesportiu manquen instruccions clares, directrius específiques i, en general, interès per part dels quadres de comandament.

A aquests caldria afegir el 10,7% que diu que només els fa quan se'ls ho demana de manera explícita. Una part significativa, un 32,1%, manifesta que no els fa per manca de temps, i que si hi hagués més personal es podrien fer. Només una persona diu que es fan sempre.

La majoria dels treballs consultats coincideixen a considerar que les dues peces determinants per tal que l'activitat física i l'esport esdevinguin aquell "*banderín de enganche que bien manejado, con criterios claros, tiene un alto valor reeducativo y*

terapèutic”, tal i com ho defineix Chamorro (1993), passen perquè el o la professional de l’esport en un medi penitenciari fonamenti la seva actuació en dues línies principals:

- Crear les condicions estructurals que facilitin la pràctica esportiva a l’interior de la presó (gestió d’espais, construir consensos entre els diferents estaments penitenciaris, dotar la presó dels mitjans necessaris,, foment entre els interns d’estructures d’autogestió,...)
- Entendre el seu rol de professional de l’esport com a agent educador.

En una línia similar, Castillo-Algarra, García-Tardón i Pardo (2019), es pregunten quines característiques específiques hauria de tenir un programa que busqui tenir efectes positius sobre els interns, contribuint a la seva reinserció en la societat, i suggereixen algunes directrius. En destaquem les següents:

- Cal que els programes estiguin pensats i dissenyats en funció de les necessitats de cada grup;
- Han de tenir una durada extensiva en el temps,
- Han de comptar amb un monitor amb formació i dedicació que dirigeixi i condueixi la pràctica a partir d’uns objectius preestablerts
- Cal que l’entorn (funcionaris, equip directiu, educadors, psicòlegs, etc...) sigui favorable i recolzi la pràctica esportiva en tant que eina de treball que s’ha de dur a terme de manera correcta i efectiva,
- Les activitats han d’estar liderades per personal extern a la presó, més que no pas staff del centre penitenciari,
- Les activitats s’han de dur a terme a l’aire lliure,
- Incloure esports d’equip i una varietat prou àmplia d’esports adreçada a les necessitats dels interns,
- L’oferta esportiva s’ha de poder continuar practicant un cop en llibertat,
- Cal seguir una planificació adaptada a les característiques físiques i psicològiques de cada intern,
- S’ha de promoure la participació en competicions amb equips de fora la presó,
- I les activitats s’han de dur a terme amb el consentiment i la participació de la població reclusa. (Crabbe, 2000; Viñas, 2012).

En aquest sentit he volgut saber quina és l'opinió dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva en relació a quines variables consideren que són més determinants a l'hora de dissenyar un programa d'activitats fisicoesportives individualitzat.

La seva resposta ha estat que les variables més significatives són, per ordre de preferències, les següents: les condicions físiques (esmentat fins a 21 vegades), les condicions mentals (19), la tipologia delictiva (14), el consum de drogues (13), la durada de la condemna (11), el règim penitenciari (10) o l'edat (9).

En canvi, aspectes com la nacionalitat d'origen o l'historial penitenciari (sancions), es consideren molt menys rellevants, tal i com ho demostra el fet que només han estat esmentades 3 i 2 vegades respectivament.

Planificar millor, per aprofitar més els recursos i les instal·lacions

Segons el Pla Director, al 70% de la població interna li agradaria practicar alguna mena d'esport. Segons esmenten, els motius principals pels quals no accedeixen a l'àrea fisicoesportiva són: no ser a la llista, els horaris, el treball o els problemes físics.

D'acord amb la meua experiència em sembla que existeix força marge per impulsar canvis que permetrien optimitzar els recursos de què es disposen.

Per exemple: es poden augmentar les activitats tutelades, modificar alguna de les instal·lacions, racionalitzar els horaris, implicar els altres col·lectius de professionals per tal que les activitats que s'organitzen a la presó sigui compatibles les uns amb les altres, etcètera.

Tenint en compte tot això, vaig voler conèixer el punt de vista de l'administració i de les direccions dels centres, en relació a si consideren òptim l'ús de les instal·lacions esportives, i si creuen que es podria millorar aquest ús.

Per part de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a les Víctimes, la situació actual sembla que és força satisfactòria:

“Sempre es pot fer una revisió acurada de les planificacions esportives que s'executen a cada centre i comprovar si hi ha una distribució equitativa que reculli i faci efectives les necessitats de la població penitenciària alhora de practicar activitat física i esportiva. Actualment, un 40% dels interns en règim ordinari surt almenys un cop per setmana a les àrees esportives, dada que supera amb escreix les de la ciutadania en general alhora de fer esport. En general considero que l'ús dels equipaments esportius és òptim tot i que

alguns d'ells no s'acaben d'utilitzar satisfactòriament, entre d'altres raons per manca de recursos tècnics o pel propi funcionament intern del centre que provoca que en determinades franges horàries els interns tinguin d'altres activitats que l'impedeixen d'assistir a fer pràctica.” [SMPRiAV, entrevista en línia, agost 2020]

Pel què fa a les direccions dels centres dels quals comptem amb resposta, la opinió és diversa. En alguns casos es considera que l'aprofitament dels espais és òptim, mentre que en d'altres es lamenta la manca de recursos o d'instal·lacions:

“Hi ha dèficit de professionals i les instal·lacions també estan en mal estat i obsoletes. Per poder atendre en temps i tècnics a tots els interns, caldria promocionar i poder comptar amb una inversió en la millora de les instal·lacions i la incorporació de professionals externs que col·laborin aportant coneixements i temps. I que aquells interns que tenen possibilitat de fer sortides a l'exterior es fomenti la pràctica de l'esport a recursos del territori de forma habitual. Alguns centres penitenciaris tenen unes instal·lacions molt antigues i mal conservades.” [Directiu/va 1, entrevista en línia, agost 2020]

“El nostre centre només disposa d'una pista poliesportiva i els aparells de musculació estan situats, o bé a la mateixa pista, o bé a la part de dalt de les grades. De vegades fem dues activitats alhora: musculació i un partit a la pista. Es complicat. A més, en alguna ocasió, un dels monitors ha aprofitat per deixar el seu company sol a càrrec de les dues activitats i “anar a fer gestions”... En la majoria dels casos son els monitors d'esports els qui fan la llista de participants al marge de l'equip de tractament. En ocasions no atenen a persones a les que beneficiaria molt fer esport, però es veuen coartades perquè la gent que hi participa està més “rodada”.” [Directiu/va 2, entrevista en línia, agost 2020]

“ Considerant que estem en un lloc delicat i que hi ha molt material sensible per la seguretat. En tot cas joestic molt per plantejar esport cooperatiu, individual i treball amb el propi pes, sense la necessitats de tant de material, d'aquesta manera potser es podria facilitar més l'accés a l'esport.” [Directiu/va 3, entrevista en línia, agost 2020]

En síntesi: se senten prou acompanyats els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, en la seva funció d'acompanyament?

Tot allò que s'acaba de dir en els apartats anteriors no té cap recorregut si no parteix d'una eina central que ha de ser el motor de tot plegat: la motivació.

També sobre aquesta qüestió he volgut conèixer l'opinió dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva.

L'anàlisi de les respostes rebudes ens permet afirmar que el col·lectiu de monitors i monitors opina de manera clarament majoritària (i en alguns casos fins i tot unànime), el següent:

- 1) Primer, que els professionals de l'àrea fisicoesportiva haurien de participar de manera activa, i en igualtat de condicions amb la resta de membres de l'equip multidisciplinari, en l'elaboració dels programes de tractament, així com en la seva implementació i avaluació (la pràctica totalitat del col·lectiu, 89,3%, comparteix molt o bastant aquesta afirmació, només una persona s'hi mostra bastant contrària (3,6%), i dues (7,1%) es manifesten indiferents).
- 2) Segon, que una bona programació fisicoesportiva és necessària per millorar aspectes que tenen a veure amb la reinserció, com també per reduir el risc de deteriorament físic i mental que comporta el fet d'estar privat/da de llibertat (aquesta opinió la sustenten el 100% dels i les professionals).
- 3) I tercer, que el vincle que es crea entre interns/es i professionals de l'àrea fisicoesportiva és de major confiança que la que existeix amb altres professionals (novament, aquesta opinió és gairebé unànime, ja que un 85,7% la defensa, enfront a un 14,3% que no es manifesten ni d'acord ni en desacord).

Així mateix, una dada que m'ha sembla particularment rellevant és que ***pràcticament la meitat del col·lectiu (46,4%) considera que l'actual estructura d'execució penitenciària, especialment pel què fa a l'aplicació de programes de tractament i rehabilitació, no incentiva la creativitat i la innovació dels professionals de l'activitat física i esportiva, en relació a un 25% que creu que sí que ho fa. La resta, un 28%, no es mulla ni a favor ni en contra.***

Justament, els següents apartats ens permetran disposar d'una bona radiografia de com és aquests sistema català d'execució penitenciària.

Capítol 7: La perspectiva dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans. Els resultats.

*No tinc cap dret de voler canviar algú altre
si jo mateix no estic obert al canvi.*
MORDECHAI MARTIN BUBER

Resultats dels qüestionaris/formularis als i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans

	[Una activitat fisicoesportiva regular, supervisada i emmarcada en un programa de tractament per desintoxicació ajuda a reduir o fins i tot a desistir en el consum de substàncies tòxiques]		[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per determinar si continuen amb la pràctica esportiva a l'exterior]		[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per tal de valorar si la pràctica fisicoesportiva durant el temps de reclusió facilita la reinserció]		[Caldria dissenyar programes específics per tractar les patologies duals a partir de l'activitat fisicoesportiva en funció de si allò que es busca és el guariment, la millora de competències, l'estabilització, el suport, etcètera.]	
		%		%		%		%
Molt o bastant en desacord	2	7,1	4	14,3	3	10,7	1	3,6
Ni d'acord ni en desacord	1	3,6	5	17,9	3	10,7	4	14,3
Molt o bastant d'acord	25	89,3	19	67,9	22	78,6	23	82,1

Pel què fa a l'activitat fisicoesportiva, els i les professionals de l'àrea consideren de manera força generalitzada que:

- *[Una activitat fisicoesportiva regular, supervisada i emmarcada en un programa de tractament per desintoxicació ajuda a reduir o fins i tot a desistir en el consum de substàncies tòxiques].* Així ho veuen el 89,3%. Només un 7,1 no hi està d'acord, i una persona (un 3,6%), no es manifesta ni d'acord ni en contra.
- *[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per determinar si continuen amb la pràctica esportiva a l'exterior].* En aquest

cas la majoria és menor, un 67,9%, mentre que un 14,3% en discrepa, i un 17,9% no s'inclina ni a favor ni en contra.

- **[Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per tal de valorar si la pràctica fisicoesportiva durant el temps de reclusió facilita la reinserció].** El 78,6% ho creu. Un 10,7% no es manifesta ni a favor ni en contra, i un altre 10,7% en discrepa.
- Finalment, el 82,1% creu que **[caldria dissenyar programes específics per tractar les patologies duals a partir de l'activitat fisicoesportiva en funció de si allò que es busca és el guariment, la millora de competències, l'estabilització, el suport, etcètera].** El 14,3% no s'inclina ni a favor ni en contra, i només una persona es manifesta desfavorable.

3. Quin és el teu grau d'acord o desacord en relació amb les següents afirmacions?

	[Motivar una persona consisteix a satisfer les seves necessitats i interessos]		[Les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques: seguretat (controlar les meves pròpies emocions em fa sentir segur i si em sento segur tinc confiança); acceptació (tothom necessita sentir-se acceptat, valorat, estimat, sentir que se la té en compte); i actuar amb sentit (necessitem trobar-li sentit a les coses que fem, creure que val la pena)]		[Caldria elaborar programes fisicoesportius personalitzats per a cada intern d'acord amb la seva història clínica (física i mental) així com amb els interessos i les necessitats que hagin de treballar]		[Molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir a l'escola si aquesta incorporés més matèries dedicades a l'esport i l'activitat física.]		[Molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir als programes de tractament si en aquests hi tingués més protagonisme l'esport i l'activitat física]	
		%		%		%		%		%
Molt o bastant en desacord	10	35,7	0	0,0	1	3,6	0	0,0	0	0,0
Ni d'acord ni en desacord	10	35,7	5	17,9	2	7,1	6	21,4	4	14,3
Molt o bastant d'acord	8	28,6	23	82,1	25	89,3	22	78,6	24	85,7

En relació a la dimensió motivacional, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva estan molt o bastant d'acord amb les següents afirmacions:

- Un 82,1% creu que *[les persones tenim tres necessitats psicològiques bàsiques: seguretat (controlar les meves pròpies emocions em fa sentir segur i si em sento segur tinc confiança); acceptació (tothom necessita sentir-se acceptat, valorat, estimat, sentir que se la té en compte); i actuar amb sentit (necessitem trobar-li sentit a les coses que fem, creure que val la pena)]*.
- Un 89,3% defensa que *[caldria elaborar programes fisicoesportius personalitzats per a cada intern d'acord amb la seva història clínica (física i mental) així com amb els interessos i les necessitats que hagin de treballar]*.
- Un 78,6% opina que *[molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir a l'escola si aquesta incorporés més matèries dedicades a l'esport i l'activitat física]*.
- I un 85,7% troba que *[molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir als programes de tractament si en aquests hi tingués més protagonisme l'esport i l'activitat física]*.

En canvi, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva no mostren una opinió tan homogènia en relació a si *[motivar una persona consisteix a satisfer les seves necessitats i interessos]*. D'entrada, un 35,7% no es manifesta ni d'acord ni en desacord, el mateix percentatge hi està molt o bastant en desacord, i només el 28,6% hi està molt o bastant d'acord.

4. Quina acostuma a ser la font més habitual de conflictes en el transcurs d'una activitat fisicoesportiva?

Els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva destaquen la poca quantitat de conflictes en el transcurs de les activitats de caire fisicoesportiu, tot i que els que esmenten tenen a veure sovint amb manques de respecte, amb un excés d'individualisme en el transcurs d'esports col·lectius, amb la tensió pròpia d'una activitat de caire competitiu en la qual tothom vol guanyar (no sempre de manera neta), o bé amb la dificultat d'alguns interns a l'hora d'acceptar determinades normes:

“Hi han pocs conflictes a les activitats esportives, es podria dir que les mateixes que hi hauria al carrer. Potser les ganes de guanyar, diferents opinions amb les decisions i els petits cops (entrades/contactes) que es poden

donar als esports d'equips (futbol, basquet...).” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

Tot i així, en alguna de les respostes s’apunta l’existència de conflictes relacionats amb el fet que els interns tenen objectius diferents, i de vegades contraposats, a l’hora de dur a terme l’activitat fisicoesportiva:

“Quan conflueixen interns amb objectius contraposats, com per exemple quan hi ha interns que realment aprofiten l’activitat però es senten molestats per aquells que el seu objectiu principal no és l’aprofitament en sí de la mateixa.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020]

Finalment, també s’esmenta el fet que alguns dels conflictes tenen a veure amb afers aliens a l’activitat, ja sigui per males relacions prèvies, per motius relacionats amb la compra-venda de substàncies, o per deutes o disputes pendents entre interns, i que aquests esperen “solucionar” a les instal·lacions l’àrea esportiva.

Tot plegat porta a molts dels i les professionals a insistir en la importància que les activitats es duquin a terme sempre amb la presència, i sota la supervisió, d’un o una professional.

5. Com s’acostumen a gestionar els conflictes que es produeixen en el marc de l’activitat fisicoesportiva?

Per altra banda, preguntats sobre la manera com s’acostumen a gestionar aquesta mena de conflictes, la gran majoria diu que “dialogant i parlant”, “aplicant el sentit comú i l’empatia”, i amb “bona comunicació i feedback”.

Alguns son més concrets:

“Donant consignes concretes sobre quin ús es pot fer i durant quan de temps del material en concret. Acotar-ne l’ús.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 3, entrevista en línia, agost 2020]

“Fent èmfasi en que s’ha de mirar per l’equip i en què és allò que ajuda a l’equip a millorar.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 4, entrevista en línia, agost 2020]

“Amb Mediació en el moment per contenir el conflicte. I després valoració de càstig si és pertinent per junta tractament a posteriori.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 5, entrevista en línia, agost 2020]

“Per a mi la més efectiva es participant amb ells i sent un exemple de comportament. Millor fer que predicar.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

“Mitjançant l'autogestió i la gestió pacificadora del monitor.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 6, entrevista en línia, agost 2020]

Alguns posen un especial èmfasi en el fet que l'experiència, però també el reconeixement de la seva autoritat com a professionals, resulta cabdal:

“L'experiència et dona la capacitat de resoldre el conflicte, en funció dels interns implicats, el lloc on es desenvolupa el conflicte... Normalment parlant es soluciona i no hem de fer cap informe ja que no s'arriba a produir cap agressió.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 7, entrevista en línia, agost 2020]

“Afortunadament els interns reconeixen, i molt, la nostra feina i la nostra manera de fer i ser. Això ens dota de molta autoritat, sovint molta més de la que la resta de professionals es pensa. Conseqüentment, aquesta autoritat a mi sempre m'ha servit per poder resoldre la gran majoria de conflictes amb els quals m'he trobat.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 8, entrevista en línia, agost 2020]

Preguntes específiques per a la dimensió «consciència ciutadana»

6. Quin és el teu grau d'acord o desacord en relació amb les següents afirmacions?

	[L'activitat física i esportiva ajuda a que les persones amb dificultats de sociabilitat millorin la socialització (aprenentatge de les normes) i la sociabilització (pràctica de les normes socials) amb el grup d'iguals]									
[L'activitat física i esportiva faciliten l'acollida de les noves persones internes dins el centre penitenciari]		[L'activitat física i esportiva ajuda a que les persones amb dificultats de sociabilitat millorin la socialització (aprenentatge de les normes) i la sociabilització (pràctica de les normes socials) amb el grup d'iguals]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la constància]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la puntualitat]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la capacitat d'esforç i sacrifici]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara el treball en equip]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la voluntat d'autosuperació o apoderament]	[L'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara aprendre a demanar ajut]	[L'esport i l'activitat física permet detectar les diverses masculinitats que hi ha en un centre penitenciari, i treballar-les]	[L'esport i l'activitat física permet treballar l'assumpció i el respecte a la norma només quan es tracta d'activitats dirigides i supervisades]

Molt o bastant en desacord	0	0	0	0	0	4	0	0	0	6
Ni d'acord ni en desacord	2	0	0	2	4	1	0	2	6	3
Molt o bastant d'acord	26	28	28	26	24	23	28	26	22	19
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Molt o bastant en desacord	0,0	0	0	0,0	0,0	14,3	0,0	0,0	0,0	21,4
Ni d'acord ni en desacord	7,1	0	0	7,1	14,3	3,6	0,0	7,1	21,4	10,7
Molt o bastant d'acord	92,9	100	100	92,9	85,7	82,1	100,0	92,9	78,6	67,9

Pel que fa a la dimensió «ciutadania activa», els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva sembla que ho tenen força clar, i mostren un elevat grau d'acord en relació a diverses qüestions, a saber:

- El 100% del col·lectiu considera que *[l'activitat física i esportiva ajuda a que les persones amb dificultats de sociabilitat millorin la socialització (aprenentatge de les normes) i la sociabilització (pràctica de les normes socials) amb el grup d'iguals]; [l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la constància]; i [l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la voluntat d'autosuperació o apoderament]*.
- Un 92,9% es manifesta molt o bastant d'acord amb el fet que *[l'activitat física i esportiva faciliten l'acollida de les noves persones internes dins el centre penitenciari]; [l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la puntualitat]; i [l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara aprendre a demanar ajut]*. En relació a totes tres afirmacions, el 7,1% restant simplement opta per no definir-se.
- El 85,7% creu que *[l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara la capacitat d'esforç i sacrifici]* i el 78,6% opina que *[l'esport i l'activitat física permet detectar les diverses masculinitats que hi ha en un centre penitenciar-hi, i treballar-les]*. També en aquest cas i els qui no hi estan d'acord, simplement és perquè prefereixen no definir-se. Ningú n'ha discrepat.
- Les dues úniques afirmacions que han comptat amb algunes opinions de desaprovació són, per una banda, *[l'esport i l'activitat física ajuda a treballar valors, com ara el treball en equip]* (el 82,1% hi està molt o bastant d'acord, el 14,3% no la recolza i un 3,6 no es defineix), i per l'altra *[l'esport i l'activitat física permet treballar l'assumpció i el respecte a la norma només quan es tracta d'activitats dirigides i supervisades]*. Aquesta darrera és la que menys vots favorables ha tingut, tot i que en son força (un 67,9%). Un 21,4% diu estar-hi molt o bastant en desacord, i el 10,7% ni d'acord ni en desacord.

Preguntes específiques per a la dimensió «construcció de comunitat»

7. Quin és el teu grau d'acord o de desacord en relació amb les següents afirmacions?

	[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes ajuden a donar visibilitat de la realitat penitenciària i a combatre l'estigma que suposa el fet de ser a la presó]	[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són una part essencial de l'acompanyament al canvi que el centre penitenciari ha de fer en relació a la població interna]	[Les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són més efectives quan diversos agents de la comunitat penitenciària (escola, educadors/es, psicòlegs/psicòlogues, funcionaris d'interior) s'impliquen en el seu disseny, implementació i avaluació]	[Formar part d'un club, d'una entitat o d'una associació de caire esportiu és una bona manera de crear vincles socials. Cal apostar per aquesta mena d'intercanvis en el marc de les sortides programades.]	[L'escola hauria d'incloure l'assignatura d'educació física i esportiva en el seu programa (i aquesta hauria d'estar impartida per professionals de la disciplina)]	[L'oferta formativa dins dels centres penitenciaris hauria d'incloure opcions relacionades de manera específica amb l'esport i l'activitat física (per exemple, preparador/a físic/a, monitor/a de gimnàs, socorrista, nutricionista, professor/a de ioga, altres)]
Molt o bastant en desacord	0	1	1	0	1	0
Ni d'acord ni en desacord	0	6	7	2	24	1
Molt o bastant d'acord	28	21	20	26	3	27
	%	%	%	%	%	%
Molt o bastant en desacord	0,0	3,6	3,6	0,0	3,6	0,0
Ni d'acord ni en desacord	0,0	21,4	25,0	7,1	85,7	3,6
Molt o bastant d'acord	100,0	75,0	71,4	92,9	10,7	96,4

Pel què fa a la dimensió «comunitat», els i les professionals de l'àrea físicoesportiva també mostren un alt grau de coincidència. Així doncs:

- El 100% està d'acord o molt d'acord amb què *[les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes ajuden a donar visibilitat de la realitat penitenciària i a combatre l'estigma que suposa el fet de ser a la presó].*
- El 96,4% comparteix la idea que *[l'oferta formativa dins dels centres penitenciaris hauria d'incloure opcions relacionades de manera específica amb*

l'esport i l'activitat física (per exemple, preparador/a físic/a, monitor/a de gimnàs, socorrista, nutricionista, professor/a de ioga, altres)]. Només una persona ha optat per no manifestar-se ni a favor ni en contra.

- c) El 92,9% creu que *[formar part d'un club, d'una entitat o d'una associació de caire esportiu és una bona manera de crear vincles socials. Cal apostar per aquesta mena d'intercanvis en el marc de les sortides programades.]*. Només dues persones (el 7,1%) no es manifesten ni a favor ni en contra.
- d) El 75% *[les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són una part essencial de l'acompanyament al canvi que el centre penitenciari ha de fer en relació a la població interna]*. El 21,4% no està ni a favor ni en contra, i una persona es manifesta bastant en desacord.
- e) Finalment, el 71,4% comparteix poc o molt que *[les activitats físicoesportives coorganitzades amb entitats, clubs, associacions o federacions externes són més efectives quan diversos agents de la comunitat penitenciària (escola, educadors/es, psicòlegs/psicòlogues, funcionaris d'interior) s'impliquen en el seu disseny, implementació i avaluació]*. Un 25% opta per no definir-se, i només una persona es declara bastant en desacord.

Per altra banda, existeix molts més dubtes sobre si *[L'escola hauria d'incloure l'assignatura d'educació física i esportiva en el seu programa (i aquesta hauria d'estar impartida per professionals de la disciplina)]*. En aquest cas només el 10,7% hi estan d'acord o molt d'acord. La gran majoria, un 85,7%, no es manifesta ni d'acord ni en desacord, i una persona se'n mostra contrària.

8. Coneixes l'experiència de les «Trobades socioesportives» impulsades per la UB, en base al principi «aprenentatge servei»?

		%
No	6	21,4
Sí	22	78,6

Resulta una mica sorprenent que, després de tants anys de dur-se a terme l'experiència coneguda com les «Trobades sòciesportives», liderada per la Universitat de Barcelona,

però cada vegada més replicada arreu del territori, només la coneixen un 78,6% dels i les professionals de l'àrea.

9. En cas d'haver respost de manera afirmativa a l'anterior pregunta, quina valoració en fas?

		%
Em sembla magnífica. Caldria posar-la en pràctica en tots els centres penitenciaris.	15	68,2
La conec, però no prou. Em falta informació.	6	27,3
No hi veig la utilitat.	1	4,5

Tot i així, aquells i aquelles que coneixen la iniciativa la valoren de manera altament positiva. Un 68,2% la titllen de “magnífica”, i creuen que caldria posar-la en pràctica en tots els centres penitenciaris. Un 27,3%, tanmateix, admet que la coneix però no prou, i que li manca informació. I només una persona manifesta que no hi veu la utilitat.

Preguntes argumentades (dimensió «motivació»)

10. Quines coses canviaries de l'actual sistema penitenciari en relació a l'activitat físicoesportiva?

A la pregunta de quines coses canviarien de l'actual sistema penitenciari, els i les professionals de l'àrea físicoesportiva les respostes són força coincidents a l'hora de demanar més reconeixement professional cap a la seva feina.

Per exemple, dues de les persones consultades responen:

“Ha de deixar de veure's com una activitat només de lleure i valorar als professionals que la dirigeixen com a professionals, no com entreteniment”.

[Tècnic/a àrea físicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

O bé:

“Deixar de ser una activitat només motivacional, és una activitat principal que SEMPRE ha de formar part del PIT de l'intern.” [Tècnic/a àrea físicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020]

Així mateix, una tercera proposa el següent:

“Hauríem d'aconseguir que TOT el sistema penitenciari cregui en el potencial que té l'activitat fisicoesportiva a tots els nivells. Perquè no hi ha cap altra activitat, ni dins ni fora de la presó, que pugui aportar un creixement integral de la persona de la mateixa manera que ho fa l'esport i l'exercici físic”. [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 3, entrevista en línia, agost 2020]

En síntesi, demanen dotar de més valor la seva activitat (més qualitat enlloc de quantitat), més coordinació amb els equips de tractament (la qual cosa passa per implicar més els professionals de l'àrea esportiva en els dissenys de programes individuals de tractament), poder fer un seguiment més personalitzat i individualitzat dels interns (fins i tot un cop comencen a sortir), i més recursos per, entre d'altres coses, reduir les ratios interns/professionals.

11. Creus que l'equip de tractament té en compte l'actitud i el comportament de l'intern o interna en les activitats fisicoesportives a l'hora de valorar-ne possibles progressions de grau o la concessió de permisos? Argumenta la resposta i posa algun exemple, si en coneixes.

En relació a si creuen que l'equip de tractament té en compte l'actitud i el comportament de l'intern o interna en les activitats fisicoesportives a l'hora de valorar-ne possibles progressions de grau o la concessió de permisos, la seva resposta és pràcticament unànime: “molt poc o gens”.

Una de les respostes és clara en aquest sentit:

“En general no el té ja que, seguint el fil de l'esmentat en l'anterior pregunta, la gran majoria de professionals de tractament menysprea l'activitat fisicoesportiva o, simplement, la considera com una font de lleure o evasió. No són conscients dels beneficis que aporta a tots els nivells! Personalment m'he trobat amb molts casos en els quals educadors/psicòlegs m'han parlat de determinats comportaments d'interns, els quals són totalment oposats als comportaments que aquests tenen durant la pràctica esportiva! No pot ser que prevalgui més l'opinió d'un professional que la d'un altre (tècnic d'esports) quan, a més a més, resulta que aquest "altre" passa moltes més hores amb l'intern en qüestió i té la possibilitat de ser més proper a ell, preocupar-se per les seves necessitats, inquietuds...” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

I no son pocs els qui es lamenten que:

“Normalment mai ningú pregunta quina actitud i comportament tenen a l'activitat” [Tènic/a àrea físicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020] .

12. Pots posar algun exemple d'activitat multidisciplinària (entre professionals de l'àrea físicoesportiva i d'altres agents) que consideris exitosa?

També se'ls ha demanat que posin algun exemple d'activitat multidisciplinària que considerin exitosa. Entre els que han esmentat destaquen, de manera general, aquelles que s'organitzen amb entitats externes, com per exemple la Fundació Pare Manel o Mensalus, entre d'altres, i que inclouen partits de futbol, participació en curses, sortides a esdeveniments culturals i esportius,...).

Així mateix, s'han esmentat iniciatives singulars com, per exemple, l'organització d'una masterclass de Ioga multidisciplinar (amb interns, professionals de tot tipus del centre, etc...), la preparació per la Marató de Barcelona, les olimpíades penitenciàries, la Gimcana de Ponent, la Basket Beat o la cursa per a la Marató de Tv3 que cada any s'organitza amb l'àrea educativa.

13. Pots posar algun exemple d'activitat que posi de manifest que la manca de sintonia pot comportar problemes i és perjudicial de cara a la funció que ha de complir el centre penitenciari en termes de rehabilitació?

En relació a si compten amb experiències i exemples que posin de manifest que la manca de sintonia pugui comportar problemes i sigui perjudicial de cara a la funció que ha de complir el centre penitenciari en termes de rehabilitació, els i les professionals de l'àrea físicoesportiva destaquen la necessitat de treballar de manera més coordinada. Aquest professional, per exemple, creu que:

“No pot ser que els educadors organitzin partits, campionats esportius sense que es tingui en compte la nostra opinió, els nostres consells...sense tenir coneixements de la matèria. Doncs el que nosaltres "guanyem" amb la nostra feina i dedicació durant el dia a dia, ells ho poden perdre en un trist partit o campionat mal organitzat, mal gestionat...No és tan fàcil com sembla organitzar una competició, un esdeveniment esportiu...si no es tenen

suficients coneixements, i menys en un centre penitenciari”. [Tècnic/a àrea físiportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

Mentre que un altre lamenta:

“Per exemple les coincidències entre Permisos penitenciaris i Sortides Programades, en comptes de portar-ho coordinat, moltes vegades es solapen i es perden oportunitats molt bones perquè l’intern pugui gaudir de més sortides a l’exterior.” [Tècnic/a àrea físiportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

Per altra banda, una de les respostes manifesta la disparitat de criteris en, per exemple, la gestió de controvèrsies. Aquesta persona es manifesta com segueix:

“Crec que a vegades es sa que els interns puguin discrepar tant amb els professionals de l’esport com amb els seus companys a la hora de realitzar qualsevol activitat esportiva, sobretot a les activitats grupals, i això a vegades no està ben vist per part d’altres persones que prefereixen l’Autoritas al Potestas.”

14. Quina és la teva valoració en relació a les Comunitats de Pràctiques (CdP)?

En relació a les anomenades Comunitats de Pràctiques, l’opinió majoritària és força positiva (“Bona”, “Molt bona”, “Bona i molta feina feta i per fer”, “Molt Positiva. En calen més trobades”, “Permet la interacció, evolució i formació continuada dels Tècnics Esportius”, “Una font renovada d’energia i estímul real i aplicable per tots els monitors esportius”, etcètera).

Per a algunes de les persones consultades:

“De moment son l’única via per canalitzar (amb els seus límits) les nostres inquietuds” [Tècnic/a àrea físiportiva 1, entrevista en línia, agost 2020]

De fet, un dels comentaris més generalitzats consisteix a demanar que es fomenti més aquesta pràctica, i que les seves conclusions es difonguin més:

“S’hauria de fomentar molt més, doncs malauradament és l’únic espai en el qual de forma periòdica però molt escassa (3-4 cops l’any) diferents tècnics d’esports de diferents centres es poden reunir per compartir coneixement, donar idees i crear estratègies per fer créixer el nostre col·lectiu.”

Tot i així, també hi ha qui demana més concreció:

“Crec que son útils per preparar la trobada anual que fem els monitors, però algunes vegades els temes no tenen transferències amb la realitat que ens podem trobar cada dia dintre la presó.”

15. Qui i com avalua la feina que fan els professionals de l'àrea fisicoesportiva? Sota quins criteris? Consideres que són els adequats?

També s'ha preguntat als i les professionals de l'àrea fisicoesportiva sobre qui i com se'ls avalua, sota quins criteris, i si creuen que aquests son adequats. La pràctica totalitat dels i les professionals enquestats es lamenten que en general s'autoavaluen per manca d'interès dels càrrecs superiors, i que quan l'avaluació depèn de càrrecs superiors (Cap de programes o directament la Direcció General i la Secretaria) aquesta es fa partir de criteris “absurds”, i excessivament focalitzats en dades quantitatives més que no pas qualitatives. En general consideren que hi ha una manca preocupant d'unes pautes que permetein fer una avaluació amb sentit.

Així matix, son diverses les veus que lamenten que en realitat el problema és de manca d'interès per part del cap de programes (que de manera explícita manifesta que no li agrada l'esport), element que reforça la imatge de desconexió entre la tasca dels professionals de l'àrea fisicoesportiva i el treball de tractament que se suposa que ha de desenvolupar un centre penitenciari.

Donat que aquest és un dels elements centrals de la recerca m'ha semblat útil recollir totes les propostes en un quadre:

Avaluem els tècnics d'esports, però l'avaluació es basa en criteris una mica absurds d'assistència, o un pèl generals com l'aprofitament (aquest ítem és subjectiu de cada professional)
Des de la DG i desde la subdirecció de tractament del Centre. Els criteris es basen en funció del número d'activitats que es fan i el número d'interns que hi participen. Crec que apart de valorar unicament la quantitat d'interns o les activitats que es fan es tindria que incidir més en la qualitat o l'excel.lencia de les activitats que es realitzar.
El Cap de Programes, no té cap criteri perquè ell mateix ja diu que no li agrada l'esport. Amb aquest criteri, ja tot va malament.
El coordinador general i el coordinador de DG. Per mi falta un model organitzatiu estàndard i un bon seguiment del mateix.
Els caps de tractament son els que avaluen, sota criteris de participació. Crec que milloraria molt la situació si en comptes de quantitat ens aproximem molt més a la qualitat.
Els i les responsables de la Direcció del Centre i de la Secretaria. Els criteris, en general, tenen en compte més aviat criteris quantitius que no pas qualitius, si bé poc a poc sembla que això va canviant.
En el meu Centre el Cap de Programes dels educadors. I sincerament no sé com s'avalua. Dona la sensació que no hi ha valoració sistemàtica per tal que no donem problemes. Els solucionem per norma general. Diria

que pels nostres encarregats és suficient. Penso que hi hauria d'haver una supervisió més periòdica i sistematitzada orientada a coordinar diferents àrees i a la consecució d'un projecte de centre.
En principi el coordinador d'Educadors i el sots-director de tractament...els criteris, no els conec.
Ens pot avaluar el Cap de Programes. No coneix el nostre medi ni està capacitat.
Entenc que la Secretaria de Serveis Penitenciaris i la direcció de cada centre però desconec si ho fa i com ho fa
La direcció de centre. Desconec els criteris al detall. Ens sentim molt recolzats i valorats tot i que potser hi hauria d'haver més <i>feedback</i> .
La nostra feina al final és avaluada per tothom però, al mateix temps, per ningú. Els criteris de qualitat sovint estan renyits amb els de la quantitat. I així és molt difícil treballar. Trobar l'equilibri entre el que demanen uns comandaments i uns altres sempre esdevé difícil, doncs des de la Direcció General es pot estar demanant una cosa i al centre en particular, una altra. És més, fins i tot a dins d'un mateix centre hi pot haver (i n'hi ha sovint), directrius contradictòries entre Tractament i Interior. Al final, com que tal i com deia a la pregunta 29, no hi ha un consens ni una conscienciació dels beneficis de la nostra feina sobre els interns, i a més a més costa molt que es tingui en compte la nostra opinió com a professionals, el que jo personalment faig és autoavaluar-me, prendre consciència de si el que jo estic fent està repercutint positivament en els interns.
La subdirecció o coordinació, sempre sota criteris subjectius i sense formació esportiva.
Molt bona pregunta!! en principi tenim al coordinador d'equips, encara que aquesta figura és més de transmissió d'informació i no tant de supervisió. Seria més la direcció del centre (subdirectora de tractament). Encara que la implicació o avaluació de la nostra feina moltes vegades depèn del "coneixement esportius" dels directius (que normalment són molt bàsics). Respecte als responsables de DG fan una funció més de suport que no pas d'avaluació. És a dir el criteris NO són adequats i diria que gairebé són inexistents.
Ningú ho fa, aquest és un dels grans problemes.
No s'avalua. només es comptabilitzen estadístiques d'assistència
No sé la resposta
No se qui fa l'avaluació i segur que sense criteris clars.
On ens trobem actualment la millor avaluació, és l'autoavaluació per poder observar i voler millorar i optimitzar el que fas. A partir de aquí la resta de l'entorn (usuaris, companys, professionals, caps) poden i o fan aquesta avaluació. Són adequats? Sempre i quan aportin i ajuden a créixer sí. Molts cops no són adequats ja que qui avalua no té els coneixements o criteris adients per fer-ho.
Sí. Ens deixen actuar com nosaltres creiem.
Sovint, a l'administració, hi ha diversos comandaments i costa desxifrar-ne les funcions exactes. Pel que fa als criteris, la resposta és No.
Suposo que els nostres comandaments són els responsables d'avaluar-nos, però no se si els seus criteris respecte a l'esport son els adequats.

16. Consideres que els professionals de l'àrea fisicoesportiva tenen la formació adequada per gestionar la diversitat de situacions de conflicte que es puguin donar e el transcurs de les activitats que dirigeixen o supervisen?

En relació a si consideren que tenen la formació adequada per gestionar situacions de conflicte, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, sembla que la percepció està força dividida.

Al voltant d'un 50% consideren que sí, que en tenen prou.

No obstant, l'altre 50% creu que no tenen una formació específica (ni adequada) però que tot hi així se'n surten, gràcies a l'experiència acumulada.

“Considero que els monitors d'esport de presons som gent molt qualificada i que la gran majoria disposem de molta experiència en aquest àmbit, a banda que, et pots trobar tècnics com jo que sentim aquesta feina com a vocacional, doncs ens agrada i creiem totalment en l'educació en valors a través de l'activitat físicoesportiva. És per tot això doncs que ens és molt més fàcil gestionar situacions de conflicte que no pas els funcionaris de vigilància, per exemple, doncs a més a més, establim un vincle, una proximitat amb els interns, que difícilment cap altra professional pot arribar a aconseguir. O si més no, amb tanta "facilitat"/rapidesa.” [Tècnic/a àrea físicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020].

Moltes de les respostes concideixen en què seria desitjable (i molt ben rebuda) una major i millor formació en aquest sentit:

“No tenim cap mena de formació específica per part del Departament de Justícia. Potser tenim alguna formació externa que hem fet per interès propi (Resolució de conflictes...) encara que cap mena de formació específica al entorn penitenciari.” [Tècnic/a àrea físicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020].

“No. L'hauríem de rebre. No sé si algun dels meu companys tècnics l'han rebuda. Possiblement és opcional per part del CEFJE. Però hauria de ser obligatoria.” [Tècnic/a àrea físicoesportiva 3, entrevista en línia, agost 2020].

17. Pots posar exemples d'activitats esportives que s'organitzen a la presó per fomentar la solidaritat o la promoció d'igualtat d'oportunitats?

A l'àmbit penitenciari son habituals les activitats esportives que tenen per objectiu fomentar la solidaritat i la promoció d'igualtat d'oportunitats. Davant la petició que n'esmentin alguns exemples, els i les professionals han citat els següents: "Córrer en gran" (cursa que s'organitza des de la presó de Brians 2 i que recull diners per ser donats a investigació de malalties infantils minoritàries); "La cursa solidària"; Activitats en el marc de la Marató de Tv3; actes relacionats amb la campanya "Mulla't" per l'escleròsi múltiple; Jornada de Futbol Femení el Dia de la Dona; o trobades que s'han dut a terme amb l'associació de bàsquet amb cadira de rodes.

18. Pots posar exemples d'activitats que s'organitzin al teu centre que comptin amb la participació d'entitats, clubs, federacions o associacions externes?

També ens hem interessat per si existeixen exemples d'activitats que s'organitzin al centre i que comptin amb la participació d'entitats, clubs, federacions o associacions externes. Les respostes son nombroses. Des de partits puntuals fins a competicions que s'organitzen de manera regular, ja sigui de futbol (Torneig Pare Manel, Associació Bafa, futbol Figueres), basquet (amb la Fundació Barça o el Baxi Manresa), Handbol (torneig David Barrufet", CH Sant Esteve Sesrovires), atletisme, curses populars (Camí dels Íbers, Mitja Marató de Granollers, Mitja Marató de Montornés, Burriac Extrem, ...), competicions de patins en línia, Crossfit i Spinning (en col·laboració amb gimnasos de la zona), Tennis (amb la Federació Catalana de Tennis), Ping Pong (amb la Federació Catalana de Ping Pong), Rugby (amb la Federació Catalana de Rugby), Voleibol (amb diversos clubs), Natació (Swim Emotions), Waterpolo (CN Terrassa), etcètera.

19. Coneixes el model «Open Prisons», de Dinamarca?

		%
No	4	14,3
Sí	24	85,7

El 85,7% declara conèixer el model «Open Prisons», de Dinamarca.

20. En cas de resposta afirmativa a la pregunta anterior, quina impressió en tens?

		%
És un model ingenu. No serveix.	1	4,2
És un bon model, però seria molt difícil aplicar-lo a Catalunya	7	29,2
És un bon model, però és impossible aplicar-lo a Catalunya.	12	50,0
És un bon model. Caldria imitar-lo a Catalunya.	4	16,7

Dels qui afirmen conèixer el model «Open Prisons» danès (un 85,7%), el 95,9% consideren que és un bon model. Només una persona considera que es tracta d'un model ingenu, i que no serveix. Tanmateix, els qui el valoren positivament es divideixen entre els qui creuen que caldria imitar-lo a Catalunya (16,7%), els qui creuen que seria difícil fer-ho (29,2%), i els qui directament creuen que és impossible (50%).

21. Coneixes l'experiència «Sports Academy» a la Presó Oberta de Sonder Ommer (Dinamarca)?

		%
No	19	67,9
Sí	9	32,1

Pel què fa a l'experiència Sports Academy, a la Presó Oberta de Sonder Ommer (Dinamarca), només declaren conèixer-la el 32,1%.

22. En cas de resposta afirmativa a la pregunta anterior, quina impressió en tens?

		%
És inútil. No serveix per a res.	1	11,1
És una bona experiència, però és impossible aplicar-la a Catalunya.	5	55,6
És una bona experiència. Caldria imitar-la a Catalunya.	3	33,3

Del 32,1% que declara conèixer l'experiència «Sports Academy» a la Presó Oberta de Sonder Ommer (Dinamarca), un 33,3% creu que és una bona experiència i que caldria imitar-la a Catalunya, un 55,6% comparteix que és una bona experiència, però creu és impossible aplicar-la a Catalunya, i només una d'elles respostes considera que és inútil, i que no serveix per a res.

23. Per acabar: has trobat a faltar alguna pregunta que consideris rellevant (en aquesta secció o en les anteriors)?

Malgrat que es tracta d'un qüestionari que entenem força ampli, hem volgut saber si han trobat a faltar alguna pregunta que considerin rellevant. Algunes de les persones entrevistades han volgut deixar constància d'alguns aspectes que creuen que s'haurien pogut abordar, moltes d'elles relacionada amb la dimensió emocional i psicològica dels professionals:

“Treballem sota molta pressió i no es té en compte l'estat psicològic dels treballadors.” [Tènic/a àrea físicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020].

“Sempre parlem de necessitats de formació a nivell tècnic, no es parla de les necessitats PSICOLÒGIQUES dels professionals. Tots sabem que hi han

situacions complicades i a vegades una mica de suport psicològic o formació orientada en aquest sentit ens vindria bé.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020].

“Segur que podrien haver-hi més, però si que haig de dir que les que estan la majoria em semblen força rellevants. Potser alguna que fes referència a la visió que tenim nosaltres del que pensen o que opinen els interns vers la nostra tasca i activitats. Són els nostres usuaris, i és important tenir-ho en compte.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 3, entrevista en línia, agost 2020].

“Sí, si tot i portar molts anys al lloc en treball segueixo motivat i crec en l'esport com una eina bàsica, real i efectiva de rehabilitació i reinserció social” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 4, entrevista en línia, agost 2020].

I d'altres relatives a qüestions de caire més operatiu i organitzatiu:

“S'haurien d'equiparar en el conveni els tècnics esportius als altres col·lectius de tractament?” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 5, entrevista en línia, agost 2020].

“Sí. La manca de supervisió per part dels comandaments.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 6, entrevista en línia, agost 2020].

“Sobre l'intrusisme professional en el nostre àmbit i la necessitat de regular titulacions i categories professionals. Sobre la relació entre "seguretat" i activitat física als Centres Penitenciaris.” [Tècnic/a àrea fisicoesportiva 7, entrevista en línia, agost 2020].

“Caldria afrontar el debat de les ràtios. El sistema està massa preocupat en quants usuaris s'inscriuen a les activitats i no pas en quants usuaris practiquen les activitats. També caldria afrontar el debat de cap a on ha d'evolucionar la figura del monitor. Personalment penso que hauria d'esdevenir una figura de "professor" que dissenyi programes d'aprenentatge mitjançant la practica d'activitats físico-esportives. En canvi, la sensació que sovint tinc és que la Subdirecció de programes i la Direcció en general, el que espera dels monitors és que esdevinguem dinamitzadors els quals aportem entreteniment a l'intern. Sense cap altra pretensió. Bàsicament distreure i cansar. D'altra banda, tenir càrrecs de comandament qualificats ajudaria a generar sinergies positives. Aconseguir una consolidació laboral

de la plantilla i una equiparació en drets i deures amb d'altres col·lectius també ajudaria a l'hora d'expressar opinions o dur a terme iniciatives.”
[Tècnic/a àrea fisicoesportiva 8, entrevista en línia, agost 2020].

24. Vols afegir algun comentari final?

Finalment, quan se'ls ha demanat que afegixin algun comentari final, la valoració de la majoria de les persones entrevistades ha estat d'agraïment per l'interès mostrat, i confien amb què la recerca en curs ajudi a millorar la seva feina i a que aquesta estigui més ben valorada per part de tothom, especialment dels equips directius.

De fet, tal i com posa de manifest l'alta participació i implicació en el qüestionari objecte d'aquesta recerca, els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva dels centres penitenciaris catalans fa temps que duen a terme diverses reflexions que recullen en documents i propostes de caràcter intern que fan arribar a les direccions dels centres i a la mateixa Secretaria de Mesures Penals, Rinserció i Atenció a les Víctimes.

A parer meu, això posa de manifest el caràcter proactiu d'aquest col·lectiu, que no només es limita a dur a terme la seva feina, sinó que també vol contribuir a millorar-la i a fer de manera que sigui més útil a la institució penitenciària en la seva vessant de rehabilitació i reeducació.

A grans trets, lamenten que “la vida esportiva als centres penitenciaris en moltes ocasions ha estat menyspreada i infravalorada, amb moltes mancances de base, organigrames desfasats i directrius establertes des d'una base poc professional esportivament parlant”.

Una de les seves queixes més recurrents consisteix en què:

“La visió en els centres i de la resta de professionals es centra en gran part en la vessant recreativa o de distracció de l'esport, no veient o donant valor a tots els altres i desaprofitant el potencial de pes que pot tenir dins de l'àmbit de tractament.” *[Tècnic/a àrea fisicoesportiva 1, entrevista en línia, agost 2020].*

Per altra banda, existeix un elevat grau d'orgull pel què fa a la seva feina, tot i que creuen que es poden millorar moltes coses. En paraules d'un dels tècnics:

“Els diferents centres, amb els seus respectius equips directius sovint plantegen línies organitzatives o mètodes de treball incoherents i no del tot

eficaços. Majoritàriament no tenen una base professional esportiva adequada i això fa que els diferents tècnics s'hagin d'estar adaptant contínuament a moltes mancances, directrius i canvis incongruents. Aquest fet comporta que durant el nostre dia a dia sobrevisquem dins d'aquesta estructura jeràrquica, lluitant per mantenir la qualitat de vida esportiva que volem oferir". [Tècnic/a àrea físicoesportiva 2, entrevista en línia, agost 2020].

Capítol 8: Primeres conclusions. Anàlisi dels resultats de les entrevistes i els qüestionaris

*Els perdedors es queixen,
els guanyadors aprenen.*
JORGE VALDANO

A partir de les respostes obtingudes, tant en les entrevistes en profunditat com als qüestionaris, he fet un quadre resum que ens hauria de servir per interpretar com es pot treballar i millorar la motivació dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris catalans a partir de com ells i elles han definit les seves necessitats.

En termes generals, tal i com veurem més endavant, els i les professionals de l'àrea físicoesportiva demanen dotar de més valor la seva activitat (més qualitat enlloc de quantitat), més coordinació amb els equips de tractament (la qual cosa passa per implicar més els professionals de l'àrea esportiva en els dissenys de programes individuals de tractament), poder fer un seguiment més personalitzat i individualitzat dels interns (fins i tot un cop comencen a sortir), i més recursos per, entre d'altres coses, reduir les ratios interns/professionals.

En relació a la seguretat (mètode)

Actualitzar Pla Director i Programa Marc

L'activitat dels professionals de l'àrea físicoesportiva està actualment definida tant al Pla Director com al Programa Marc que es van elaborar l'any 2010. Malgrat que la majoria dels i les professionals coneixen ambdós documents, hi ha un ampli consens a dir que han quedat clarament depassats i que s'haurien d'actualitzar. De fet, hi ha algunes iniciatives sorgides del propi col·lectiu que van en aquesta direcció. Seria recomanable doncs que l'administració establís els mecanismes pertinents per dur a terme aquesta actualització, i al mateix temps definís la manera com ambdós documents haurien de ser materials dinàmics, que es poguessin anar actualitzant de manera periòdica d'acord amb l'experiència acumulada.

Perfil sociodemogràfic

Tal i com hem pogut comprovar, el col·lectiu de professionals fisicoesportius respon de manera majoritària a un perfil tipus molt definit (home, d'entre 30 i 50 anys, en situació de personal laboral, amb una experiència d'entre 11 i 20 anys treballant en el mateix centre, esportista i majoritàriament procedent del món del futbol). A parer meu, seria necessari equilibrar una mica més la plantilla augmentant el nombre de dones, així com les disciplines esportives de les quals provenen els i les professionals. La meva impressió és que això facilitaria la creació de dinàmiques de funcionament noves i diverses que enriquirien el col·lectiu, i per tant millorarien la seva feina.

Importància de la supervisió

És pràcticament unànime l'opinió que les activitats de caire fisicoesportiu estiguin **supervisades i dirigides** per professional, ja que la implicació dels interns i les internes varia molt en funció de si ho està o no. Tot i així, no existeix el mateix grau de consens a l'hora de considerar que n'hi ha prou amb què els programes de tractament recomanin fer un **nombre determinat d'hores d'exercici** a la setmana. Aquí, dos terços en discrepen (és a dir, creuen que no n'hi ha prou amb limitar-se a recomanar), enfront d'un terç que hi està d'acord.

Ratios

Preguntats per quina és la ratio professional/interns que consideren òptima, o almenys preferida, la resposta amb més suport és la **1 monitor/a per cada 20-25 interns/es** (67,9%). En qualsevol cas, és evident que com més reduïts siguin els grups, més fàcil és dur a terme un treball personalitzat. Com passa sovint, tot rau en una qüestió de caire pressupostari. Ara bé, la meua recomanació és que allà on cal invertir sobretot és en el **capital humà**, abans que en les infraestructures, ja que per molt bones i modernes que siguin aquestes, si no hi ha al darrere algú que les s'hi capitalitzi, de ben poc serveixen.

Gestió de conflictes

Els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva destaquen la poca quantitat de conflictes en el transcurs de les activitats de caire fisicoesportiu, tot i que els que esmenten tenen a

veure sovint amb manques de respecte, amb un excés d'individualisme en el transcurs d'esports col·lectius, amb la tensió pròpia d'una activitat de caire competitiu en la qual tothom vol guanyar (no sempre de manera neta), o bé amb la dificultat d'alguns interns a l'hora d'acceptar determinades normes.

Tot plegat porta a molts dels i les professionals a insistir en la importància que les activitats es duguin a terme sempre amb la *presència*, i sota la *supervisió*, d'un o una professional.

Per altra banda, preguntats sobre la manera com s'acostumen a gestionar aquesta mena de conflictes, la gran majoria diu que “*dialogant i parlant*”, “*aplicant el sentit comú i l'empatia*”, i amb “*bona comunicació i feedback*”, i hi ha qui posa un especial èmfasi en el fet que l'*experiència*, però també el *reconeixement de la seva autoritat* com a professionals. En qualsevol cas, també hi ha un gran consens a l'hora de dir que caldria comptar amb una major *formació*, específica de l'entorn en què han de treballar, en aquesta mena de situacions.

Propostes d'acció a tenir en compte

D'acord amb la seva experiència, aquest col·lectiu suggereix que, en termes de mètode, es podrien dur a terme les següents iniciatives:

- Caldria comptar amb una bona programació físicoesportiva, ja que la consideren necessària per millorar aspectes que tenen a veure amb la reinserció, com també per reduir el risc de deteriorament físic i mental que comporta el fet d'estar privat/da de llibertat.
- Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per determinar si continuen amb la pràctica esportiva a l'exterior.
- Caldria fer un seguiment dels interns i internes, un cop surten en llibertat, per tal de valorar si la pràctica físicoesportiva durant el temps de reclusió facilita la reinserció.
- Caldria dissenyar programes específics per tractar les patologies duals a partir de l'activitat físicoesportiva en funció de si allò que es busca és el guariment, la millora de competències, l'estabilització, el suport, etcètera.
- Caldria apostar més per la qualitat dels programes que per la quantitat. Una de les queixes habituals és que massa sovint es mesura l'èxit o no d'una activitat

en funció, exclusivament, del nombre de participants, oblidant el valor que hagi pogut tenir en termes individuals per determinats perfils.

Funció d'un centre penitenciari

Els i les professionals de l'àrea físicoesportiva consideren que els centres penitenciaris haurien de tenir fonamentalment una funció **reeducadora** [*Ajudar els/les interns/es a dotar-se de les eines necessàries per viure en societat*] i **resocialitzadora** [*Acompanyar els/les interns/es en el seu procés de retorn a la societat*].

Tanmateix no creuen aquest sigui actualment el paper preponderant que fan les presons. En canvi, si creuen que la tasca més destacable de les presones és la d'actuar com a actors de **prevenció general negativa** [*Servir com a mesura "exemplaritzant" davant la resta de la població per tal de desincentivar el delicte*], la qual cosa no és percebuda com una bona notícia.

Aquest col·lectiu considera de manera força majoritària que les presons estan actualment excessivament focalitzades a dur a terme tasques de custòdia [*Aïllar de la societat aquelles persones que no segueixen, o no saben seguir, les normes*] i de retribució [*Castigar persones que han comès un delicte (retribució)*], quan, a parer seu, la custòdia no hauria de ser gairebé bé mai una prioritat, i encara menys ho hauria de ser exercir una funció de caràcter retributiu.

En altres paraules, pels i les professionals de l'àrea físicoesportiva, els centres penitenciaris s'haurien de dissenyar i gestionar pensant molt més en dur a terme una feina de caràcter educativa de resocialitzador, de com ho fan en l'actualitat. Així mateix, consideren que la seva funció actual està excessivament centrada en el càstig, la custòdia, i, en menor mesura, la prevenció general negativa.

Model de presons obertes

Diverses de les preguntes tenien a veure amb el model conegut com a "presons obertes" molt estès als països nòrdics, així com sobre algunes iniciatives específiques relacionades amb aquest model com l'Acadèmia Esportiva de Sonder Ommer. L'opinió majoritària ha estat que es tracta d'iniciatives molt interessants que caldria estudiar i que, ben adaptades, es podrien provar a Catalunya. En aquest sentit, jo mateix he fet una proposta concreta (Romeva, 2022).

En relació a l'acceptació (rol)

Reconeixement de la feina que fan

Quan es pregunta als equips directius i a la mateixa SMPRIAV si creuen que els professionals de l'àrea físicoesportiva estan prou reconeguts, la resposta pràcticament unànime és que sí, ho estan. En canvi, quan se'ls ho demana a ells, la seva resposta és pràcticament unànime: “no ens sentim prou reconeguts/des”, o si més no “no prou”. De fet, són diverses les respostes que apunten a un cert menysteniment cap a la seva tasca per part d'altre col·lectius de professionals. A continuació resumeixo algunes de les principals inquietuds manifestades.

Avaluació de la seva feina

La pràctica totalitat dels i les professionals enquestats es lamenten que en general s'autoavaluen per manca d'interès dels càrrecs superiors, i que quan l'avaluació depèn de càrrecs superiors (Cap de programes o directament la Direcció General i la Secretaria) aquesta es fa partir de criteris “absurds”, i excessivament focalitzats en dades quantitatives més que no pas qualitatives. En general consideren que hi ha una manca preocupant d'unes pautes que permetein fer una avaluació amb sentit.

Detecció i gestió de les necessitats dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva per part de l'administració

Un dels motius que genera més frustració a aquest col·lectiu té a veure sovint amb la dificultat de fer arribar la seva mirada, i en conseqüència també les seves necessitats, cap amunt, ja sigui la direcció dels centres o la pròpia Secretaria. La queixa més habitual té a veure tant amb la manca de mecanismes àgils per fer arribar les demandes, però també a un cert boicot que consideren que reben de part d'alguns dels seus superiors, els quals haurien de tramitar, o almenys agilitzar, les seves propostes.

En aquest sentit, una de les demandes que fan és que l'estructura d'execució penitenciària, especialment pel què fa a l'aplicació de programes de tractament i rehabilitació, **incentivi la creativitat i la innovació dels professionals** de l'activitat física i esportiva quan fan propostes com, per exemple, la que titulen “El nou model de

programa esportiu dels centres penitenciaris: una visió actual i de futur elaborat des del propi col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva" que recullo a l'Annex 2

Formació

Si bé es tracta d'un col·lectiu cada vegada més format en termes acadèmics (la gran majoria compten amb estudis superiors), la formació obtinguda amb anterioritat a desenvolupar la feina que han de fer als centres penitenciaris no sempre els garanteix les eines necessàries. Això fa que, tal i com de fet reclamen, sigui necessari invertir per part de l'administració en programes diversos de formació continua enfocada a generar noves concepcions d'activitat física com a eina rehabilitadora, formacions multidisciplinàries amb els diferents professionals del sistema, o en formacions de benvinguda, enfocades a totes les persones que s'incorporen al sistema. Per altra banda, no demanen només comptar amb formació de caire tècnic. També posen molt en valor la importància de rebre un acompanyament de caire psicològic, donada la gran pressió a la qual es veuen sovint sotmesos i sotmeses.

Estatus laboral

El o la professional de l'esport dins del sistema penitenciari continua sent «el monitor» que bàsicament dona entreteniment als diferents interns, o simplement assumeix unes funcions de distracció o vigilància. En canvi, de manera pràcticament unànime defensen que la seva funció és equiparable a la d'un/a educadora, un/a psicòleg/psicòloga, un/a treballador/a social, o un/a metge/metgessa. Clarament se senten un recurs molt desaprofitat. Aquest estatus els resulta insatisfactori i demanen que se'ls tracti com a Professors i Professores d'Educació Física. Crec que aquest reconeixement ajudaria a potenciar la seva feina, i per descomptat milloraria la seva motivació en la mesura que se'ls donaria un rol més d'acord amb la seva formació i qualificació.

Formar part de l'equip de tractament

Comparteixo la idea, també expressada per la quasi unanimitat dels i les professionals de l'àrea fisicoesportiva, que aquest col·lectiu hauria de ser part activa dels equips de tractament, donant la seva veu i coordinant noves estratègies conjuntament amb la resta

de professionals. Aquesta funció està contemplada, de fet, en el Pla Director, però no es du a terme, més enllà d'algunes consultes puntuals de caire estrictament personal. És més, les respostes de la SMPRIAV i dels equips directius consultats coincideixen a admetre que ara com ara no hi participen, però que seria molt útil i pertinent que ho fessin. Així doncs, constato que no hi ha cap raó de pes per tal que no es faci.

Coordinació amb els altres col·lectius de professionals

Aparentment, la relació entre els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva i la resta és correcta, i fins i tot bona. M'ha sorprès, tanmateix, que la percepció més negativa té a veure amb la relació amb l'àrea mèdica, la qual cosa semblaria una certa contradicció, ja que la tasca d'un i altre grup haurien de ser complementàries. La conclusió aquí és que seria recomanable establir espais que permetessin als dos grups de professionals intercanviar impressions i coordinar estratègies.

Compartir experiències amb professionals d'altres centres

Finalment, el col·lectiu de l'àrea fisicoesportiva valora positivament que existeixin espais per intercanviar experiències amb professionals d'altres centres, la qual cosa els permet valorar pràctiques i establir estratègies comunes i compartides, tot i que la gran majoria (75%) considera que els actuals espais (s'esmenta les Comunitat de pràctiques) no són suficients. En aquest sentit recomanaria a l'administració que estudiés la possibilitat de dinamitzar i fomentar encara més aquesta mena d'espais.

En relació al sentit (motiu)

De les respostes a les entrevistes i el qüestionari se'n poden extreure també alguns conclusions prou interessants relatives al sentit que els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva atorguen a la seva feina, en el marc de les polítiques de tractament i acompanyament a la motivació al canvi.

Funció principal de la seva tasca com a professionals dins d'un centre penitenciari

En termes de tractament, el col·lectiu de professionals de l'àrea fisicoesportiva considera de manera clarament majoritària que la funció que els pertoca com a col·lectiu consisteix bàsicament a:

- L'activitat fisicoesportiva permet **observar** els interns i internes en un entorn singular i ajuda a detectar i cobrir-ne les necessitats i les potencialitats, en la mesura que, a més, consideren que el **vincl**e que es crea entre interns/es i professionals de l'àrea fisicoesportiva és de major confiança que la que existeix amb altres professionals;
- Detectar les **tres necessitats psicològiques bàsiques**: **seguretat** (controlar les meves pròpies emocions em fa sentir segur i si em sento segur tinc confiança); **acceptació** (tothom necessita sentir-se acceptat, valorat, estimat, sentir que se la té en compte); i **actuar amb sentit** (necessitem trobar-li sentit a les coses que fem, creure que val la pena). Fer propostes per satisfer-les.
- Detectar les **potencialitats** dels interns i internes, i fer propostes per satisfer-les.

En relació a l'acompanyament al canvi conductual (dels interns i internes)

En aquesta recerca he volgut abordar com motivar als i les professionals que han de motivar al canvi de les persones preses. En aquest sentit, constatem com de manera clarament majoritària, el col·lectiu estudiat considera que la seva funció consisteix a:

- Acompanyar els interns i internes en el seu treball de **motivació al canvi** ajudant-los i ajudant-les, per exemple, a millorar la seva **condició física i de salut**, les seves **competències bàsiques**, o les seves **capacitats socials i professionals**⁵⁰ necessàries per incorporar-se al mercat laboral, així com a adquirir **hàbits de lleure saludables** o millorar la seva **xarxa social de suport**.
- Elaborar **programes fisicoesportius personalitzats** per a cada intern d'acord amb la seva història clínica (física i mental) així com amb els interessos i les necessitats que hagin de treballar. Per exemple, una activitat fisicoesportiva

regular, supervisada i emmarcada en un programa de **tractament per desintoxicació** ajuda a reduir o fins i tot a desistir en el consum de substàncies tòxiques; molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir a **l'escola** si aquesta incorporés més matèries dedicades a l'esport i l'activitat física; i finalment, molts interns i internes estarien més motivats/des per assistir **als programes de tractament** si en aquests hi tingués més protagonisme l'esport i l'activitat física.

- Acompanyar els interns i internes en la millora de les seva **formació professional**. En aquest sentit, seria molt útil que l'**oferta formativa** dins dels centres penitenciaris inclogués opcions relacionades de manera específica amb l'esport i l'activitat física (per exemple, preparador/a físic/a, monitor/a de gimnàs, socorrista, nutricionista, professor/a de ioga, altres). Tot i així resulta significatiu que quan se'ls ha demanat si creuen que l'escola hauria d'incloure l'assignatura d'educació física i esportiva al seu programa curricular, la gran majoria s'ha mostrat indiferent, i només el 10% s'ha manifestat a favor.

En relació a la construcció d'una consciència ciutadania cívica

En la seva gran majoria (de vegades fins i tot de manera unànime), el col·lectiu considera que:

- L'activitat física i esportiva **facilita l'acollida** de les noves persones internes dins el centre penitenciari.
- L'activitat física i esportiva ajuda a que les persones amb dificultats de sociabilitat millorin la socialització (**aprenentatge de les normes**) i la sociabilització (**pràctica de les normes socials**) amb el grup d'iguals.
- L'activitat física i esportiva ajuda a **treballar valors**, com ara la **constància**, la **voluntat d'autosuperació**, l'**apoderament**, la **puntualitat**, la **capacitat d'esforç i sacrifici** o **aprendre a demanar ajut**.
- L'activitat física i esportiva permet detectar les diverses **masculinitats** que hi ha en un centre penitenciar-hi, i treballar-les.

On no sembla haver-hi tant de consens, i de fet s'hi manifesten algunes opinions de desaprovació és quan es diu que

- L'activitat física i esportiva ajuda a **treballar en equip** (és cert que la majoria hi està d'acord, però un 14,3% s'hi manifesta contrari).
- L'activitat física i esportiva permet treballar **l'assumpció i el respecte a la norma només quan es tracta d'activitats dirigides i supervisades**. De fet, aquesta és l'opinió que menys vots favorables ha obtingut, tot i que en son força (un 67,9%), mentre que un 21,4% diu estar-hi molt o bastant en desacord.

En relació a la construcció de comunitat

En general el col·lectiu posa molt en valor la importància de construir vincles amb la comunitat, i de dur a terme tantes iniciatives com sigui possible per tal de fer que els murs que separen la població penitenciària amb l'exterior siguin cada vegada més porosos, fins a pràcticament desaparèixer.

En termes concrets, consideren de manera molt majoritària (de vegades unànime) que:

- Enfortir els vincles amb la comunitat ajuda a **combatre (o almenys a reduir) l'estigma** que acompanya les persones preses.
- Les **activitats físicoesportives coorganitzades** amb entitats, clubs, associacions o federacions externes ajuden a donar visibilitat de la realitat penitenciària i a combatre l'estigma que suposa el fet de ser a la presó, i són una part essencial de l'acompanyament al canvi que el centre penitenciari ha de fer en relació a la població interna. També creuen que aquestes iniciatives son més efectives quan diversos agents de la comunitat penitenciària (escola, educadors/es, psicòlegs/psicòlogues, funcionaris d'interior) s'impliquen en el seu disseny, implementació i avaluació.
 - a) Així mateix, els qui coneixen la iniciativa de les **Jornades Sòcioeducatives** la valoren molt de manera molt positiva, tot i que, de manera sorprenent, no la coneix tothom.
 - b) La majoria esmenta com a iniciativa d'èxit les **Olimpiades Penitenciàries**, que se solen celebrar cada quatre anys, coincidint amb els jocs olímpics, tot i que l'edició del 2020/2021 no es va poder celebrar degut a la pandèmia de la covid-19.

- c) ***Iniciatives solidàries***. Els i les professionals han esmentat diverses iniciatives, entre les quals destaquen les següents: "Córrer en gran" (cursa que s'organitza des de la presó de Brians 2 i que recull diners per ser donats a investigació de malalties infantils minoritàries); "La cursa solidària"; Activitats en el marc de la Marató de Tv3; actes relacionats amb la campanya "Mulla't" per l'escleròsi múltiple; Jornada de Futbol Femení el Dia de la Dona; o trobades que s'han dut a terme amb l'associació de bàsquet amb cadira de rodes.
- d) En relació a d'altres ***activitats que s'organitzin als centres i que comptin amb la participació d'entitats, clubs, federacions o associacions externes***. Les respostes son nombroses. Des de partits puntuals fins a competicions que s'organitzen de manera regular, ja sigui de futbol (Torneig Pare Manel, Associació Bafa, futbol Figueres), basquet (amb la Fundació Barça o el Baxi Manresa), Handbol (torneig David Barrufet", CH Sant Esteve Sesrovires), atletisme, curses populars (Camí dels Íbers, Mitja Marató de Granollers, Mitja Marató de Montornés, Burriac Extrem, ...), competicions de patins en línia, Crossfit i Spinning (en col·laboració amb gimnasos de la zona), Tennis (amb la Federació Catalana de Tennis), Ping Pong (amb la Federació Catalana de Ping Pong), Rugby (amb la Federació Catalana de Rugby), Voleibol (amb diversos clubs), Natació (Swim Emotions), Waterpolo (CN Terrassa), etcètera.
- e) Cal destacar també la importància que ***gent rellevant del mon*** de l'esport visiti els centres penitenciaris, per compartir les seves experiències.
- f) Promoure ***sortides programades a centres d'entrenament*** d'esports diversos.
- ***Formar part d'un club, d'una entitat o d'una associació*** de caire esportiu és una bona manera de crear vincles socials. Cal apostar per aquesta mena d'intercanvis en el marc de les sortides programades.

Part IV

**CONCLUSIONS I VALORACIONS FINALS:
UNA PROPOSTA PRÀCTICA
PER A L'ACOMPANYAMENT DE LA POBLACIÓ INTERNA
EN EL SEU PROCÉS DE RESSOCIALITZACIÓ
A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT FÍSICOESPORTIVA**

Capítol 9: Conclusió propositiva. Disseny conceptual d'una proposta de planificació i execució de l'activitat física i esportiva de programes esportius i d'activitat física en entorns penitenciaris (caixa d'eines M3C i programa en tres nivells)

*Tot allò que s'escolta, s'oblida.
Tot allò que s'escriu, es recorda.
Tot allò que es practica, s'aprèn.*
PEP MARÍ

A partir de la interacció dels tres àmbits estudiats (presó, republicanisme i esport), em proposo elaborar una proposta metodològica sobre com utilitzar l'esport i l'activitat física com a instrument per a la construcció d'una ciutadania activa i, en conseqüència, que contribueixi a la reinserció social i a disminuir la reincidència.

Ningú entra a la presó voluntàriament, ni tan sols aquella gent que hi entra per voluntat pròpia (Enjuanes, 2020). Entrar-hi suposa per a la persona que ho fa una doble exclusió. Per una banda, una ruptura amb la comunitat d'origen, i de l'altra el fet que aquesta persona es vegi obligada a enfrontar-se a un entorn desconegut i culturalment nou. Un entorn que pot generar estrès i desconcert en els seus primers moments, i que acostuma a suposar un rebuig per part de la persona interna envers aquest nova forma de viure, i envers la institució.

En dono fe.

La presó, com a institució total, anonimitza la persona i la converteix en un ésser dependent de la dinàmica i les exigències de l'entorn (García-Vita & Melendro, 2013), és per això que des de l'inici de la vida en reclusió s'han de posar en marxa accions que, sota el principi d'inclusió, afavoreixin l'equitat, l'autonomia i es millori la participació i la implicació activa en el procés educatiu (Andrés & Sarto, 2009).

Proposta: la caixa M3C

Traduït a la nostra recerca, a partir del que acabem de descriure podem concloure que per maximitzar el *rendiment* d'aquelles persones que estan en situació de privació de llibertat

i acompanyar-les en el seu retorn a la societat, ens cal treballar les *capacitats* (per poder aprendre), la *motivació* i el *sentit* (per tal de voler aprendre), les *eines* i el *mètode* (per saber aprendre), i les *oportunitats* (per demostrar tot allò que hem après).

Tal i com suggereix Meek (2014, 182-3), des d'una perspectiva a la vegada acadèmica i pràctica, es recomanable comptar amb una caixa d'eines que permeti establir indicadors concrets per mesurar l'impacte de l'esport i l'activitat física en determinats canvis i transformacions, personals i/o grupals.

Aquest és l'objectiu principal d'aquesta recerca.

En aquesta caixa hi ha una eina multiús imprescindible: la **MOTIVACIÓ DELS I LES PROFESSIONALS DE L'ÀREA FÍSICOESPORTIVA**.

Així mateix, la caixa compta amb tres grups més d'eines que ens han de permetre abordar els tres objectius que, a parer meu, cal treballar:

- a) Eines pel canvi conductual (tenen a veure amb la motivació dels interns i internes, transformació personal, competències i hàbits).
- b) Eines per a la construcció de ciutadania activa (tenen a veure amb la funció d'ajudar a prendre consciència de formar part d'un col·lectiu / comunitat).
- c) Eines per a enfortir els vincles amb la comunitat (tenen a veure amb l'establiment de vincles amb la comunitat per tal d'acompanyar i afavorir la reinserció).

Per aquest motiu goso fins i tot suggerir un nom per a la caixa, M3C, d'acord amb les inicials de: motivació, canvi conductual, ciutadania i comunitat (veure figura 9.1, i taules 9.1, 9.2, 9.3 i 9.4).

Figura 9.1: La caixa M3C



Font: elaboració pròpia

Taula 9.1: Eines conceptuais per «motivar els i les professionals de l'àrea fisicoesportiva»

Dimensió	Categories	Subcategories
Motivar l'equip de professionals	Seguretat (Mètode)	Actualitzar Pla Director i Programa Marc Diversificar el perfil sociodemogràfic dels i les professionals Potenciar la funció supervisora dels i les professionals (en detriment de l'autogestió) Millorar les ratios professionals/interns(es) Formació específica en gestió i transformació de conflictes Propostes d'acció Revisar la funció dels centres penitenciaris Avançar cap a un model de presons obertes
	Acceptació (Rol)	Reconeixement de la feina Millorar mecanismes d'avaluació de la feina Detecció i gestió de les necessitats del col·lectiu Formació continuada Estatus laboral (tècnics d'educació física i esportiva) Incorporació als equips de tractament Coordinació amb els altres col·lectius de professionals Espais per compartir experiències
	Sentit (Motiu)	Observar l'entorn Fer vincle Detectar les necessitats bàsiques dels interns i internes (seguretat, atenció, sentit), i fer propostes per satisfer-les Detectar les potencialitats dels interns i internes, i fer propostes per satisfer-les

Font: Elaboració pròpia.

Taula 9.2: Eines conceptuais per treballar el «canvi conductual»

Dimensió	Categories	Subcategories
Canvi conductual	<p>Motivar al canvi per</p>	<p>Millorar condició física i de salut</p>
		<p>Millorar competències bàsiques</p>
		<p>Millorar capacitats socials</p>
		<p>Millorar capacitats professionals</p>
		<p>Adquirir hàbits de lleure saludables</p>
		<p>Millorar la xarxa social de suport</p>
		<p>Adquirir formació professional en camps relacionats amb l'esport i l'activitat física</p>
	<p>Elaborar programes físicoesportius personalitzats</p>	<p>Tractaments de desintoxicació</p>
		<p>Implicació de l'escola</p>
		<p>Motivació a participar als programes de tractament específics (p.e. violència) a través de l'esport i l'activitat física</p>

Font: Elaboració pròpia.

Taula 9.3: Eines conceptuais per construir una «consciència de ciutadania cívica»

Dimensió	Categories	Subcategories
Consciència de ciutadania cívica	Facilitar l'acollida	Acompanyar en l'adaptació a un medi nou (hostil) Facilitar la convivència
	Millorar la socialització	Aprenentatge de les normes
	Millorar la sociabilització	Pràctica de les normes socials amb el grup d'iguals.
	Treballar valors	Constància Voluntat d'autosuperació Aperament Puntualitat Capacitat d'esforç i sacrifici Aprendre a demanar ajut.
	Detectar diverses masculinitats i treballar-les	Autoestima Respecte Diversitat Gènere Violència Homofòbia/Transfòbia

Font: Elaboració pròpia.

Taula 9.4: Eines conceptuals per contruir «comunitat»

Dimensió	Categories	Subcategories
Construir comunitat	Construir vincles	Eliminar els murs
		Combatre (o almenys reduir) l'estigma
	Promoure activitats físicoesportives coorganitzades	Jornades sociesportives Olimpíades penitenciàries Activitats solidàries (Marató de Tv3, curses solidàries, etc...) Activitats coorganitzades amb clubs, federacions, UFEC, etcètera Visites als centres penitenciàries de gent rellevant del món de l'esport per explicar la seva experiència Sortides programades dels interns i internes a centres esportius i llocs d'entrenament
Construir xarxes socials	Implicació dels interns i internes en associacions de caire esportiu, o clubs de la seva localitat	

Font: Elaboració pròpia.

Elaboració d'un programa esportiu de tractament per als centres penitenciaris a Catalunya

La proposta que faig passa per establir tres nivells d'activitat física i esportiva en els centres penitenciaris. Un de genèric, per a tota la població penitenciària. Un altre d'específic, per a gent que vol treballar algun aspecte en concret, però sense sotmetre's al règim que comporta formar part d'un programa específic. I finalment el programa Acadèmia Esportiva, el qual gira totalment al voltant de dinàmiques i activitats que tenen l'esport i l'activitat física com a pedra angular.

Genèric (ENTRETENIMENT)

- Tota persona presa hauria de tenir dret a gaudir d'almenys una hora d'activitat física al dia.
- El centre penitenciari té l'obligació de posar a disposició de la comunitat penitenciària les facilitats i els horaris per tal que pugui dur a terme activitat fisicoesportiva.
- Aquesta activitat podria ser supervisada o no supervisada
- L'activitat podria tenir un caràcter exclusivament lúdic (entreteniment) o podria perseguir l'assoliment de determinats objectius personals, tot i que aquests no estiguessin específicament indicats en el PIT.

Esporàdic (REINSERCIÓ SOCIAL)

- Sobretot per a persones en situació de règim tancat (i amb poques perspectives d'accedir aviat al règim obert)
- En aquells casos en què el PIT establís de manera explícita la necessitat de dur a terme determinades activitats fisicoesportives caldria que l'equip de tractament, conjuntament amb l'equip de l'àrea fisicoesportiva, establissin quines han de ser aquestes activitats, la freqüència i intensitat de les mateixes, els objectius específics que es busca aconseguir a través d'elles, i els criteris d'avaluació amb què es valoraria si s'han assolit els objectius o no.
- Seria bo que existís un seguiment constant i supervisat de l'intern o interna per part de tot l'equip, i que l'equip de tractament (incloent els professionals

esportius) disposés d'espais on poder posar en comú i valorar l'evolució de l'intern o interna.

- Tenint en compte que la persona interna hauria de compaginar la seva activitat físicoesportiva amb d'altres, com la formació laboral (CIRE) o educativa (escola), així com la participació en programes específics, com ara els *Diàlegs Socràtics* o el *Para i pensa* (per exemple), caldria establir uns horaris que fessin compatibles totes les activitats i, en la mesura del possible, que aquestes fossin complementàries les unes de les altres.

Acadèmia Esportiva M3C (TRANSFORMACIÓ)

- Estaria inspirat en el model de la *Sports Academy* de la Presó Oberta de Sonder Omme, però adaptat a la idiosincràsia de la societat catalana i del sistema penitenciari català.
- Cada centre hauria de comptar amb un programa específic de tractament a través de l'esport. Es recomana que, almenys en els moments inicials de llençar la iniciativa, l'acadèmia s'organitzés en el context d'un únic mòdul, que serviria de referència per la resta.
- Aquell mòdul es regiria d'acord amb els principis establerts en el programa, tant pel què fa al funcionament ordinari com a les activitats específiques, inclòs, entre d'altres, l'alimentació (que hauria de seguir uns paràmetres nutritius específics) així com un control estricte pel què fa al consum de substàncies considerades perjudicials. Per exemple, de la mateixa manera que existeix un mòdul específic per a tractar les toxicomanies, o per acollir els condemnats per delictes sexuals, es podria disposar un mòdul per acollir-hi tota aquella gent que es vol sotmetre a la disciplina de l'Acadèmia Esportiva M3C.
- La vida en comú dins del mòdul tindria per objectiu facilitar l'organització d'activitats de caràcter comunitari al voltant de l'activitat física i esportiva, permetent així treballar les tres dimensions que s'analitzen en aquesta recerca: canvi conductual, ciutadania activa, comunitat.
- Seria recomanable que el mòdul permetés la convivència de diversos sexes i gèneres (homes, dones o persones transgènere).

- És important fomentar la consciència de col·lectivitat dins del mòdul. Hi ha d'haver una corresponsabilització de les tasques comunes que, de manera rotatòria i solidària, haurien d'assumir totes les preses i els presos.
- El fet que tots els integrants del mòdul tinguessin una agenda compartida hauria de facilitar que les activitats funcionessin de manera més regular, organitzada i participada que quan aquestes són de caràcter voluntari i aleatori.
- No seria un programa dirigit només a persones esportistes, sinó a totes aquelles que volguessin treballar determinats aspectes relacionats amb la seva condició física, mental, conductual o emocional a través de l'activitat fisicoesportiva.
- Una persona podria acollir-se al programa *Acadèmia Esportiva M3C* a petició pròpia (ja fos en el moment d'ingressar al centre, o en el transcurs del compliment de la condemna) o bé a suggeriment de l'equip de tractament, en funció de l'evolució d'aquesta persona, o dels canvis que observessin en la seva tasca de rehabilitació.
- L'equip de tractament (incloent-hi el personal de l'àrea fisicoesportiva) decidiria en funció de les circumstàncies de cadascun dels interns o internes qui es pot apuntar al programa i quin règim hi hauria de seguir.
- El principal criteri per ingressar a l'Acadèmia no seria el tipus delictiu, ni la durada de la condemna, ni la condició física i mental, sinó que hauria de ser la motivació per ingressar-hi. A partir d'aquí cadascú hauria de treballar d'acord amb les seves circumstàncies, condicions personals i capacitats.
- Els plans individuals es revisarien de manera periòdica (per exemple, cada tres mesos).
- És important que les activitats estiguin dirigides i supervisades per professionals de l'àrea fisicoesportiva.
- El mòdul Acadèmia Esportiva comptaria amb la direcció d'un o una professional que s'encarregaria de manera preminent del disseny i la supervisió de les activitats. No obstant, es recomana que aquestes activitats es preparin a partir de processos participatius en què hi siguin tant població interna com altres agents professionals.
- La jornada de l'intern giraria al voltant de l'activitat de l'acadèmia esportiva: horaris, pràctiques, menjars, descans,...

- Els interns o internes que optessin per formar part d'aquest programa s'hi dedicarien en exclusiva, però podrien ser compatibles amb determinats destins laborals remunerats, com per exemple els ordenances del poliesportiu, que a més dedicarien part del seu temps a donar un cop de mà als professionals de l'àrea fisicoesportiva dedicats a la resta de mòduls en el marc d'un possible programa de formació en activitat física i esportiva.
- L'equip de tractament (incloent l'equip esportiu) elaboraria un pla de treball específic i individualitzat per a cada intern en què totes les activitats establertes al PIT es dissenyarien i s'avaluarien d'acord amb el programa fisicoesportiu establert.
- En aquells casos que l'intern estigués seguint algun curs de formació o escolar convindria adaptar el programa i la formació per tal que les dues dinàmiques es reforcessin mútuament i es complementessin.
- A través de l'Acadèmia esportiva l'equip de tractament treballaria la motivació al canvi en les tres dimensions establertes en el programa M3C: canvi conductual, ciutadania activa i construcció de comunitat.
- A través de l'observació i la participació en els activitats l'equip de tractament podria detectar les necessitats bàsiques dels interns i internes (seguretat, atenció i sentit).

Capítol 10: Conclusions finals, revisió dels objectius i limitacions i líniees futures

*El secret pel canvi rau a enfocar tota l'energia,
no pas lluitant contra allò vell,
sinó construint allò nou.*
SÒCRATES

Revisió de l'objectiu principal

Recordo quins eren els objectius de la recerca.

El principal, i més important, consistia a **fer una proposta innovadora de planificació i execució de l'activitat física i esportiva que incorpori una perspectiva transformadora i la tracti com una eina al servei de la funció pedagògica i educativa que pertoca al sistema penitenciari, tant pel què fa a les persones internes com a la societat en el seu conjunt.**

La pedra angular de la proposta son els i les professionals de l'àrea físicoesportiva dels centres penitenciaris.

De manera clara i voluntària he enmarcat aquesta recerca en el paradigma sociocrític. La meva intenció ha estat ajudar l'administració catalana, de qui depèn la competència penitenciària, a dissenyar, aplicar i en definitiva millorar les polítiques necessàries per tal de fer de l'esport i l'activitat física a les presons un instrument recreatiu, de reinserció social i finalment transformador, per a la comunitat d'interns i internes, però també per a la societat en general.

La meva pròpia experiència en tant que intern, i més concretament en tant que dinamitzador d'activitats esportives del C.P. de Lledoners, m'ha permès viure en primera persona les fortaleces, però també les febleses, d'una política tan necessària com complexa i plena de matisos.

És impossible, i aquesta recerca no ho pretén, establir un model de gestió perfecte i adaptable a totes les realitats, ni tant sols limitant-lo als centres que tenim a Catalunya.

Cada centre és singular, té les seves particularitats i està compost per grups de població únics i intransferibles, ja sigui pel què fa als interns, com pel què fa al personal

que hi treballa o hi col·labora. A més, les poblacions són, per definició, volàtils, dinàmiques, la qual cosa dificulta el treball continuat sobre una persona o un grup en concret.

No obstant, aquesta mateixa experiència permet també concloure que existeixen diversos paràmetres comuns, dinàmiques compartides i oportunitats múltiples que ens poden ajudar a dissenyar i implementar programes de tractament i de gestió de compliment de penes que tinguin en l'esport i l'activitat física una eina molt més útil, o si més no millor utilitzada, que els que disposem avui.

Revisió dels objectius específics

De manera complementària a aquest objectiu central també m'havia plantejat quatre objectius específics:

- **Analitzar les característiques de l'actual oferta esportiva i d'activitat física presents en els centres penitenciaris catalans**, i particularment en el Centre Penitenciari de Lledoners (Sant Joan de Vilatorrada), especialment en relació als vincles que aquesta oferta permet establir amb la comunitat en tant que plataforma de millora de la salut i oci extern (dues de les principals causes d'exclusió), així com de formació exterior.
- **Avaluar el paper dels professionals responsables de l'àrea fisicoesportiva**, tant als centres com a la Direcció General pel què fa al disseny, execució i avaluació dels programes esportius i formatius.
- **Avaluar l'efecte que produeix en els interns i internes la pràctica de l'esport i l'activitat física**, a partir d'una mostra qualitativa, en relació a valors com ara el respecte per les regles, l'empatia, la humilitat, la consciència cívica, la competitivitat, la canalització de l'agressivitat, l'autoestima o la consciència de les pròpies limitacions i possibilitats, entre d'altres.
- **Avaluar el paper de l'esport en la presa de consciència social de la ciutadania sobre la situació de les persones privades de llibertat**, i consegüentment sobre el rol que han d'assumir les presons.

Tots quatre objectius han estat tractats de maneres diverses al llarg de la recerca. Tanmateix, i a manera de conclusió, he de dir el mateix que han dit altres investigadores

i investigadors en relació a aquesta qüestió: el tema és inacabable, i per tant requereix d'una actualització constant i permanent.

Limitacions i línies futures

Tota investigació de caire qualitatiu té per definició una sèrie de limitacions que també es donen en el nostre cas. Aquestes són de dos tipus, les relacionades amb l'objecte d'estudi pròpiament dit, que en el nostre cas és la realitat d'un centre penitenciari, i les relacionades amb la meva situació personal i en concret en la condició d'intern.

En quant al primer grup, cal esmentar dificultats associades a la mobilitat interna i des de l'exterior; limitacions en les comunicacions entre interns i amb professionals; limitacions en relació a la recollida de dades (i al seu ús) de caire personal de les persones objecte d'estudi; i restriccions pel què fa a l'ús de determinats mitjans per a la recollida d'informació primària, tals com càmeres de vídeo o d'enregistrament de veu.

Pel què fa a aquelles relacionades amb la meva condició d'intern cal reiterar totes les anteriorment esmentades, i afegir-hi el fet de no poder utilitzar amb normalitat instruments de comunicació, com el telèfon o internet, o no poder desplaçar-me amb llibertat dins i fora de l'establiment.

En quant a les línies futures d'investigació podem apuntar que, igual com conclouen les recerques publicades fins ara sobre la qüestió, en tractar-se la nostra d'una recerca focalitzada en un espai i un moment determinats, caldrà:

- a) Ampliar el nombre de centres analitzats.
- b) Ampliar l'espectre temporal de l'objecte d'estudi. Això és, fer un seguiment al llarg de, almenys els tres anys següents a partir del moment en què l'intern abandona el centre penitenciari, per poder ser més conclusius en relació a la reincidència.
- c) Ampliar el camp d'estudi treballant possibles interaccions amb àrees específiques com ara l'ensenyament, la psicologia, el tractament de malalties mentals, la seguretat, els estudis jurídics i de compliment de penes, o la sociologia.
- d) Ampliar la caixa d'eines incorporant-hi nous exemples de bones pràctiques i noves eines en forma de diagnosi, pràctiques i sistemes d'avaluació.

ANNEXOS

Annex 1: Pla director d'esports dels centres penitenciaris i Programa marc d'activitat físic, exercici físic i esport

Pla Director d'esports dels centres penitenciaris

Taula A1.1: Raons a per a ser usuari / no usuari segons el Pla Director d'Esports als Centres Penitenciaris (2010)

COMENTARIS I ANOTACIONS ALS RESULTATS DE L'ANÀLISI DE LES ENQUESTES	
<ul style="list-style-type: none"> • Nacionalitat: El 80% dels usuaris d'àrea físicoesportiva són estrangers. Els no usuaris segueixen la mateixa tendència. • Edat: Els usuaris majoritaris fluctuen entre 22 a 40 anys (80%) • Seguiment de tractament: Només un 25% dels usuaris manifesten seguir un programa de tractament. El segueixen així mateix gairebé un 34 % dels no usuaris. • Antic practicant: Crida l'atenció que > 83% dels no usuaris manifesten haver fet esport anteriorment. • Anys de pràctica esportiva: > meitat dels usuaris i gairebé el 50% dels no usuaris han practicat esport més de 5 anys. 	
USUARIS SERVEI ESPORTIU	NO USUARIS DEL SERVEI ESPORTIU
<ul style="list-style-type: none"> • Esport practicat: Gairebé la meitat dels enquestats ha practicat esport col·lectiu, sent el futbol, en les seves dues modalitats dels esports més practicats. Un % elevat (18 %) ha practicat musculació anteriorment. Sumant les modalitats d'arts marcial i boxa, un 11% dels interns manifesta haver-les practicat amb anterioritat. • Segmentació per gèneres: Les dones manifesten haver practicat amb anterioritat esports com natació, musculació, atletisme, voleibol i aeròbic. • Motivació per la pràctica esportiva: Millorar la salut ocupa (també en dones) el % de respostes més elevat. La resta d'ítems (agrada l'oferta esportiva, ocupar temps de lleure, evadir-se, millora de la imatge) fluctua en paràmetres similars. Ressaltar que la resposta "coincidir amb els companys" és poc freqüent, essent en canvi una causa d'assistència a l'àrea físicoesportiva que motiva molt als interns. • Activitats físiques d'interès: La natació figura com a activitat preferent (25%) segons els usuaris de l'àrea físicoesportiva. Les arts marcial i la boxa figuren com a activitats que compten amb l'interès de gairebé el 20% dels usuaris enquestats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prop d'un 14% dels no usuaris declaren no haver fet cap esport amb anterioritat. En dones, aquest fet s'eleva fins a un 32% de les no usuàries enquestades. No s'observen diferències significatives amb la mateixa taula dels usuaris. • L'aeròbic i els esports col·lectius són els activitats físiques practicades amb major freqüència pel col·lectiu de dones. • Pràctica esportiva regular: > 65% no practica esport de manera regular. El 32% fa esport de manera regular al pati del mòdul. • El 30% dels no usuaris declara no tenir temps per assistir a l'àrea físicoesportiva dels centres. • Un 20% dels no usuaris no poden assistir a l'àrea físicoesportiva per raons disciplinàries, mentre que la desmotivació i els problemes físics suposen així mateix el 12% de les respostes cadascuna. • 70% li agradaria practicar en un futur. Els problemes més freqüents per no accedir a l'àrea físicoesportiva són: No estar a la llista, els horaris, el treball i problemes físics. • En quant a la preferència de les activitats disminueix significativament el n° de respostes NS/NC (potser

<ul style="list-style-type: none"> • La natació, l'aeròbic, el voleibol, figuren entre les activitats físiques amb major interès pel grup de dones. • Període preferit de pràctica: Gairebé un 60% prefereix practicar durant la setmana. Un 35% li és indiferent. un 46% dels usuaris destina 5 dies setmanals a la pràctica. Les hores destinades per sessió fluctuen entre una hora i mitja i dues hores (l'equivalent a una franja horària) en un 55% de les respostes. • Prop d'un 80% manifesten estar molt satisfets amb els monitors d'esport. Un 50% considera molt satisfactòria l'oferta d'activitats. El grau de satisfacció pels equipaments esportius i el material fluctua entre el 18% que respon gens i el 46% que el considera normal. • En relació a quin tipus d'activitats prefereixen els interns, destaquen l'elevat n° de respostes NS/NC. No obstant això, un 55% manifesta preferència per una activitat lliure no competitiva. 	<p>perquè l'intern respon l'enquesta amb l'educador al costat??)</p> <ul style="list-style-type: none"> • No s'observen diferències significatives en relació a les preferències d'activitats dels usuaris, excepte en les lliures no competitives. Els no usuaris les rebutgen en un 65%. • Gairebé un 38% consideren que no hi ha cap condició prèvia inicial que impedeixi el seu accés al Poliesportiu. Estar a la llista i tenir un horari més flexible són condicions prèvies inicials que manifesten un 11% dels no usuaris per a cada resposta. Les dones afegeixen els problemes mèdics i la millora de l'oferta esportiva com a condicions prèvies inicials d'accés a l'àrea físicoesportiva.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Font: Departament de Justícia (2010)

Taula A1.2: Diagnosi DAFO de l'activitat física i esportiva a les presons (segons el Pla Director)

PUNTS FORTS
<ul style="list-style-type: none"> • Instauroció progressiva de RRHH amb formació específica esportiva als centres de nova creació. • Àrees esportives dels nous centres amb espais dissenyats específicament per a la pràctica esportiva. • Disponibilitat genèrica d'instal·lacions esportives a totes les presons. • Difusió de l'activitat física facilitació de la pràctica esportiva a tota la població penitenciària que ho desitgi. • Disponibilitat d'uns recursos humans molt conscienciat amb les problemàtiques pròpies de les persones en règim de privació de llibertat. • Disponibilitat d'uns recursos humans molt motivats. • En centres grans (>1400 interns), equilibri adequat entre la disponibilitat del personal intern (contractat directe) i personal extern (personal contractat o voluntari que depèn d'altres institucions o entitats) • Nivell de pràctica esportiva elevat (en general 39%) el que significa valors similars als de la població externa. Altrament, pensem que el nivell de pràctica esportiva és superior al de la població externa • Les persones que desenvolupen programes específics (dert,dae,psiquiatria) on s'inclou la pràctica esportiva com a part integrant del programa tendeixen a una major pràctica. • L'oferta d'activitats esportives de cada centre penitenciari s'adapta a les característiques de cada centre • Integració dels monitors esportius dins els equips multidisciplinaris dels centres
PUNTS FEBLES
<ul style="list-style-type: none"> • Manca d'instal·lacions esportives degudament dotades amb els elements tècnics necessaris per una pràctica esportiva normalitzada.(excepte en els centres de nova creació) • Instal·lacions esportives molt antigues a la majoria de centres penitenciaris, sense accions de manteniment adequades. (excepte en els centres de nova creació) • Espais esportius deficientes en nombre i en qualitat. (excepte en els centres de nova creació) • No existeix cap tipus de relació entre el nombre d'interns i la disponibilitat en nombre i en metres quadrats útils al conjunt de les presons. • En els centres antics, la majoria d'espais considerats o catalogats com a espais esportius són espais no dissenyats originàriament per complir funcions esportives. • La majoria de centres penitenciaris no disposen d'espais grans per a la pràctica esportiva com camps de futbol.

- Alguns espais esportius es troben sobre-explotats, mentre que n'hi ha altres que estan infra- utilitzats. (depèn de l'oferta real i de l'oferta possible en atenció a les normes de seguretat interna fixades per la Direcció).
- En els centres nous, (excepte a Lledoners) part de les instal·lacions esportives o dels espais esportius han estat destinats a altres usos que s'han considerat més prioritaris que la pràctica esportiva.(els gimnasos dels mòduls han esdevingut biblioteques)
- La major part de centres penitenciaris no tenen personal especialitzat contractat.
- No existeix una estructura piramidal de titulacions en el personal dedicat a la dinamització de les activitats esportives. Cal trobar un equilibri entre el nombre de llicenciats, de mestres i de titulats formació professional.
- Manca d'una titulació específica del personal docent o animador de les activitats esportives.
- Concentració dels recursos humans específics de l'esport en unes presons determinades.
- Manca de personal específic per desenvolupar adequadament tota l'oferta d'activitats.
- Manca d'oferta de formació permanent del personal específic.
- Manca de criteri en el material normalment utilitzat com a complement per a la pràctica esportiva, el qual es considerat o es pot considerar com a potencialment perillós per al seu ús dintre d'una presó dependent del centre.
- Increment important de la demanda de practicants a les activitats ofertades sense increment proporcional de recursos humans i materials posats a disposició per al desenvolupament d'aquestes mateixes activitats.
- Incompliment de la ratio professionals/interns per part de l'administració
- No existeix una estratègia comuna al conjunt de les presons en relació a la pràctica esportiva. (no hi ha una planificació esportiva conjunta que agrupi tots els centres respectant la seva singularitat)
- No existeix programació esportiva específica d'acollida que atengui al cada cop més creixent volum d'interns estrangers
- No existeixen directrius bàsiques de programació d'activitats esportives i tampoc de tipologia de pràctica a desenvolupar.
- L'estratègia de la pràctica esportiva i principalment de la inversió en la pràctica esportiva depèn casi exclusivament de la Direcció o gerència de cada Centre.
- No existeix una dotació econòmica específica a cada presó, prefixada pels òrgans centrals dedicada a la pràctica esportiva. El pressupost destinat depèn única i exclusivament de la capacitat i de la voluntat d'inversió dels responsables de cada presó.
- Els costos de construcció d'espais esportius dintre de les presons són elevats i no sempre són considerats com a prioritaris pels arquitectes o pels qui tenen la responsabilitat en la decisió del tipus d'inversió a fer.
- Fins ara, els professionals de l'esport del Departament no han estat consultats pels comandaments per assessorament en temes esportius.

OPORTUNITATS

- Posada en marxa de la nova Llei de l'Esport
- Clara conscienciació per part dels responsables polítics actuals d'institucions penitenciàries de que existeix un problema i que cal una estratègia clara d'actuació envers al futur.
- Conscienciació per parts dels responsables polítics i tècnics de que l'esport pot ser molt útil per a la població .
- Creació de noves presons en els propers anys.
- Població penitenciària majoritàriament jove.
- Conscienciació de les necessitats existents a les presons per part d'associacions solidàries que tenen voluntat de col·laborar.
- Existeix una demanda cada cop més gran de població penitenciària que demana fer pràctica esportiva i que s'apunta a les activitats.
- Millora de la coordinació entre professionals del centre i entitats externes
- Disseny del Pla Director d'Esports per als centres penitenciaris.

AMENACES

- La població penitenciària creix considerablement en els darrers anys i d'un any a un altre.
- Una part molt important de la població penitenciària (preventius) té un índex de permanència i estabilitat als programes molt baix. És fa difícil posar en marxa activitats físiques de continuïtat.

- No tots els agents i recursos humans que intervenen en les decisions de les estratègies a les institucions penitenciàries donen igual valor a la pràctica esportiva a les presons.
- Les presons són de difícil o impossible modificació arquitectònica que permeti la construcció de noves instal·lacions o espais esportius.
- Les normes de seguretat pròpies de les presons dificulten la pràctica esportiva o determinat tipus de pràctica esportiva.
- Els espais esportius (principalment els de caràcter extern) requereixen d'una superfície important per a ubicar-los. Superfície que no sempre es disposa o que es considera prioritari ubicar altre usos al mateix espai. (per exemple en un mateix espai es poden fer moltes més cel·les que es consideren més necessàries que un camp de futbol).

Font: Departament de Justícia (Pla Director, 2010)

Programa marc d'activitat físic, exercici físic i esport (annexos)

Taula A1.3. Objectius del Programa Marc

<i>Principis bàsics d'intervenció</i>
<p>Les activitats físiques i esportives als centres penitenciaris han de facilitar la millora de la qualitat de vida, estimulant les capacitats cognitives, motores, emocionals i socials de la població, potenciant el desenvolupament integral de la persona i compensant els efectes negatius de la privació de llibertat.</p> <p>Ha d'enfortir els valors de l'autoestima, la superació, la col·laboració, afavorint la creació d'hàbits higiènics i saludables.</p> <p>L'activitat física i la pràctica esportiva ha de forjar actituds, valors i normes que permetin viure en societat, canalitzant el control de les emocions, els impulsos agressius, l'ansietat i la frustració que genera el context penitenciar en la vida dels interns / es.</p> <p>Tota programació esportiva que es desenvolupi als centres ha d'observar els següents principis bàsics d'intervenció:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ha de tenir intencionalitat educativa : Finalitats i objectius de la intervenció. 2) S'ha d'adreçar a la millora de la salut dels interns/es. 3) Ha d'haver agent de la intervenció: Els tècnics d'esport dels centres. 4) El subjecte de la intervenció: Els destinataris de l'acció són el col·lectiu d'interns i internes, en situació de presumpció d'innocència (preventius), condemnats/des (penats/des en qualsevol grau), o de mesures de seguretat. 5) En la creació de continguts i en l'aplicació metodològica dels mateixos es tindrà en compte les següents variables: Etiologia delictiva, edat, gènere, procedència, així com el programa d'intervenció especialitzada que s'estigui realitzant. 6) El marc normatiu: Reglament Penitenciari, Llei Orgànica General Penitenciària, Programa de classificació interior, Normativa de l'àrea físicoesportiva, Circulars, instruccions etc.. 7) Marc institucional: El Departament de Justícia i els mateixos centres penitenciaris.
<i>Objectius generals</i>
<p>Garantir als interns dels Centres Penitenciaris el dret a una pràctica física i esportiva adequada amb les seves necessitats</p>

Disposar d'un pla d'actuació específic per al desenvolupament de les pràctiques esportives a cada Centre Penitenciari de Catalunya, consensuat amb el Servei de

Rehabilitació de la Direcció General, que homogeneïtzi la intervenció dels professionals als diferents centres.

Objectius específics

Introduir programes de millora social i educativa dels interns mitjançant la pràctica esportiva i l'exercici físic.

Vincular l'esport i l'activitat física com a eina de reinserció i rehabilitació.

Evitar el sedentarisme i les malalties i patologies associades estimulants la motricitat dels interns/es.

Implementar hàbits esportius i de salut en la població penitenciària

Educar en valors a través de la pràctica esportiva: afany de superació, integració, treball en equip, respecte, cooperació...

Preparar a la població penitenciària per a la vida en llibertat

Font: Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Taula A1.4. Dimensions de l'activitat física i l'esport als centres. Gradient per nivells d'intervenció

Nivell 1 / Primari		
<i>Activitat física per a la salut: hàbits i conductes relacionades</i>	<i>Activitat física rehabilitadora</i>	
<p>Constitueix la base de qualsevol tasca realitzada a l'àrea fisicoesportiva. Difusió al 100% de la població interna. És el nivell 1 (primari) d'intervenció i suposa garantir la pràctica física a tothom qui ho desitgi.</p> <p><i>Objectius:</i></p> <p>Evitar el sedentarisme i les malalties i patologies associades, estimulants la motricitat dels interns/es</p> <p>Millorar les capacitats cardiorrespiratòria, força, resistència muscular, flexibilitat, així com la composició corporal</p> <p>Afavorir la socialització dels interns/es</p> <p>Millorar la imatge personal a partir de la implementació d'hàbits higiènics correctes.</p> <p>Educar en valors a través de la pràctica esportiva: afany de superació, integració, treball en equip, respecte, cooperació, etc..</p>	<p>En aquesta dimensió ens ocupem de l'activitat física i esportiva dins els programes específics de tractament. Trobem quatre grans àrees on poder intervenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drogodependències • Control de la violència • Salut mental i Infermeria. • Recuperació funcional (malalties i lesions) <p><i>Objectius:</i></p> <p>Millorar el condicionament físic i l'autoestima dels interns/es</p> <p>Facilitar les relacions interpersonals</p> <p>Retrobar el respecte amb un mateix i amb la pròpia identitat</p> <p>Alliberar l'agressivitat i la tensió de manera adequada a través de l'esport</p>	
<i>Activitat física recreativa</i>	<i>Activitat física competitiva</i>	<i>Activitat física competitiva</i>
<p>Contempla la gestió del temps de lleure, així com el joc motor socialitzant.</p> <p><i>Objectius:</i></p> <p>Fer de l'activitat física un context lúdic, d'entreteniment i generadora de plaer per a l'usuari/a</p> <p>Ocupar el temps de lleure.</p> <p>Trencar amb la monotonia.</p>	<p>Contempla la competició federada, les organitzades pel propi centre, trobades esportives amb la xarxa comunitària, esdeveniments puntuals (Jocs Olímpics), etc...</p> <p><i>Objectius:</i></p> <p>Fomentar l'esperit d'equip</p> <p>Fomentar el respecte per les normes.</p>	<p>Contempla la competició federada, les organitzades pel propi centre, trobades esportives amb la xarxa comunitària, esdeveniments puntuals (Jocs Olímpics), etc..</p> <p><i>Objectius:</i></p> <p>Fomentar l'esperit d'equip</p>

Nivell 2 /entremig (motivacional)
<ul style="list-style-type: none"> • S'incrementarà la motivació dels interns/es vers la pràctica esportiva mitjançant la competició, sortides programades a l'exterior, setmanes monogràfiques, etc. • Implementació de programes de promoció esportiva que garanteixin la continuïtat de la pràctica . • Aplicació d'una bateria de proves físiques per avaluar l'evolució dels interns.
Nivell 3 /avançat (atenció especialitzada)
<ul style="list-style-type: none"> • Execució d'un programa intensiu d'activitat física que faciliti la consecució dels objectius de l'aplicació de l'última fase del programa específic de tractament . • Contempla la implementació de continguts teòrics que ajudin a l'intern a augmentar el control sobre la seva pròpia vida i la motivació vers el canvi. • Aplicació d'una bateria de proves físiques per avaluar l'evolució dels interns.

Font: Departament de Justícia (2010)

Taula A1.5 Procediments, circuits i avaluació

PROCEDIMENT D'ACCÉS A LES ACTIVITATS. CRITERIS D'ALTES I BAIXES
<p>Tota la població interna que ho desitgi podrà participar en les activitats esportives incloses en la programació esportiva del centre.</p> <p>L'equip tècnic esportiu, els equips multidisciplinaris, així com els comandaments de l'àrea de tractament (cap de programes educació social i subdirector de tractament) decidiran sobre la forma d'inscripció més adient.</p> <p>Cada centre elaborarà les formes per donar d'alta i els motius per donar de baixa a la població interna.</p> <p>En tot cas, per donar-se d'alta caldrà una instància cursada per l'intern/a. De la mateixa manera quan es notifiqui una baixa s'haurà de fer per escrit i adreçar-la a la persona en qüestió.</p>
NORMATIVA TIPUS ÀREA FISICOESPORTIVA
<p>En els espais d'informació visibles per a tots els interns /es als mòduls residencials, haurà d'estar exposada una normativa de participació a les activitats esportives.</p>
PROTOCOL A SEGUIR EN CAS DE CONFLICTE
<p>En cas d'incidència o conflicte en l'àrea fisicoesportiva caldrà fer el següent:</p> <p>En cas que el centre disposi de protocol, seguir-lo en tots i cadascun dels seus passos.</p> <p>Si no és així s'haurà d'avisar al funcionari de règim interior assignat a l'àrea, així com al comandament immediatament superior per informar-li dels fets, tan aviat com es pugui.</p>
AVALUACIÓ
<p>Aquest Programa Marc tindrà una vigència i aplicació de 12 mesos, moment a partir del qual es revisarà per incloure o no, qualsevol modificació, apartat o annex que el Servei de Rehabilitació consideri necessari.</p> <p>L'avaluació d'aquest Programa Marc, que pretén ser un document de referència per a tots nosaltres, dependrà de la seva aplicació i viabilitat per part dels equips esportius dels centres. Aquests decidiran quin dels programes recomanats els és més convenient de desenvolupar en funció de les diferents variables i característiques dels mateixos.</p> <p>Les pautes per a l'avaluació dels programes, així com un model de fitxa d'activitat física i esportiva, es troba a l'annex 3.</p> <p>D'altra banda, l'àrea tècnica i esportiva de cada centre entregarà al Servei de Rehabilitació a principis d'any el document que inclou el Pla estratègic de l'àrea fisicoesportiva (esdeveniments esportius, activitats de projecció comunitària, entitats col·laboradores), així com la programació d'activitats de l'any que es realitzaran, considerant: tipus d'activitat, franja horària, destinatari, objectius, continguts i avaluació de les mateixes).</p> <p>A final d'any es recopilarà tota la informació de les accions generades per l'àrea fisicoesportiva en un segon document, memòria d'activitats que també s'entregarà al Servei de Rehabilitació.</p>

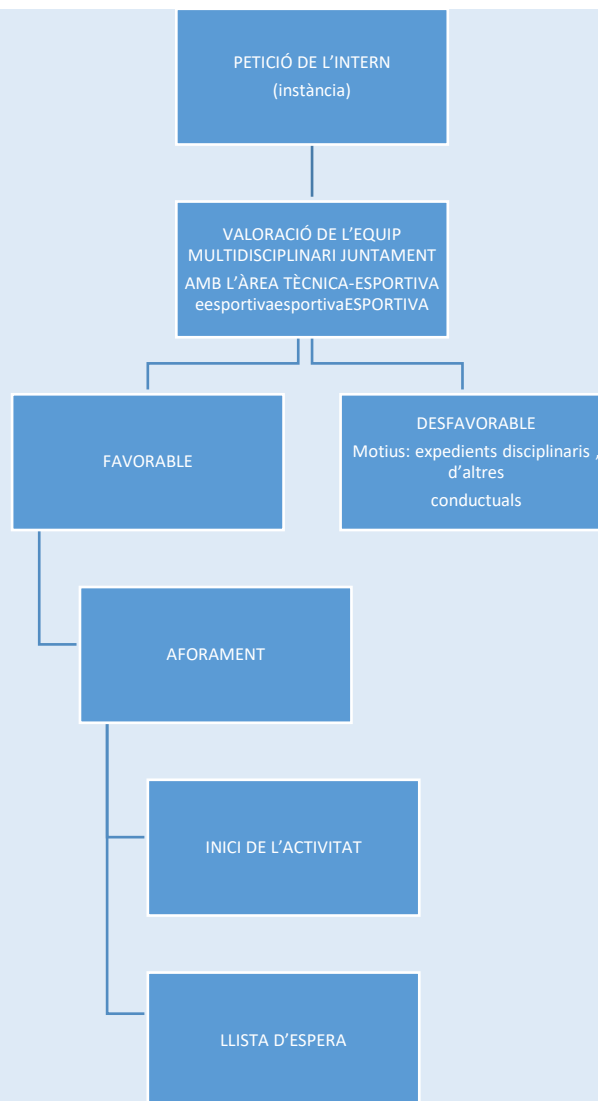
Font: Elaboració pròpia, a partir de Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Annex 1 (CRITERIS D'ALTES I BAIXES EN L'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTIVA)

Des del Servei de Rehabilitació establim els següents criteris a tenir en compte pels centres:

- Ja que l'assistència a l'àrea físicoesportiva és voluntària, el principal criteri d'alta serà el de voler realitzar alguna activitat programada des de l'àrea físicoesportiva.
- Tothom qui ho vulgui hi podrà accedir a realitzar alguna o varies de les activitats programades, sempre i quan reuneixi els requisits i perfil establert pels professionals de l'àrea físicoesportiva i dels equips multidisciplinaris.
- Considerant que les activitats hauran d'estar monitoritzades o dirigides, els tècnics esportius decidiran, amb el vist i plau de la Direcció del Centre, l'aforament màxim d'interns participants de la mateixa. Si s'escau, es crearan llistes d'espera, que s'aniran actualitzant juntament amb les llistes d'assistència un cop a la setmana o cada 15 dies (a criteri del centre).

El procediment d'inscripció és com segueix:



Baixes:

Es donarà de baixa a tota persona que no observi un comportament o conducta que no s'ajusti a les elementals normes de convivència i al reglament penitenciari. així mateix, l'incompliment de la normativa interna de l'àrea en alguna de les seves disposicions també constituirà motiu de baixa. El motiu de la sanció i el temps de durada serà acordat per l'equip de tractament i s'informarà per escrit a l'intern.

Annex 2 (NORMATIVA D'ÚS ÀREA FISICOESPORTIVA)

Des del Servei de Rehabilitació establim les següents consideracions que formaran part de les normatives de l'àrea fisicoesportiva dels centres.

SEGURETAT

- 1) Des del moment que els usuaris accedeixen a l'àrea, l'equip de monitors d'esport és el màxim responsable de l'organització, dinamització i conducció de les activitats en les diferents franges horàries.
- 2) No es podrà abandonar l'activitat esportiva sense autorització expressa del monitor d'esports.
- 3) Els vestidors estaran oberts al principi per a permetre canviar-se de roba i al final per a poder dutxar-se. Durant l'activitat romandran tancats.
- 4) El bany restarà tancat. S'avisarà al monitor o funcionari per a la seva utilització i posteriorment es tornarà a tancar.
- 5) Les motxilles i bosses d'esport es deixaran a un espai reservat indicat pels monitors d'esport
- 6) Per accedir al material esportiu, els usuaris lliuraran el seu carnet identificatiu als auxiliars designats pels monitors d'esport, sent el propi usuari el responsable del mateix fins a la fi de l'activitat.
- 7) No es podran treure objectes ni material de les sales de les àrees esportives sense autorització expressa dels monitors d'esport.
- 8) No es podrà fumar dins l'àrea fisicoesportiva.

FUNCIONAMENT

- 1) L'accés a l'àrea fisicoesportiva implica una participació activa en les activitats ofertes pels monitors d'esport.
- 2) A més s'haurà d'accedir als diferents espais de l'àrea fisicoesportiva amb calçat i vestimenta adequada. En aquells espais d'ús intensiu (sales de musculació) caldrà l'ús de la tovallola per a poder entrenar. També s'evitaran el copejament de les plaques de les màquines i deixar caure al terra els pesos lliures.
- 3) El material esportiu s'utilitzarà exclusivament per a la seva finalitat esportiva.
- 4) A indicacions del monitor es retornarà tot el material esportiu als auxiliars d'esport, senyal de finalització de l'activitat.
- 5) Els usuaris s'hauran de comportar en tot moment amb respecte amb la instal·lació, el material, amb la resta d'usuaris, així com amb l'equip tècnic.

HIGIENE

- 1) Per a millorar l'eficiència de l'entrenament es recomana portar una ampolla d'aigua que permeti una correcta hidratació (no s'inclouen les llaunes)
- 2) La ingesta d'aliments i el consum de tabac s'hauran de fer abans d'entrar a l'àrea fisicoesportiva o havent sortit. En cap cas al interior de la mateixa i en el decurs de l'activitat.
- 3) El dutxar-se al finalitzar el temps forma part de l'activitat i és recomanable fer-ho dins un procés global de millora de la salut i del benestar individual.

La no assumpció de qualsevol d'aquestes normes pot suposar l'exclusió de l'activitat, segons criteri del personal professional de l'àrea fisicoesportiva, d'acord amb la Direcció del Centre. Aquesta normativa es posarà EN UN LLOC VISIBLE per tal que la puguin conèixer tots els interns que hi participin.

Font: Elaboració pròpia, a partir de Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Annex 3 (MODEL FITXA D'ACTIVITAT)

DADES GENERALS
PROGRAMA:
NOM D'ACTIVITAT:
DATA (INICI/FINAL):
DESTINATARIS:
HORARI:
LLOC:
POBLACIÓ:
ÀMBIT ACTUACIÓ(SUBRATLLA L'OPCIÓ)
COMPETICIÓ FORMACIÓ SÒCIOEDUCATIU ENTRENAMENT
INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA ALTRES (ESPECIFICAR)

RESPONSABLE ACTIVITAT
DADES TÈCNIQUES
OBJECTIU PRINCIPAL: DESCRIPCIÓ:
AVALUACIÓ:
OBSERVACIONS:

Font: Elaboració pròpia, a partir de Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Annex 4 (CONSIDERACIONS EN L'AVALUACIÓ DELS PROGRAMES ESPORTIUS. ESTÀNDARDS I INDICADORS)

Consideracions de caràcter general:
<p>Mitjançant l'avaluació confirmarem que tot allò que hem planificat i dut a la pràctica ho hem aconseguit realment.</p> <p>Cada programa té una sèrie d'objectius que seran els que s'hauran d'avaluar en funció del seu grau d'assoliment.</p> <p>Les eines per avaluar poden variar segons l'àmbit o dimensió d'activitat que ens trobem. En un àmbit de condició física utilitzarem mètodes provinents de la teoria de l'entrenament (tests, proves de medicació, etc) ; En un àmbit més recreatiu podrem fer servir qüestionaris o un recull d'impressions proporcionat pels interns; En un àmbit més esportiu, tindrem en compte fulls de registre d'habilitats tècniques i tàctiques provinents d'aquell esport o disciplina esportiva concreta.</p> <p>S'ha de veure com un procés dinàmic, continuat i sistemàtic, a través del qual comprovem els èxits assolits en funció dels objectius proposats.</p> <p>Hi ha tres tipus d'avaluació en funció dels mètodes a aplicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mètodes objectius. Totes aquelles proves i tests estandarditzats mesurables i prèviament elaborats. - Mètodes subjectius. Basats en l'experiència del tècnic per fer l'avaluació de l'esportista en el moment de la pràctica. - Mètodes mixtos. Resultat de combinar l'aplicació de mètodes subjectius i objectius. Són els més adequats en el camp de l'entrenament esportiu.
Dins el procés d'avaluació, considerarem tres fases:
<p>FASE I: Avaluació inicial. Serveix per conèixer el nivell inicial dels nostres esportistes.</p> <p>FASE II: Avaluació formativa. Permet comparar la situació actual en què es troba l'intern amb la inicial; es basa en l'observació del tècnic centrada en el comportament i en l'anàlisi del treball efectuat.</p> <p>FASE III: Avaluació final. Quan conclou el programa, es comprova si realment el treball que s'ha efectuat respon als objectius plantejats.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada àrea físicoesportiva de cada centre dissenyarà els fulls de registre adients per a configurar l'avaluació segons els indicadors genèrics. ▪ Els indicadors genèrics per a l'avaluació seran: <ul style="list-style-type: none"> - <i>L'assistència.</i> L'assistència a l'activitat serà controlada diàriament pel monitor - <i>L'actitud.</i> Amb els companys/es i el tècnic esportiu.

- *La participació/rendiment* El grau d'implicació en les diferents activitats que realitzi l'intern/a.

- Aquesta es trametrà a les reunions que es mantinguin periòdicament amb els equips multidisciplinaris.

D'altra banda, l'àrea tècnica esportiva introduirà periòdicament segons necessitat del centre les estadístiques de participació al Sistema d'Informació Penitenciari Català, tant de les activitats com dels interns participants a les mateixes.

Avaluació del programa: Eficàcia i Estàndards de Qualitat

El present programa marc estableix els següents estàndards de qualitat, com a criteris objectius i mesurables de paràmetres mínims que possibilitin un adequat nivell de qualitat dels programes. Aquests són:

- existència d'un sistema de prioritització de la demanda
- existència d'un mètode de gestió de la llista d'espera
- existència d'admissió al programa informada
- existència d'exclusió del programa informada
- existència d'un contracte programa
- existència de sol·licitud de baixa signada
- existència de criteris d'expulsió temporal o definitiva
- existència de criteris d'admissió i d'exclusió
- altes i baixes al programa revisades i informatitzades mensualment
- els centres compten amb el material i documentació necessaris per impartir els programes
- disposició d'un horari públic de les activitats dirigides
- existeixen uns criteris establerts d'aprofitament dels interns del programa
- existeix una avaluació estandarditzada sobre els nivells satisfacció dels usuaris, en acabar el programa
- existeixen uns criteris establerts d'expulsió del programa
- es proposarà al menys una sortida programada trimestral per al grup sempre i quan les circumstàncies de cada intern/a i del centre ho permetin.

Font: Elaboració pròpia, a partir de Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Annex 5 (MODEL CONTRACTE PROGRAMA)

Jo,, intern/a al CP

he estat informat/da dels objectius del Programa

Em comprometo a respectar les normes d'actitud i participació per a un desenvolupament correcte de les sessions del programa:

1. Voluntarietat: L'assistència a les sessions és totalment voluntària. La realització del programa forma parte del compliment del Pla Individualitzat de Tractament.
2. Respecte: Tractaré amb respecte als meus companys, als tècnics i tindrè cura del material i l'equipament esportiu.
3. Dret a expressar la meua opinió: Tinc dret a manifestar el que penso, sobre el contingut del programa sempre i quan no sigui ofensiu pels demès.
4. Saber escoltar: Encara que no estigui d'acord, he de respectar el temps dels altres per a expressar les seves opinions.

Accepto els criteris d'expulsió del programa o baixa, que són:

1. Més de tres faltes injustificades.
2. Conductes de agressió (verbal o física) contra qualsevol persona seràn valorades per l'equip i poden suposar l'expulsió del programa.
3. No es podrà assistir a l'activitat sota l'efecte de substàncies tòxiques.
4. Evolució deficient, objectivada en la no col·laboració, la no participació i la manca d'aprofitament del programa.
5. Baixa voluntària per manca de motivació, que haurà d'estar signada per l'interessat/da

Autoritzo l'Equip de l'Àrea fisicoesportiva a trasmetre les meves dades personals, de tractament i les relatives a la meva situació penal als professionals, recursos socials o terapèutics que puguin continuar el meu tractament i seguiment posterior.

Havent llegit el contracte programa, em comprometo a respectar-lo i a complir-lo

Signatura:.....

A....., a.....de..... de 20.....

Font: Elaboració pròpia, a partir de Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya, 2010)

Annex 2: El nou model de programa esportiu dels centres penitenciaris: una visió actual i de futur elaborat des del propi col·lectiu de professionals de l'àrea físicoesportiva

A banda de les respostes específiques al qüestionari que se'ls ha distribuït, m'ha semblat pertinent incorporar també les aportacions que un grup de professionals m'han fet arribar en forma de proposta, i amb la condició de mantenir l'anonimat, sobre quines podrien ser algunes orientacions a tenir en compte a l'hora d'elaborar un nou programa esportiu per als centres penitenciaris catalans.

D'acord amb aquesta proposta, un programa d'aquestes característiques: a) hauria de contemplar la diversitat d'aspectes generals i comuns que s'hauria de complir en gran part en tots els centres per igual; b) s'hauria de basar en un document objectiu adaptat a la realitat actual i amb visió de futur; i c) hauria de ser un document obert que ha d'anar evolucionant constantment, amb un pla de seguiment, avaluació i millora perioditzat en un temps determinat (períodes de 3 a 5 anys).

A continuació enumero alguns dels aspectes que es destaquen en la proposta:

Objectius específics de les activitats físico-esportives als centres penitenciaris

- 1) Oferir un programa esportiu adaptat a la realitat de la població penitenciària.
- 2) Formació específica de les tècniques esportives i dels tècnics esportius per respondre a les necessitats dels nostres usuaris.
- 3) Realitzar formació educativa esportiva pels nostres usuaris.
- 4) Realització de programes esportius indicats pels diferents programes de rehabilitació del sistema penitenciari.
- 5) Oferir els coneixements i la Tecnologia de la Informació i Comunicació (TIC) per entendre, autoformar-se i, buscar cursos en línia per obrir una porta a una possible sortida laboral en l'àmbit de l'esport.
- 6) Realització de diferents eines de gestió esportiva per apropar l'esport als diferents col·lectius que estan privats de llibertat.
- 7) Fomentar els hàbits saludables a través de la pràctica esportiva.
- 8) Fomentar els hàbits higiènics derivats de la pràctica esportiva.
- 9) Fomentar l'educació en valors en les diferents activitats esportives.

- 10) Generar activitats inclusives pels diferents col·lectius existents.
- 11) Fomentar l'activitat física i l'estil de vida saludable.
- 12) Fomentar les activitats esportives al medi natural.
- 13) Participar en el desenvolupament de l'activitat física i esportiva.
- 14) Fomentar els valors a través de l'esport.
- 15) Apropiar al medi extern.
- 16) Considerar l'activitat física com un element positiu.
- 17) Fomentar la interacció social a través de l'esport.
- 18) Fomentar hàbits de vida saludable.
- 19) Promoure la pràctica de l'activitat física i esportiva saludable i sense riscos.
- 20) Oferir alternatives de pràctica saludable durant el temps de lleure.
- 21) Fomentar la convivència en un ambient distès a través de jornades que facilitin la participació espontània.
- 22) Treballar en l'aspecte d'igualtat de gènere i millora de la convivència intercultural mitjançant l'esport.
- 23) Progressar en el coneixement i control del propi cos
- 24) Desenvolupar les capacitats i les habilitats motrius bàsiques.
- 25) Guanyar autonomia per millorar l'autoestima i les emocions.
- 26) Expressar-se i comunicar-se amb els altres, utilitzant el cos i els seus gestos i moviments.
- 27) Relacionar-se amb els altres i l'entorn, amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes.
- 28) Adquirir hàbits i actituds higiènics abans, durant i després de l'activitat física.
- 29) Gaudir de la pràctica d'activitat física.
- 30) Adquirir responsabilitat en el manteniment dels materials esportius.
- 31) Respectar i conservar el medi natural en una sortida programada.

Grups de població en els centres penitenciaris

Dins els centres penitenciaris ens podem trobar amb diferents tipologies de població i segons aquestes es poden diferenciar diferents orientacions i formes de treballar. Aquest apartat hauria de contenir aspectes generals dels diferents grups i classificacions de població que ens podem trobar dins d'un centre penitenciari. La seva diferenciació, classificació i pautes de treball i organització.

Tipologia de classificació i diferenciació de grups que ens podem trobar en un centre:

- Homes
- Dones
- Joves
- 3a edat
- Infermeria
- Psiquiatria
- DAE
- Interns en règim de vida tancat.
- Interns amb patologies mèdiques.
- Grups de població amb característiques especials segons característiques de raça, religió, orientació sexual (població àrab, gitana, asiàtics, LGTBI...).
- Grups de població segons tipologia delictiva.
- Nivell esportiu (interns amb formació-titulació esportiva, esportistes d'elit, esportistes habituals, esportistes esporàdics, interns que no practiquen mai esport...).

Seguretat, prevenció i activitats físico-esportives dins els centres penitenciaris

La seguretat ha de ser la base i premissa de qualsevol activitat que realitzem, i més si parlem d'activitats físico-esportives. Aquest aspecte es veu accentuat si parlem del treball dins d'un centre penitenciar, on la seguretat és primordial.

Aquí podem parlar de:

- Aspectes generals de seguretat en els centres penitenciaris.
- El tècnic d'esport com a col·laborador de la seguretat general. La prevenció com a aspecte primordial.
- Seguretat i prevenció en les instal·lacions físico-esportives.
- Seguretat i prevenció en les activitats físico-esportives.
- Aspectes higiènic i de salut a través de les activitats físico-esportives.

Programes d'activitat físico-esportiva en els centres penitenciaris (tractament i reinserció, formatius, recreatius)

L'activitat esportiva és molt diversa i dona moltes possibilitats d'enfocament i treball. Dins dels centres penitenciaris podem generar una primera classificació segons l'ús que en volem fer i a partir d'aquí obrir el ventall de diferents activitats i objectius.

Algunes pinzellades d'aquesta classificació poden ser:

- ***L'activitat físico-esportiva en els programes de tractament i reinserció:***
 - Programes propis i específics: programes propis de l'àrea, enfocats amb un objectiu específic i important dirigit al tractament i reinserció, buscant un procés de canvi i millora. Han de ser programes ben estructurats i amb objectius definits. Aquí la figura del tècnic d'esports i el propi programa ha de tenir un pes molt important dins del treball global que es pot fer amb l'intern i el seu procés d'evolució.
 - Programes amb col·laboració amb l'equip de tractament (educadors, psicòlegs...): tot tipus d'activitats esportives que es puguin fer amb col·laboració dels equips de cara a una millora i treball terapèutic. En part actualment ja hi ha moltes experiències d'aquest tipus, potser d'una forma no formal. S'haurien d'analitzar les diferents possibilitats, posar ordre i marcar objectius.

- ***Programes formatius:*** aquells programes on els interns reben algun tipus de formació i coneixement relacionats amb l'àmbit.
 - Auxiliars esportius: col·laboradors en els poliesportius. Manteniment, funcionament, instal·lació i activitats, dinamitzadors d'activitats.
 - Dinamitzadors esportius: col·laboradors en dinamitzar qualsevol tipus d'activitat físic-esportiva al poliesportiu i/o al mòdul.
 - Formació/titulacions esportives: tot tipus de formació no formal o formal enfocada a adquirir uns coneixements. Convenis amb entitats per l'obtenció de titulacions.
 - D'inserció laboral: molt relacionats amb l'adquisició de coneixements i formacions en l'àmbit esportiu, o per aquell intern que ja els tingui

amb un objectiu final de poder tenir una sortida laboral tant en un procés final de compliment de condemna i/o situació de llibertat.

- **Programes d'oci/recreatius:** Evidentment no ens podem oblidar d'un dels nostres objectius principals i el que en gran part portem treballant durant molts anys. El factor d'oci intrínsec que hi ha en qualsevol activitat esportiva, necessari per la majoria de persones i molt important dins dels centres penitenciaris. Aquí podem incloure la majoria de programes, activitats, possibilitats que s'estan realitzant actualment i tot el ventall que es pot anar generant amb programes nous. Potser, per donar pes i valor a la nostra tasca, podem fer una diferenciació:
 - Programes d'ús lliure: dins dels centres penitenciaris tots els interns tenen el dret de l'accés a l'activitat física i l'oci. Al moure'ns en un ventall tant ampli de possibilitats, qualsevol intern per si sol, o amb d'altres, pot tenir un gran ventall de possibilitats que es poden realitzar en un pati, la cel·la o altres espais d'ús comú. Aquí l'intern ja està adquirint aquest dret que el sistema li ha d'oferir. Des de l'àrea d'esports i els diferents tècnics, sí s'ha de tenir en compte aquestes diferents possibilitats i dotar dels recursos necessaris i assessorament per a que es puguin dur a terme. Serien totes aquelles possibilitats d'activitats on no sigui imprescindible la figura presencial del tècnic d'esport i l'intern pugui practicar de forma autònoma.
 - Programes amb acompanyament professional: tots aquells programes on l'objectiu principal sigui l'oci i dirigits per un tècnic d'esports. Han de ser activitats obertes a un grup més reduït de participants, buscant un factor de qualitat i donant pes als coneixements del tècnic. Tot i que l'objectiu principal pot ser l'oci i la possible ocupació d'un temps lliure, a la majoria d'aquestes activitats se li poden donar un punt de valor formatiu, terapèutic. Fets que també avui en dia la majoria de tècnics estem treballant potser d'una forma no tant regulada. Fets com agafar un compromís de participació en una activitat, complir unes rutines, posar ordre, aprendre coneixements, provocar transformacions

físiques i de ment... ajuden al creixement i evolució de qualsevol persona.

- ***Programes d'Esport-Salut:*** Una de les grans mancances actuals en els diferents centres és la relació-vinculació de l'àrea d'esports amb l'àrea mèdica. En diferents aspectes s'hauria de treballar de forma conjunta, des d'una primera valoració mèdica (això hauria d'estar en el protocol d'ingrés) on consti que l'intern és apte o no apte per a la pràctica esportiva, o constin consells d'actuació segons possibles patologies, respectant sempre evidentment la confidencialitat de cada persona. Així com també tots aquells programes que vagin enfocats a una millora de la salut específica o procés de rehabilitació, on es pugui col·laborar a través de l'activitat física. En aspectes més específics que moltes vegades se'ns demana que realitzem, nosaltres no les podem assumir perquè no corresponen al nostre camp, i ens falta la formació i/o titulació. I si seria necessari dotar els diferents centres d'una figura professional específica enfocada en aquest camp de la rehabilitació des d'un punt de vista fisioterapèutic i/o mèdic.

Recursos humans. L'àrea i tècnics d'esport dins els centres penitenciaris i dins dels equips de tractament

Voler fer un pas endavant per generar un canvi de paradigma i evolucionar. Aquest fet parteix de la base de donar valor al professional de l'esport.

El tècnic d'esports és la principal figura que ha de coordinar i dur a terme un programa ambiciós, donar valor a l'esport dins de les presons i utilitzar els seus coneixements i eines per ajudar a la rehabilitació dins d'un centre penitenciari, que és la reinserció de les persones privades de llibertat dins la societat després d'un període de compliment de condemna.

La categoria oficial i contractual actual és totalment obsoleta i inadequada. La figura del professional de l'esport no es fonamenta en un formador de reinserció laboral dels interns, ni és un monitor bàsic dedicat a dinamitzar activitats recreatives, i menys un vigilant d'un grup d'interns. Gairebé la gran totalitat dels tècnics d'esport actuals, som

professionals de l'esport amb titulació específica (graus o llicenciatures de l'esport en gran part).

És un gran valor que actualment s'està perdent dins del sistema penitenciari, a causa del gran potencial que hi ha per desenvolupar. Com així mateix s'ha de donar valor a aquesta categorització i exigència del professional de l'esport.

La figura del professional de l'esport també depèn de la llei de l'esport que ha evolucionat en els últims anys i on cada cop se li està donant més valor. Però en la realitat del dia a dia és un fet que encara falta molt per avançar fruit de la mala gestió d'anys i anys.

No qualsevol es pot dedicar a l'esport, gestionar una instal·lació, coordinar una programació i dur a terme qualsevol dinamització esportiva.

És moment d'avançar i l'Administració és la primera que ha de donar importància i valor a la figura del tècnic d'esport, afavorint un canvi de paradigma global de l'activitat físico-esportiva en els centres penitenciaris.

Alguns aspectes que es poden tractar en aquest apartat:

- Àrea d'esports en els centres penitenciaris.
- Tècnic d'esports en els centres penitenciaris.
- Monitors de reforç.
- Voluntaris/Col·laboradors.
- Interns com a dinamitzadors esportius.
- Borsa de tècnics esportius en el sistema penitenciari català.

Recursos materials. Espais, material fix i material fungible. El seu ús, distribució i manteniment. Qualitat.

És un dels aspectes on les diferents àrees d'esports i tècnics han tingut molt poc marge de decisió i gestió.

Tradicionalment, les diferents direccions dels centres o el propi Departament és qui ha pres les decisions al respecte, molts cops desencertades i allunyades de les necessitats reals del moment.

El tècnic esportiu és el professional adequat per saber les diferents necessitats reals i possibles. S'ha de tenir en compte la seva opinió i ha de tenir poder de decisió i influència en aspectes com:

- Disseny i organització d'espais.
- Necessitats de recursos materials.
- Compra-adquisició de recursos materials.
- Ús i distribució dels diferents recursos materials.
- Plans de manteniment i renovació.

Recursos econòmics. Finançament. Distribució. Donacions i col·laboracions.

És una de les grans mancances de l'esport en els centres penitenciaris i que moltes vegades ha frenat o dificultat la realització de diferents activitats i projectes.

Pel bon desenvolupament de la nostra tasca és necessari poder disposar d'un pressupost anual o mensual mínim on les diferents àrees d'esport tinguin un marge de capacitat per obtenir diferents recursos.

Els tècnics d'esport han de tenir pes de decisió en la compra dels diferents recursos segons les seves necessitats i especificitats.

Degut a les mancances i dificultats habituals del nostre sector, s'han d'establir altres plans per poder obtenir altres possibles vies de finançament, col·laboracions o donacions. Ha de ser un treball transversal on intervinguin tots els estaments, des dels propis tècnics, les diferents direccions i la Secretaria de Mesures Penals.

Així com també establir un protocol de distribució i repartiment equitatiu dels diferents recursos segons les necessitats de cada centre i moment.

Pla d'activitats físico-esportives de centre: planificació

Són plans que han de sorgir del Pla General i han de tenir cada centre adaptats a les seves característiques de centre i grups de població.

Ha de sorgir des de l'àrea d'esports de cada centre, acordat posteriorment amb la direcció del centre i aprovat per la Direcció General.

En cada centre s'ha de formar una comissió d'esport que ha de marcar totes les línies de treball del centre en relació a les activitats físico-esportives.

Aquesta comissió pot estar formada per:

- Àrea d'Esports.
- Cap de programes.

- Direcció.
- Gerència.

Funcions de la Comissió

- Aprovar el pla d'activitat físico-esportiu de centre.
- Seguiment i avaluació del pla d'activitat físico-esportiva del centre.
- Distribució de reunions periòdiques. Una proposta pot ser un mínim d'una reunió trimestral, se'n poden fer més si escau.
 - Setembre: programació hivern, anual. Aquí es pot convidar a algun professional més de tractament, equip mèdic i escola si escau per aspectes de treball conjunt i coordinació.
 - Desembre-Gener: valoració, preparació anual. Inversions a mig-llarg termini. Hauria de participar gerència.
 - Març-Abril: seguiment programació hivern. Necessitats per la programació d'estiu.
 - Maig-Juny: programació estiu.

Tant el pla general com tots els plans de centre haurien de regular que qualsevol decisió relacionada amb les activitats físico-esportives han de passar per la consulta de l'àrea d'esports i/o la comissió.

Cap a una nova concepció de la vida esportiva als centres penitenciaris: si volem una eina útil, aquesta s'ha de fer comptant amb la participació dels i les professionals de l'àrea físicoesportiva

Els i les professionals suggereixen un pla de treball enfocat a la nova concepció de cap a on volen anar els tècnics esportius i cap a on ha de ser la nova realitat de la vida esportiva dels centres penitenciaris. Un plantejament que defensen que es faci des de la base i la realitat dels centres penitenciaris. En aquest cas, des de la figura del i la professional de l'activitat física i l'esport que està dia a dia en els diferents centres.

A partir de les indicacions del i la professional pot col·laborar la resta de l'entorn, des de la direcció i professionals dels centres, la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima, els propis interns i alguns professionals externs.

Defensen que l'essència del treball sempre s'ha de vehicular a partir de la figura del i la professional de l'activitat física i l'esport, que és qui té els coneixements sobre la realitat del funcionament de les activitats esportives.

Diuen sovint, "l'activitat física és moviment, és vida". Per això aposten per elaborar una proposta que sigui viva i molt enfocada a la pràctica.

Proposen defugir de formalismes i plantejament en excessiu teòrics, i aspiren a dotar-se d'una eina que pugui ser útil i eficient en un dia a dia dinàmic, i no tant burocràtic com, creuen, és l'actual marc.

La seva proposta consta de diferents fases amb l'objectiu d'arribar a una presentació final del nou model per a tot el sistema penitenciari i d'aplicació immediata.

Fase 1	Creació de la comissió COORDINACIÓ	Unitat de Programes d'I.G. Tècnics d'Esports
Fase 2	Recollida d'INFORMACIÓ	En els diferents àmbits d'intervenció i de col·laboració.
Fase 3	Tractament de la INFORMACIÓ	Anàlisi de les dades recollides.
Fase 4	Generació de les BASES DEL DOCUMENT	Bases principals del document aprovades per tots els tècnics d'esports. Creació d'un document inicial
Fase 5	Presentació del DOCUMENT INICIAL	Presentació i aprovació de la SMPRAV del document inicial.
Fase 6	Generació del DOCUMENT DEFINITIU	Presentació del document inicial a professionals de diferents àmbits d'intervenció i col·laboració. Millora i elaboració del document definitiu.
Fase 7	Aprovació i presentació del DOCUMENT DEFINITIU	Presentació del document en les Jornades "El NOU MODEL DE PROGRAMA ESPORTIU DELS CENTRES PENITENCIARIS. UNA VISIÓ ACTUAL I DE FUTUR".

FASE 1: Creació de la comissió COORDINACIÓ

Formada pel tècnic d'esports de la Unitat de Programes d'Intervenció Generalitzada de la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima i almenys 1 tècnic d'esports de cada centre penitenciari.

La comissió s'encarregarà de fer el plantejament general i coordinar les diferents fases per anar aglutinant les diferents informacions, analitzar-les i generar el nou plantejament.

FASE 2: Recollida d'INFORMACIÓ

Podrà tenir diferents subfases per recollir informació i posar-la en comú amb les diferents realitats i situacions dels diferents centres.

La informació l'haurà de recollir cada àrea d'esports de cada centre i fer-la arribar a la comissió de coordinació per centralitzar-la. S'haurà de seguir el mateix patró a cada centre per poder aglutinar, agrupar i comparar la informació.

Font d'informació:

- Àrea d'esports: aquesta àrea és la més important per analitzar la realitat, les mancances, les virtuts i cap a on es vol anar.
- Població interna: la realitat des del nostre usuari principal mitjançant comissions, on els interns poden expressar les seves necessitats.
- Equips de tractament: què volen, què esperen de nosaltres, en què podem col·laborar i com es pot fomentar el treball en equip.
- Equip d'interior: diferenciar dos grups (funcionaris d'interior/caps de servei). La seva visió de l'esport als centres penitenciaris i en quins aspectes podem col·laborar i millorar.
- Caps immediats/Direcció: la seva visió de l'esport als centres penitenciaris; Hauria de ser una visió individual, més que una visió de l'equip directiu en general.
- Gerència: participació de la nostra àrea en el centre. Necessitats. Dificultats.
- Equip mèdic: és el departament responsable de la salut dels interns, però hauríem de definir quina vinculació tenen amb la vida esportiva en el centre. La seva valoració. Què esperen de nosaltres? Com ens poden ajudar i com podem col·laborar.
- Col·laboradors, voluntaris, entitats externes: què aporten? En què poden millorar aquestes col·laboracions? Dificultats o mancances.

FASE 3: Tractament de la INFORMACIÓ

Creació d'un primer document embrió a partir de la informació recollida on es reflecteixi:

- La realitat actual des d'una visió de les diferents perspectives. - Mancances i necessitats.
- Objectius a assolir per aconseguir cap a on es vol anar.

FASE 4: Generació de les BASES DEL DOCUMENT

A partir del document embrió, es presenta als diferents tècnics d'esports per fer un treball general de grup i elaborar entre tots el que seran les bases del document.

Es poden crear unes jornades formatives per treballar aquest document o es pot treballar coordinant-nos les diferents àrees esportives dels diferents centres.

Aquí només participaran els tècnics d'esports i aquest document serà la base d'on sortirà el document definitiu després de presentar-lo a la resta d'estaments i fer les modificacions i millores pertinents.

Creació final d'un document inicial únic que contindrà aquestes bases i serà aprovat pels diferents tècnics d'esports.

FASE 5: Presentació del document INICIAL a la Secretaria de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima

Presentació del document a la Unitat de Programes d'Intervenció Generalitzada. Possibles aportacions, millores i petites modificacions.

FASE 6: Generació del DOCUMENT DEFINITIU

Presentació del document a diferents professionals seleccionats: des de directius, personal de tractament i d'interior, professionals de justícia, professionals de l'esport externs...

Amb l'objectiu de perfilar el document i aportar petites modificacions o millores per generar el document DEFINITIU.

FASE 7: Aprovació i presentació del DOCUMENT DEFINITIU

Aprovació del document definitiu per part dels diferents tècnics d'esports dels diferents centres i els caps de la Unitat de Programes d'Intervenció Generalitzada.

Presentació del document en les Jornades "EL NOU MODEL DE PROGRAMA ESPORTIU DELS CENTRES PENITENCIARIS. UNA VISIÓ ACTUAL I DE FUTUR".

En aquestes jornades estaria bé convidar totes les direccions dels centres, alguns caps de serveis, professionals de la SMPRAV, els diferents tècnics d'esports i tot aquell personal de tractament o de l'àmbit penitenciari que vulgui participar.

Annex 3. Qüestionari Google per als i les Professionals de l'Àrea Físicoesportiva dels Centres Penitenciaris catalans⁵¹ (carta de presentació)

27/8/2021

QÜESTIONARI per a MONITORS I MONITORES d'ESPORT als CENTRES PENITENCIARIS DE CATALUNYA

QÜESTIONARI per a MONITORS i MONITORES d'ESPORT als CENTRES PENITENCIARIS DE CATALUNYA

La investigació que presentem, amb el títol "ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA ALS CENTRES PENITENCIARIS DE CATALUNYA: ENTRETENIMENT, REINSECCIÓ SOCIAL O TRANSFORMACIÓ? Una mirada axiològica a través del republicanisme cívic", està conduïda pel Dr. RAÛL ROMEVA i RUEDA, i és l'objecte d'una tesi doctoral del programa de doctorat en Ciències de l'Educació i l'Esport de la Universitat Ramon Llull.

La tesi està dirigida pel Dr. XAVIER PUJADAS i MARTÍ.

El projecte aspira a fer una proposta, en forma de caixa d'eines, per tal de facilitar el disseny, la implementació i l'avaluació de les activitats físicoesportives en centres penitenciaris, en la seva dimensió educativa, formativa i transformadora que ajudin al procés de reeducació i reinsecció social, entre d'altres, de les persones privades de llibertat.

A través de l'esport i l'activitat física les persones preses poden detectar les seves necessitats, vulnerabilitats i potencialitats, i a la vegada transformar l'entorn social. La recerca, que està centrada en el sistema penitenciari català, s'inscriu en la perspectiva neorepublicana de considerar les presons com un espai de transformació social, funció a la qual l'esport i l'activitat física hi pot contribuir d'una manera significativa, en tant que activitat recreativa i alhora resocialitzadora.

La investigació compta amb tres fases diferenciades. Una primera fase consisteix a definir el marc conceptual i teòric. Una segona en què es duen a terme les observacions pràctiques i les entrevistes en profunditat del cas estudiat. I finalment una tercera en què s'analitzen les informacions recollides.

Ens posem a la teva disposició per resoldre qualsevol dubte que el treball de recerca pugui suscitar a través de la direcció de correu-e: Raulr3@blanquerna.url.edu.

Un cop finalitzada la investigació revertirem un resum dels resultats a la Secretaria de Mesures Penals, Reinsecció i Atenció a la Víctima per tal que se'n pugui disposar.

* Obligatòria

1. Adreça electrònica *

Perfil sociodemogràfic del monitor o monitora

<https://docs.google.com/forms/d/1fLFQhTbUn00iMqZG6sg4GowNgzZRzOS1vF6tTd3l7Og/edit>

1/31

⁵¹ El formulari es pot consultar sencer a: <https://docs.google.com/forms/d/1fLFQhTbUn00iMqZG6sg4GowNgzZRzOS1vF6tTd3l7Og/edit>

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Abooli, S. (2017). Wrestling with Diplomacy: The United States and Iran. A C. Esherick, R. Baker, S. Jackson & Sam, M. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 137-154. Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University.
- Abrams, L.S., Anderson-Nathe, B., & Aguilar, J. (2008). “Constructing masculinities in juvenile corrections”. *Men and Masculinities*, 11(1): 22–41.
- Abrams, L. & Aguilar, J. (2005). *Negative trends, possible selves and behaviour change. Qualitative Social Work*, 42(2), 175–196.
- ACCIÓ. (2015). La indústria de l’Esport a Catalunya. [En línia][Consulta: XX/XX/XX] https://timtulmedia.s3.amazonaws.com/media/indescat/La%20industria%20de%20l%20esp%20Catalunya%20-%20Actualitzaci%202015_20171031105308.pdf
- Active Sussex. (2013). *Sports Scheme Goes Behind Bars at Lewes Prison*. [En línia]. [Consulta: XXX]. <http://www.activesussex.org/news-and-events/latest-news/view/24463-sports-scheme-goes-behind-bars-at-lewes-prison>
- Adámez, R. (2015). Formación y evolución de derecho Penitenciario. *Revista de Estudios penitenciarios*, 258, 49-86.
- Adorno, Th. (1993). *Consignas*. Buenos Aires: Amorrortu Editoris.
- Adorno, Th. (1998). *Educación para la emancipación*. Madrid: Editorial Morata.
- Aebi, M. & Delgrande, N. (2014). *SPACE I – Council of Europe Annual Penal Statistics: Prison Populations, Survey 20102*. Estraburg: Council of Europe.
- Aebi, M. F. & Tiago, M. M. (2019). *Prisons and Prisoners in Europe 2018: Key Findings of the SPACE I report*. Unil/Council of Europe.
- Aerston, I. & Peters, T. (1998). Mediation and restorative justice in Belgium. *Europea Journal on Criminal Policy and Research*, 6(4), 507-525.
- Agassi, A. (2009). *Open. An autobiography*. Londres: Harper.
- Agüero-SanJuan, S. (2015). El concepto de hacer trampa en el deporte organizado. Un inventario temático de problemas. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 3, octubre, 154-181.
- Águila, C. (2005). Del lleure a la postmodernitat. *Apunts. Educación Física y Deportes I*, 101-106.
- Aguilar, T. & Asmussen, K. (1990). An exploration of recreational participation patterns in a correctional facility. *Journal of Offender Counseling Services Rehabilitation*, 14, 67–78.
- Aguilar, T. (1986). Recreation –An untapped resource. *Corrections today*, 48, 173-175.

- Aguilar Juncosa, I & Martin, JA. (2017). *Jornades de l'administració de Justícia a Catalunya: model de justícia per a Catalunya*. (CEJFE, Secretaria de Relacions amb l'Administració de Justícia Departament de Justícia: 3, 10 i 12 de juliol de 2017)
- Ahumada, H. & Grandón, P. (2015). Significados de la reinserción social en funcionarios de un centro de cumplimiento penitenciario. *Psicoperspectivas*, 14(2), 84-95.
- Akindes, G. & Kirwan, M. (2009). Sport as International aid: Assisting development or promoting underdevelopment in sub-saharian Africa?. A R. Levermore & A. Beacom (eds), *Sport and international Development*, 215-245. Basingtoke: MacMillan.
- Alarcón, J. (1987). Tratamiento penitenciario. A V. Garrido & M. Vidal (coords.). *Lecturas de pedagogía correccional*, 201-214. Valencia: Nau llibres.
- Alastrué Pozo, P. (2011). *L'educació en valors a través de l'esport. Recursos per als diferents agents esportius*. Barcelona: Diputació de Barcelona (Col·lecció Estudis, Sèrie Esports).
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 6, 826-835.
- Alonso, H., Ruiz, P., Sánchez, J. & Oficialtegui, R. (2014). Exclusión social, medio abierto e incorporación social en la Asociación Bizitegi: un modelo de intervención socioeducativa en programa de reinserción social desde la Pedagogía Social Comunitaria. *Revista d'Educació Social*, 57.
- Alonso, I. & Funes, J. (2009). L'acompanyament social en els recursos socioeducatius. *Educació social*, 42, 27-45.
- Alós, R., Martín, A., Miguélez, F. & Gibert, F. (2009). ¿Sirve el Trabajo penitenciario para la reinserción?: un estudio a partir de las opiniones de los presos de las cárceles de Cataluña. *Reis: Revista española de investigaciones sociológicas*.
- Alvarado, L. & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista universitariade Investigación*, año 9, num. 2, diciembre, 187-201.
- Alvariñas, M., Fernández, M. & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en Educación*, 6, 33-122.
- American College of Sports Medicine (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription [6a edició]. Philadelphia, PA: Lippincott.
- Amtmann, J. (2001). Physical activity and inmate Health. *Corrections Compendium*, 26(11), 6-7.

- Amtmann, J., Evans, R. & Powers, J. (2001). Measured and perceived effects of a correctional wellness program. *Corrections Compendium*, 26(9), 1-6.
- Andersen, K. (2014, octubre 16). Open prison. The Danish Prison and Probation Services. [Ponència]. *VIII Conferència sobre activitat física i esport en centres penitenciaris*. Barcelona: CEJFE.
- Andrés, M.D. & Sarto, M.P. (2009). Escuela inclusiva: valores, acogida y convivencia. A Institutos Universitarios de Integración en la Comunidad (ed.). *Aspectos Claves de la educación inclusiva*. Salamanca.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of wellbeing: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Andrews, J. P. & Andrews, G. J. (2003). Life in a secure unit: The rehabilitation of young people through the use of sport. *Social Science and Medicine*, 56(3), 531–550.
- Arent, S. M., Landers, D. M. & Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8(4), 407-430.
- Arnaud, P. (Dir.) (1998). *Les Athlètes de la République: Gymnastique, sport et idéologie républicaine, 1870-1914*, L'Harmattan.
- Arribas, C. (2020). Nada cambiará, al contrario, con la crisis. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 467-471. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Arribas, H., Mantecón, L., Rodríguez, R. & Sánchez, I. (2001). Exclusión social y actividad física: propuestas de intervención educativa a través de contenidos sociomotrices, en dos contextos diferentes. A M. Latiesa, P. Martos & J.L. Paniza (eds.). *Deporte y cambio social en el siglo XXI*, 367-382. Madrid: Esteban Sanz.
- Arrufat, A. & Fajardo, S. (coords) (2018). *Educant en el lleure. Formació per a monitores i monitors*. Coordinació catalana de Colònies, Casals i Clubs d'Esplai.
- Artières, P. & Lascoumes, P. (2004). *Gouverner, enfermer. La prison, un model indépassable?*. París: Presses de Science Po.
- Arumí, J. & Arumí, I. (2014). Cooperar para competir y competir para reflexionar. [Article en línia]. *Revista Española de Educación Física y Deporte*. num. 407, any LXVI, 4t trimestre, [Consulta: 26/06/2017] <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/17>
- Arumí, J. (2007). *L'esport formatiu. Un llibre de club per a entrenadors, pares, aficionats i jugadors*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Arumí, J.; Juncà, A. & Pla, G. (2020). *Des de la graderia. El llibre per als que tenen nens i nenes que fan esport*. Vic: Eumo Editorial.

- ASEDES. (2007). *Documentos profesionalizadores*. (Asociación Estatal de Educación Social/ASEDES, Ed.). Barcelona.
- Asenjo Dávila, F. (2015). *La experiencia del ocio en el deporte federado*. Madrid: Dykinson.
- Astbury, R., Knight, B. & Nichols, G. (2005). The contribution of sport-related interventions to the long-term development of disaffected young people: An evaluation of the fairbridge program. *Journal of Park and Recreation Administration*, 23(3), 82-98.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Audit Commission (1996). *Misspent Youth – Young People and Crime*. Oxford: Audit Commission.
- Augustin, J.P. (2003). *Le sport et ses métiers. Nouvelles pratiques et enjeux d'une professionnalisation*. Paris: La Découverte.
- Australian Institute of Health and Welfare (2015). *The health of Australia's prisoners 2015*. Canberra: AIHW.
- Awofeso, N. (2010). Prison as social determinants of hepatitis C virus and tuberculosis infections. *Public Health reports*, 125(4), 25-33.
- Baarts, C. & Pedersen, I. (2009). Derivative benefits: Exploring the body through complementary and alternative medicine. *Sociology of Health and Illness*, 31(5): 719–733.
- Badinter, R. (1992). *La Prison republicaine*. Paris: Fayard.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71–90.
- Bailey, R. (2006) Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Baker, N. (1994). Mediation, reparation and justice. A J. Brunside & N. Backer (Eds.), *Relational Justice: Repairing the Breach*. Winchester: Waterside Press.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Baldwin, R. & Hawkins, K. (1984). Discretionary Justice: Davis reconsidered. *Public Law*. Hivern, 570-599.
- Bales, W.D & Mears, D.P. (2008). Inmate Social Ties and the Transition to Society: Does Visitation reduce recidivism?. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 45(3), 287-321.

- Balibrea, K. & Santos, A. (2011). *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?*. Valencia: Editorial Universidad Politécnica de Valencia.
- Balibrea, K. (2011). Inserción Juvenil y actividad física: una forma de intervención social en el contexto de los barrios desfavorecidos. A K. Balibrea & A. Santos (coord.). *Deporte en los Barrios. ¿Integración o control social?*, 59-200. Valencia: Universidad Politécnica.
- Balvig, F. (2004). When Law and Order Returned to Denmark. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 5, 167–187.
- Bamman, M. M., Hill, V. J. & Adams, G. R. (2003). Gender differences in resistance-training-induced myofiber hypertrophy among older adults. *Journal of Gerontology*, 58, 108-16.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barbero, J. L. (1990). *Deporte “Escuela” y Sociedad (Discursos y prácticas que configuran el deporte moderno en la Inglaterra victoriana)*. Madrid: Universitat Complutense de Madrid, Departament de Sociologia III.
- Barnechea M., González E. & Morgan M. (1998). *La producción de conocimientos en sistematización*. Taller Permanente de Sistematización TPS: Lima.
- Barr, S. (2018, octubre 10). Swimming regularly can help reduce symptoms of anxiety or depression, a new study has claimed. The Independent. [En línia][Consulta: 26/05/20] <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/world-mental-health-day-swimming-anxiety-depression-swim-england-yougov-a8576876.html>
- Battaglia, C., Di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Borrione, P., Baralla, F., Marchetti, M. & Pigozzi, F. (2015). Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 25, 343-354.
- Battaglia, C., di cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Fagnani, F., Borrione, P., Marchetti, M. & Pigozzi, F. (2013). Benefits of Selected Physical Exercise programs in Detention: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental research and public Health*.
- Bayliss, P. & Hughes, S. (2008). Teachers and instructors in prisons. A Bennett, J.; Crewe, B. & Wahidin, A. (Eds.). *Understanding Prison Staff*. Cullompton: Willan.
- Beccaria, C. (1774). *Tratado de delitos y de las penas* (Libre electrònic de Google). Madrid: J.A. De las Casas, Ed..
- Becci, I. (2012). *Imprisoned Religion. Transformations of Religion during and after Imprisonement in Eastern Germany*. England: Ashgate.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*. London: Sage

- Beck, U. (1995). *Ecological Politics in an Age of Risk*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U. (1996). *The Reinvention of Politics. Rethinking Modernity in the Global Social Order*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U. (1998). *World Risk Society*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U. & Beck- Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage.
- Beck, U., Giddens, A. & Lash, S. (1994). *Reflexive Modernization. Politics, Tradition and Aesthetics in the Modern Social Order*. Cambridge: Polity Press.
- Beckford, J. A. (2003). *Social Theory and Religion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beebe, L., Tian, L., Morriss, N., Goodwin, A., Allen, S. & Kuldau, J. (2005). Effects of exercise on mental and physical health parameters of persons with schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 26, 661–676.
- Beesley, F. & McGuire, J. (2009). Gender role identity and hypermasculinity in violent offending. *Psychology, Crime and Law*, 15, 2, 241–268.
- Begg, D. J., Langley, J. D., Moffitt, T. & Marshall, S. W. (1996). Sport and delinquency: An examination of the deterrence hypothesis in a longitudinal study. *British Journal of Sports Medicine*, 30, 335–341.
- Belknap, J. (1996). Access to programmes and health care for incarcerated women. *Federal Probation*, 40, 34–39.
- Bellioti, R. (2007). Women, Sex and Sports. A A J.W. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport*. 2a edició. Human Kinetics, 309-314.
- Benguigui, G. (2000). Les Surveillants mal aimés. *Regards sur l'actualité. L'univers pénitentiaire*, (261), 21-29.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1997). *Modernidad, Pluralismo y Crisis de Sentido*. Barcelona: Paidós.
- Berger, P.L. (1986). *Invitació a la sociologia: una perspectiva humanística*. Herder: Barcelona.
- Bergland, A., Thorsen, K. & Loland, N. W. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing and Society*, 30(6), 949-963.
- Bermejo, J.C. & Carabias, R. (1998). *Relación de ayuda y enfermería: material de Trabajo*. Madrid: Centro de Humanización de la salud.
- Bernardeau-Moreau, D. & Collinet, C. (Eds.) (2009). *Les Éducateurs sportifs en France depuis 1945. Questions sur la professionnalisation*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.

- Bevins, V. (2012, setembre 5). Brazil prisoners ride bikes toward prison reform. *Los Angeles Times*.
- Beyond Sport. *Lausanne hosts 'Achieving the Sustainable Development Goals through Sport' Seminar*. <http://www.beyondport.org/articles/lausanne-hosts-achieving-the-sustainable-development-goals-through-sport-seminar/>
- Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S. & Wikholm, S. (2013). Participation in a 10-week Course of Yoga Improves Behavioural Control and Decreases Psychological Distress in a Prison Population. *Journal of psychiatric research*, 47(10), 1438-1445.
- Birk, A.O. (2011). Open prisons – will they last?.[Article en línia] [Consultat 26 d'agost de 2020] http://anneokkels.dk/wp-content/uploads/Birk_OpenPrisons_NSfK2011.pdf
- Birrell, S. (2007). Approaching Mt. Everest: On Intertextuality and the Past as Narrative. *Journal of Sport History*, 34(1), 1-22.
- Blair, S. N. & Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 646-662.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on selfdetermination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545–551.
- Blanchard, K. & Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Blanco, E., Burriel, J.C., Camps, A., Carretero, J.L., Landaberea, J.A. & Montes, V. (1999) (?). *Manual de la organización institucional del deporte*, Col·lecció gestió i administració. Editorial Paidotribo.
- Blández, J., Fernández García, E. & Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 2, 1-21.
- Bloyce, D. & Smith, A. (2010). *Sport Policy and Development: An Introduction*. Abingdon: Routledge.
- Bodin D., Robène L., Héas S., & Sempé, G. (2007). Le sport en prison: entre insertion et paix sociale. Jeux, enjeux et relations de pouvoirs à travers les pratiques corporelles de la jeunesse masculine incarcérée. *Revue d'histoire de l'enfance «irrégulière»*, 9, 145-171.
- Bolòs, O. (2005). Coubertin: olimpisme i pedagogia. *Temps d'Educació*, 29, 285-291.
- Boniface, P. (2002). *La terre est ronde comme un ballon. Géopolitique du football*. París: Seuil.
- Boniface, P. (2010). *Football & mondialisation*. París: Armand Collin.

- Boniface, P. (ed) (1998). *Géopolitique du football*. Paris: Editions Complexe.
- Bosch, J., Garcia, J. & Murillo, C. (2018). El sector econòmic de l'esport a Catalunya. *Revista Econòmica de Catalunya*, 77, 8-19.
- Bosworth, K. & Espelage, D. (1995). *Teen Conflict Survey*. Bloomington, IN: Centre for Adolescent Studies, Indiana University.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17, 819–840.
- Bourdieu, P. (1979). *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Paris: Editions de Minuit.
- Bourdieu, P. (1988). *Cosas dichas*. Buenos Aires: Gedisa.
- Bourdieu, P. (1998). *Practical Reason: On the Theory of Action*. Stanford, CA: Stanford.
- Bourdieu, P. (1999). The state, economics and sport. A H. Dauncey & G. Hare (Eds.). *France and the 1998 World Cup: The National Impact of a World Sporting Event*, 15–21. London: Frank Cass.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T.M., Chawla, N., Simpson, T.L., Ostafin, B.D., et al. (2006). *Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 343-347
- Boyce, I., Hunter, G. & Hough, M. (2009). St. Giles Trust Peer Advice Project: An Evaluation. [En línea][Consulta: 10/08/2020]. <http://www.stgilestrust.org.uk/stats-and-info/p518-evaluationreports-on-st-giles-trust-services.html>
- Brackett, L. (2017, octubre). Kaepernick Flips the Script: Empowering the Silenced Black Athlete. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, (10).
- Bradley, K. (2009). *The Bradley Report. Lord Bradley's Review of People with Mental Health Problems or Learning Disabilities in the Criminal Justice System*. London: Department of Health.
- Bradshaw, R. (2008). *Common Themes from Analysis of 120 Prisons and Probation Ombudsman (PPO) Reports*. London: Department of Health.
- Braithwaite, J. & Geis, G. (1982). On Theory and Action for Corporate Crime Control. *Crime and Delinquency*, 28, 292-314.
- Braithwaite, J. & Pettit, P. (1990). *Not just deserts. A Republican Theory of Criminal Justice*, Oxford University Press. [Existeix versió en castellà: (2015). *No sólo su merecido: por una justicia penal que vaya más allá del castigo*, Buenos Aires: Siglo XXI Editores].
- Braithwaite, J. (1978). An exploratory Study of Used Car Fraud. A Wilson, P.R. & Braithwaite, J. (eds.). *Two faces of deviance. Crimes of the Powerless and Powerful*. Brisbane: University of Queensland Press.

- Braithwaite, J. (1982a). Challenging Just deserts: Punishing White-Collar Criminals. *Journal of Criminal Law and Criminology*, 73, 723-763.
- Braithwaite, J. (1982b). Paradoxes of Class Bias in Criminal Justice". A H. Pepinsky (ed.). *Rethinking Criminology*. Beverly Hills: Sage.
- Braithwaite, J. (1982c). Enforced Self-regulation: A New Strategy for Corporate Crime Control. *Michigan Law Review*, 80, 1466-1507.
- Braithwaite, J. (1984). *Corporate Crime in the Pharmaceutical Industry*. Londres: Routledge & Kegan Paul.
- Braithwaite, J. (1985). *To Punish or Persuade. Enforcement of Coal Mine Safety*. Albany: State university of New York Press.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime, Shame, and Reintegration*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brayshaw, R.D. (1981). The future of correctional recreation. *Journal of Physical Education and Recreation*, 52(4), 53-58.
- Bredemeier, B. & Shields, D. (2001). Moral growth Among Athletes and Non-Athletes: A Comparative Analysis. *Journal of Genetic Psychology*, 147, 7-18.
- Bredemeier, B. & Shields, D. (2006). Sports and character development. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 7(1), 1-8.
- Bredemeier, B. (1975). The assessment of reactive and instrumental athletic aggression. *Psychology of Sport and Motor Behaviour*, 71-83.
- Bredemeier, B. (1995a). Divergence in children's moral reasoning about issues in Daily life & sport specific contexts. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 453-463.
- Bredemeier, B. (1995b). Moral reasoning and the perceived legitimacy of Intentionally injurious sport acts. *Journal of Sport Psychology*, 7.
- Britton, D. (2003). *At Work in the Iron Cage: The Prison as Gendered Organization*. New York: NYU Press.
- Brohm, J.M. (1992). *Sociologie politique du sport*. Nancy: PUN.
- Brohm, J.M. (2006). *La tyrannie sportive*. Paris: Beauchesne.
- Bromberger, C. (2004). *Football, la bagatelle la plus serieuse du monde*. Paris: Pocket.
- Bromberger, C. (2010). *Football & mondialisation*, Paris: Armand Collin.
- Bronferbrenner, U. (1979). *The Ecology fo Human Development. Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brosens, D. (2018). Prisoners' participation and involvement in prison life: Examining the possibilities and boundaries. *European Journal of Criminology*, 1-20.

- Brown, D. (2005). An economy of gendered practices? Learning to teach physical education from the perspective of Pierre Bourdieu's embodied sociology. *Sport, Education and Society*, 10, 3–23.
- Brown, W.M. (2007). Paternalism, Drugs, and the Nature of Sports. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 253-262. Human Kinetics.
- Brunel university. *Welfare, Health and Wellbeing Theme*. [En línia] <http://www.brunel.ac.uk/environment/themes/welfare-health-wellbeing/research-projects/developing-the-international-safeguards-fo-children-in-sport>.
- Brusseau, T.A., Burns, R.D. & Hannon, J.C. (2018). Physical Activity and Health-related Fitness of Adolescents within the Juvenile Justice System. *Hindawi BioMed Research International*, Article ID 9710714.
- Bryman, A. (2008). *Social Research Methods*. [4ª ed.]. Oxford: Oxford University Press.
- Buckaloo, B. J., Krug, K. S. & Nelson, K. B. (2009). Exercise and the low-security inmate: Changes in depression, stress, and anxiety. *The Prison Journal*. 89(3), 328-343.
- Bueno Arús, F. (1969). Panorama comparativo de los modernos sistemas penitenciarios. *Anuario de derecho penal y ciencias penales*, 22(2), 283-312.
- Burgos, F. (1996). Evolución històrica de la legislació penitenciaria en España. *Anales de la Universidad de Cádiz*, 11, 253-266.
- Burleson, C. (2012). The ancient olympic truce in modern day peacekeeping: revisiting Ekecheiria. *Sport in Society*, 15, 798-813.
- Burnett, R. & Maruna, S. (2006). The kindness of prisoners: Strength-based resettlement in theory and in action. *Criminology and Criminal Justice*, 6(1), 83–106.
- Bushman, B. & Baumeister, R. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: does self-love or self-hate lead to violence?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219–229.
- Bushman, B., Baumeister, R. & Stack, A. (1999). Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 367–376.
- Bushway, S. & Paternoster, R. (2014). Desistance from crime. A G. Bruinsma & D. Weisburd (Eds.). *Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*, 967-978. Nova York: Springer New York.
- Bushway, S.D., Thornberry, T.P. & Krohn, M.D. (2003). Desistance as a developmental process: A comparison of static and Dynamic approaches. *Journal of Quantitative Criminology*, 19(2), 129-153.

- Busseri, M., Costain, K., Campbell, K., Rose-Krasnor, L. & Evans, J. (2011). Brief report: engagement in sport and identity status. *Journal of Adolescence*, 34, 1087–1091.
- Butcher, R. & Angela S. (2007). Fair Play as Respect for the Game. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 119-140. Human Kinetics. [Reimpresió autoritzada de: (1998), *Journal of the Philosophy of Sport*, 25, 1-22].
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and doping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35, 201-215.
- Cabañero, M. J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M. I., Reig, A., & Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.
- Cabelguen, M. (2006). Dynamique des processus de socialisation carcérale. *Champ pénal/ Penal Field*, III. [En línia][Consulta: 13/08/18]. <http://journals.openedition.org/champpenal/513>.
- Cabrera, P.J. (2011). Cárcel y exclusión. A Cáritas Española (ed.). *Miedo, inseguridad y control social*, 43-64. Madrid: Cáritas española.
- Cagigal, J.M. (1972). *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Madrid: Editora Nacional.
- Cagigal, J.M. (1975). *El deporte en la sociedad real*. Madrid: Ed. Prensa española.
- Cagigal, J.M. (1976). *Deporte y agresión*. Barcelona: Planeta.
- Cagigal, J.M. (1985). *Deporte, espectáculo y acción*. Barcelona: Salvat editores.
- Cagigal, J.M. (1990). *Deporte y agresión*. (1.ª Edición de 1976). Madrid: Alianza Editorial y Consejo Superior de Deportes.
- Calderón, E. (1999). *Deporte y límites*. Madrid: Anaya.
- Callejo, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión: el silencio de tres prácticas de investigación. *Revista Española de Salud Pública*, 5(76), 409-422.
- Cameron, M. & McDougall, C. (2000). Crime prevention through sport and physical activity. *Trends and Issues in Crime and Criminal*. Canberra: Australian Institute of Criminology, 165.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, W., Bush, C., Brunell, A. & Shelton, J. (2005). Understanding the social costs of narcissism: the case of tragedy of the commons. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1358–1368.

- Campos Izquierdo, A. & González Rivera M^a D. (2011). Perfil de los licenciados en Ciencias de las Actividad Física y del Deporte en la dirección y organización de actividad física y deporte en España. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. Florianópolis, 33(2), 319-335.
- Campos Izquierdo, A. (2010). *Dirección de recursos humanos en las organizaciones de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Campos Izquierdo, A. (2016). La formación de los profesionales de Actividad Física y Deporte en España. *Movimiento. Revista de Educação Física da UFRGS*, (22)4, 1351-1364.
- Campos, A., Pablos, C. & Mestre, J. (2006). *La estructura y gestión del mercado laboral y profesional de la actividad física y el deporte: Los recursos humanos, las entidades y las instalaciones Deportivas*. Sevilla: Wanceulen.
- Campos, D. (2014, octubre). On Creativity in Sporting Activity: With Some Consequences for Education. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, 4.
- Camps, J. (2008). *Més enllà dels anells. Política, gegantisme, comercialització, corrupció, dopatge i discriminació en els Jocs olímpics*. Barcelona: Cossetània Edicions.
- Camps, V. (2013). *Ètica i èxit. Converses amb valors*. Barcelona: Proteus.
- Camus, A. (1961). *Resistance, Rebellion and Death*. Nova York: Alfred A. Knopf, Inc.
- Cancio Melià, M. (2002). Derecho penal del enemigo y delitos de terrorismo. Algunas consideraciones sobre la regulación de las infracciones en materia de terrorismo en el Código. *Jueces para la Democracia*, 44, 19-26.
- Cantón, E. & Mayor, L. (1993). Estudio empírico psicológico-motivacional para la rehabilitación de toxicómanos mediante un programa de actividad física. *Actas del Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 87-99. Granada: Universidad de Granada.
- Capdevila, M. (2019). *Taxa de reincidència en la llibertat condicional i d'inactivitat delictiva a tercer grau a Catalunya*. Barcelona: CEJFE.
- Capdevila, M. (coord) (2014). *Tasa de reincidència penitenciaria 2014*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.
- Caplan, A. (1996). *The role of recreational sports in the federal prison System*. [Tesis de Máster]. Wolfville (Canada): Acadia University.
- Carbonell, O. (2016). *Tres minutos, cuarenta segundos*. Barcelona: Planeta.
- Caride, J. A., & Gradañlle, R. (2013). Educar en las cárceles: nuevos desafíos para la educación social en las instituciones penitenciarias. *Revista de Educación*, 360, 3647.
- Cario, R. (1992). *Femmes et criminelles*. Toulouse: Érès.
- Carlen, P. (2015, setembre 30). Contra la rehabilitación: en defensa de una justicia restaurativa. *Crítica penal y poder*.

- Carlin, J. (2009). *El factor humà*. Barcelona: La Campana.
- Carlos, J. & Zirin, D. (2018). *La història de John Carlos*. (Amb pròleg d'Oleguer Preses i epíleg de Cornel West). Barcelona: Sembra.
- Carmichael, D. (2008). *Youth Sport vs. Youth Crime: Evidence that Youth Engaged in Organised Sport Are Not Likely to Participate in Criminal Activities*. Ontario: Active Healthy Links Inc.
- Carr, W. & Kemmis, S. (1988). *Teoría Crítica de la enseñanza*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Carranza, M. & Mora, J.M. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo*. Barcelona: Editorial Graó.
- Carter, M.J. & Russell, K.J. (2005). What is the perceived worth recreation?, Results from a county jail study. *Corrections Today*, 67(3), 80-83.
- Casanovas, J. (2008). Catalunya i els jocs olímpics. A C. Santacana, (coord.). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*, 45-58. Barcelona: Fundació Carulla.
- Cashin, A. et al. (2008a). Fit for prison: Special population Health and fitness programme evaluation. *International Journal of presoners Health*, 4 (4), 208-216.
- Cashin, A. et al. (2008b). Moving and thinking behind Bars: The effectiveness of an Exercise and Health Education Program on Psychological Distress of Incarcerated People with, or at Risk of Developing, a Chronic illnes. *Australian Journal of primary health*, 14(1), 9-16.
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 66–71.
- Cashman, R. (2010). *L'impacte dels Jocs a les seus olímpiques*. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB).
- Castel, R. (1994). La Dynamique des processus de marginalisation: de la vulenaribilité à la désaffiliation. *Cahiers de rcherche sociològiques*, (22), 11-27.
- Castel, R. (1995). De la exclusión como estado a la vulnerabilidad como proceso. *Archipiélago*, 21.
- Castel, R. (1995b). Les metamorphoses de la question sociale. *Une cronique du salariat*. Paris: Fayard.
- Castillo Algarra, J. (2004). *Deporte y reinserción social*. Estudios sobre Ciencia del deporte, 39, Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Castillo Algarra, J. (2005a). Deporte y Reinserción Penitenciaria. *Estudios sobre ciencias del deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 39.

- Castillo Algarra, J. (2005b). El deporte como reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias. *X Congreso de Historia del Deporte*. Sevilla, 2-5 de noviembre de 2005. [En línea]. [Recuperat el 30 de mayo de 2015]. <http://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/3-3.pdf>
- Castillo Algarra, J. (2007a). El deporte en la prisión española actual. A Gamero, E.; Giménez, J., Díaz, M., Sáenz-López, P. & J. Castillo (coord.). *Violencia, Deporte y Reinserción Social, II. Estudios sobre Ciencias del Deporte*, 48, 179-194. Serie Investigaciones. Madrid: Superior de Deportes/Ministerio de Educación y Ciencia.
- Castillo Algarra, J. (2007b). El deporte como medio de prevención de las adicciones. *El deporte en la prisión española actual*. Secretaría General para el deporte, Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía.
- Castillo Algarra, J. (2006). Valores sociales del deporte en el ámbito penitenciario. A X. Pujadas, V. Fraile, F. Gambau, X. Medina & J. Bantulà (comps.). *Culturas deportivas y valores sociales (VIII Congreso AEISAD)*, 121-129. Madrid: Lib. Deportivas Esteban Sanz.
- Castillo Algarra, J. (2001). Nueva sociedad y educación física. A Latiesa, M; Martos, P. & Paniza, J. L. (coord). *Deporte y cambio social en el umbral de siglo XXI*. Madrid: Consejo Superior de Deportes/Esteban Sanz.
- Castillo-Algarra, J., García-Tardón, B. & Pardo, R. (2019). Sport in Spanish prisons: Towards the Third Degree or the Third Half?. *CCD 40*, año 15, 14, 5-13.
- Castiñeira, A. (2004). *Ens fan o ens fem? La transmissió de valors, avui*. Barcelona: Pòrtic.
- Catton, S. (2007). Fit for inclusion: working with overweight and obese men with disabilities. A A. White & M. Pettifer (Eds.). *Hazardous Waist: Tackling Male Weight Problems*, 135–159. Nova York: Radcliffe Publishing.
- Cauffman, E., Piquero, A., Brodidy, L., Espelage, D. & Mazerolle, P. (2008). Heterogeneity in the association between social-emotional adjustment profiles and deviant behavior among male and female serious juvenile offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48, 235–252.
- Cavadino, M & Dignan, J. (1997). *The Penal System: An Introduction* [2a edició]. Londres: Sage, 39.
- Caver, C. & Scheier, M. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: the interaction between expectancies and responses to anxiety. A R. Schwarzer (Ed.), *Self Related Cognitions in Anxiety and Motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Central Council of Physical Recreation (2002). *Everybody wins: Sport and social inclusion*. Londres: Central Council of Physical Recreation.

- Centre d'Iniciatives per a la Reinserció (CIRE), Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. [En línea][Consulta: XX/XX/XX]. <http://justicia.gencat.cat/ca/departament/Estadistiques/cire/>.
- Cerdeño Egido, José Manuel (2017). *La función social del deporte en prisión y su influencia sobre el comportamiento criminal desde una perspectiva extranjera y comparativa al sistema carcelario español. La actividad deportiva como factor social y como sistema profiláctico*. [Tesi Doctoral]. Múrcia: Universidad Católica de Múrcia.
- Chabaud-Rychter D. et al. (Eds). (2010). *Sous la sciences sociales, le genre. Relectures critiques de Max Weber a Bruno Latour*. París: La Découverte.
- Chacartegui, Ch. (2019, març 8). La igualdad de género en el Anteproyecto de Ley del Deporte. *Iusport*. [En línea][Consulta: XX/XX/XX] <https://iusport.com/art/81917/la-igualdad-de-genero-en-el-anteproyecto-de-ley-del-deporte>.
- Chalat, A. (2012, octubre 18). Hope behind bars. *The Junket*.
- Chalip, L. (2006). Toward a distinctive sport management discipline. *Journal of Sport Management*, 20, 1-21.
- Chamarro Lusar, 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 Lusar, A. (1997). *Determinantes Psicosociales de la práctica de ejercicio físico en un centro penitenciario*. [Tesis Doctoral]. Facultad de Psicología (Universidad de Salamanca).
- Chamarro, A., Blasco, T. & 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, 69-91.
- Chamberlain, J.M. (2013). Sports-based intervention and the problem of youth offending: a diverse enough tool for a diverse society?. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 16(10), 1279-1292.
- Chang, Ik Young (2017). Sport as a Political Strategy in North-South Korean Relations. Esherick, C. et al. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*. Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University, 189-206.
- Chantelat, P. (2001). *La Professionalisation des organisations sportives: nouveaux enjeux, nouveaux débats*. Paris: L'Harmattan.
- Chantraine, G. (2000). La Sociologie carcérale: approches et débats théoriques en France. *Déviance et société*, 24(3), 297-318.

- Chantraine, G. (2003). Prison, désaffiliation, stigmates. L'engrenage carcéral de l'inutile au monde contemporain. *Déviance et société*, 27(4), 363-387.
- Chantraine, G. (2004a). Ordre, pouvoir et domination en détention, les relations surveillants-détenus dans une maison d'arrêt en France. *Criminologie*, 37(2), 197-223.
- Chantraine, G. (2004b). Prison et regard sociologique. *Champ pénal/penal filed*, 1. [En línea][Consulta: 18/08/2020] <https://champpenal.revues.org/39>.
- Chevry, P., Aoun, M. & Clement, M. (1992). Pratiques sportives et conduites addictives chez des hommes incarcérés, toxicomanes ou non. *Sport, Toxiques, Dépendance: Congress International*, 209. Lyon: CNDT.
- Christie, N. (1984 [1981]). *Los límites del dolor*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cid Moliné, J. (2007). ¿Es la prisión criminógena? (un anàlisis comparativo de reincidència entre la pena de prisión y la suspensión de la pena). *Revista de Derecho Penal y Criminología*, 2a época, 19.
- Cid Moliné, J. (2009). *La elección del castigo: suspensión de la pena o probation versus prisión*. Barcelona: Editorial Bosch.
- Cid, J. & Larrauri, E. (2001). *Teorías criminológicas*. Barcelona: Editorial Bosch.
- Cid, J. (2011). El procedimiento de desistimiento de las personas encarceladas. Obstáculos y apoyos. Documento de trabajo. Barcelona: centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. http://83.247.129.61/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/SC_3_175_11_cast.pdf
- Clarke, A., Haag, K. & Owen, N. (1986). Fitness Programs for Prison Inmates. *The ACHPER National Journal*, 112, 11-14.
- Clement, J. (1995). Contributions of the sociology of Pierre Bourdieu to the sociology of sport. *Sociology of Sport Journal*, 12, 147-157.
- Clemmer, D. (1940). *The prison community*. Nova York: Holt, Rinehart & Winston.
- Clinton, H.R. (2011, juny, 6). *Remarks for the launching of the women's World Cup initiative*, [Conferència presentada a Benjamin Franklin Room]. Washington, DC.
- Cloward, R. (1960). *Social organisation of the prison*, 111-129. Nova York: Social Science Research Council.
- Coakley, J. (2004). *Sport in society. Issues and controvèrsies* [8a edició]. Boston: McGraw Hill.
- Coalter, F. (1989). *Sport and Anti-Social Behaviour: A Literature Review*. Edinburgh: Scottish Sports Council.
- Coalter, F. (1996). Sport and Anti-Social Behaviour: A Policy Analysis. *Research Digest*, 41. Edinburgh: Scottish Sports Council.

- Coalter, F. (2002). *Community sports development manual*. Edinburgh: Sports Scotland.
- Coalter, F. (2005). Sport, social inclusion and crime reduction. A. G. Faulkner and A. Taylor (Eds.), *Exercise Health and Mental Health*. Abingdon: Routledge.
- Coalter, F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?*. Nova York/Londres: Routledge
- Coalter, F. (2009). *The Value of Sport: Crime Reduction and Community Safety*. Londres: Sport England/ UK Sport.
- Coalter, F. (2013). *Sport for development: what game are we playing?*. Routledge.
- Coalter, F., Allison, M. & Taylor, J. (2000). *The Role of Sport in Regenerating Deprived Areas*. Edinburgh: SECRU.
- Coffey, A. & P. Atkinson. 1996. *Making Sense of Qualitative Data*. Thousand Oaks Sage Publications. [En català: (2005). *Encontrar el sentit a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación*. Alacant: Universitat d'Alacant].
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
- Collingwood, T., Sunderlin, J. & Kohl, H. (1994). The use of a staff training model for implementing fitness programming to prevent substance abuse with at risk youth. *American Journal of Health Promotion*, 9, 20–32.
- Collingwood, T., Sunderlin, J., Reynolds, R. and Kohl, H. (2000). Physical training as a substance abuse prevention intervention for youth. *Journal of Drug Education*, 30, 435–451.
- Collins, M. (Ed.) (2009). *Examining Sports Development*. Abingdon: Routledge.
- Collins, M. F. & Kay, T. (2003). *Sport and social exclusion*. London: Routledge.
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton University Press, Princeton, N.J.
- Colomina, C. (2018, juliol 18). Bèlgica després del somni. *Diari ARA*.
- Combessie, P. (2003). *Les Fonctions sociales de l'enfermement carcéral: constats, hypothèses, projets de recherche* [Memoire d'habilitation à diriger les recherches]. Paris: Paris VIII University.
- Comissió Europea. (2007). *White paper on sport*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Commonwealth Secretariat (2016). *Sport for Development and Peace and the 2030 Agenda for Sustainable Development Analysis Report*. Londres.
- Condon, L., Hek, G., & Harris, F. (2008). Choosing health in prison: Prisoners views on making healthy choices in English prisons. *Health Education Journal*, 67, 155–166.

- Connell, R. W. (1987). *Gender and power: society, the person an sexual politics*. Stanford. Stanford University Press.
- Connolly, W. (1983). *The Terms of Political Discourse* [2a edició]. Princeton: Princeton University Press.
- Conroy, D., Silva, J., Newcomer, R., Walker, B. & Johnson, M. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behaviour in sport. *Aggressive Behaviour*, 27, 405–418.
- Consell Català de l'Esport (2010). *El pes econòmic de l'esport a Catalunya*. Barcelona: Consell català de l'Esport/Generalitat de Catalunya.
- Constitució Espanyola (1978, desembre 29). *Butlletí Oficial de l'Estat*, 311.
- Cooney, F. & Braggins, J. (2010). *Good Practice with Older People in Prison: The Views of Prison Staff*. Londres: Prison Reform Trust .
- Cooper, C. (2011). Disability – the next equality challenge. *Prison Service Journal*, 195, 16–21.
- Cordero, A., Masiá, M^a D. & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española Cardiología*, 67(9), 748-53.
- Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad: ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias poscatólicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 327–346.
- Council of Europe. (1992/2001). *Recommendation No. R(92) 13 REV of the Committee of Ministers to Member States on the European Sports Charter*. [En línia][Consulta: 18/08/2020] <http://www.coe.int/web/sport/european-sports-charter>
- Council of Europe. (2006, gener 11). *Recommendation Rec(2006)2 of the Committee of Ministers to Member States on the European Prison Rules*. [En línia][Consulta: 18/08/2020] <https://rm.coe.int/european-prison-rules-978-92-871-5982-3/16806ab9ae>
- Council of the European Union (2017, maig 23). Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States. [Meeting within the Council, on the European Union Work Plan for Sport (1 juliol 2017–31 desembre 2020)], *Council Resolution*.
- Courtenay, W. H. & Sabo, D. (2001). Preventive health strategies for men in prison. A D. Sabo; T. A. Kupers & W. London. *Confronting prison masculinities: The gendered politics of punishment*, 157-172. Philadelphia: Temple University Press.
- Courtine, F. (2003). Sport et prison. *International Review on Sport and Violence*, 2, 1-3.
- Cox, E. (2007, setembre 7). New faces from abroad: Exchange students bring diferent cultural perspectives to gorge. *The Dalles Chronicle*. [En línia][Consulta: 18/08/2020].

http://nl.newsbank.com/nl-search/we/Archives?p_action=doc&p_docid=11BA13FAB02A94E8&p_docnum=8

- Coyle, A. (2002). *Managing prisons in a time of change*. International Centre for Prison Studies
- Coyle, A. (2002b). *Human rights approach to prison management: A handbook for prison staff*. Londres: International Center for Prison Studies.
- Crabbe, T. (2000). A sporting chance? Using sport to tackle drug use and crime”. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 7, 381-391.
- Crespi, M. (2014, març-abril). Transición cárcel-libertad: evaluación de los factores y estresores psicosociales percibidos. *Boletín criminológico* 149. Instituto andaluz interuniversitario de criminología.
- Cressey D. R. (ed.) (1966). *The Prison: Studies in Institutional Organisation and Change*. Nova York: Holt, Reinhart & Winston.
- Crewe, B. (2005). Prisoner society in the era of hard drugs. *Punishment & Society*, 7(4), 457-481.
- Crewe, B. (2008). Concluding comments on the social world of prison staff. A J. Bennett, B. Crewe and A. Wahidin (Eds.). *Understanding Prison Staff*. Cullompton: Willan.
- Crewe, B. (2011). Depth, weight, tightness: Revisiting the pains of imprisonment. *Punishment & Society*, 13(5), 509–529.
- Crewe, B. (2018). Las dimensiones del encarcelamiento. *Indret*, 4.
- Critchley, S. (2018). *En qué pensamos cuando pensamos en fútbol*. México: Sexto piso realidades.
- Crompton, J. & Witt, P. (1997). Programs that work: the Roving Leader program in San Antonio. *Journal of Park and Recreation Administration*, 15, 84–92.
- Crosnoe, R. (2002). Academic and health-related trajectories in adolescence: the intersection of gender and athletics. *Health and Social Behavior*, 43, 317–335.
- Cruells, P. (2006). Homofòbia en l'esport, *Lambda*, 60, 9-19.
- Crutchfield, E., Garrette, L. & Worrall, J. (1981). Recreation's place in prisons: A survey report. *Parks and Recreation*, 16(2), 35-39.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Josey–Bass.
- Cuadro, B. (2013). El Derecho Penal en el siglo XXI. Entre la sociedad del riesgo y el estado social y democrático de derecho. *Advocatus*, 21, 37-50.
- Cudd, B. (1978). Racquetball Behind the Walls. *National Racquetball*, 6, 34-36.

- Cunniffe, C., Van de Kerckhove, R., Williams, K. & Hopkins, K. (2012). *Estimating the Prevalence of Disability Amongst Prisoners: Results from the Surveying Prisoners Crime Reduction (SPCR) Survey*. Londres: Ministry of Justice.
- Cutiño, S. (2015). Algunos datos sobre la realidad del tratamiento en las prisiones españolas. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 17(11).
- D'Agostino, F. (1995). The Ethos of Games. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició]. Human Kinetics.
- Dargère, C. & Héas, H. (Eds.). *La Chute des masques. De la construction à la révélation du stigmaté*. Grenoble: PUG.
- Daroqui, A. (2003). Las seguridades perdidas. *Argumentos*, 1(2), 1-8.
- Davis, A.Y. (2020). *Podem abolir les presons?*. Barcelona: Tigre de paper.
- Davies, K., Lewis, J., Byatt, J., Purvis, E. & Cole, B. (2004). *An Evaluation of the Literary Demands of General Offending Behaviour Programmes*. Londres: Home Office.
- Davisse, A. & Louveau, C. (1998). *Sports, école et Société: la différence des sexes, féminin, masculin et activités physiques*. Paris: L'Harmattan.
- Day, J. & Sparkes, A. C. (2012). Sporting criminal to sporting citizen: Embodied identity transformation and the rehabilitative role of physical activity. [Ponència]. *Valencia Meeting. 'Prisoners on the move' project*. Valencia.
- de Moragas, M. (1996). Esport i mitjans de comunicació. A D.E. Jones (ed.). *Esport i mitjans de comunicació a Catalunya*. Barcelona: Centre Estudis Olímpic.
- de Viggiani, N. (2007, gener). Unhealthy prisons explorin structural determinants of prison Health. *Sociology of Health & Illness*, 29(1), 115-135.
- Décarpes, P. (2004). *Topologie d'une prison médiatique*. Champ pénal/ Penal Field. [En línea][Consulta: 18/08/2020] <http://champpenal.revues.org/document24.html>
- Défrance, J. (1995/2000). *Sociologie du sport*. Paris: La Découverte.
- del Campo Tejedor, A. (2003). Cuestión de pelotas. Hacerse hombre, hacerse el hombre en el fútbol. A: Valverde, JM. & Blanco, J. (eds.) (2003). *Hombres. La construcción cultural de las masculinidades*. Madrid: Talasa.
- del Pozo Serrano, F.J. & Añaños-Bedriñana, F.T. (2012). La Educación Social Penitenciaria: ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos?”, *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 47-68
- del Pozo, F.J. & Añaños-Bedriñana, F. (2013). La educación social penitenciaria: ¿De dónde venimos y hacia donde vamos?. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 47-68.

- Delattre, Edwin J. (2007). Some reflections on Success and Failure in Competitive Athletics. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 195-200. Human Kinetics.
- Delgado del Rincón, L. E. (2004, gener). El artículo 25.2 CE: algunas consideraciones interpretativas sobre la reeducación y la reinserción social como fin de las penas privativas de libertad. A *Revista jurídica de Castilla y León*, número extraordinari.
- DeMaeyer, M. (2009). Are prisons good education practice?. *Convergence*, 42(2-4), 9-22.
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya) (en col·laboració amb l'INEFC). (2010). *Programa marc d'activitat física, exercici físic i esport*. [No publicat]. Direcció General de Serveis Penitenciaris (DGSP), Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat (SDG-PRS).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya) (en col·laboració amb l'INEFC). (2010b), *Pla director d'esports dels centres penitenciaris*. [No publicat]. Direcció General de Serveis Penitenciaris (DGSP), Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat (SDG-PRS).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2010). *Programa de condicionament físic inicial*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2012). *Iniciació a la dinamització del futbol sala als centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2013). *Dinamització de l'handbol als centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2014). *Iniciació a la dinamització del tennis als centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2015). *La dinamització del basquetbol als centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2016). *Dinamització del voleibol als centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2017). *Entrenament eficient a els sales de musculació dels centres penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE)..

- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2018). *Fonaments de la cursa a peu i la seva aplicació en centre penitenciaris*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Departament de Justícia (Generalitat de Catalunya). (2019). *Noves tendències de l'entrenament intervàlic*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE).
- Department of Health. (2002). *Health Promoting Prisons: A Shared Approach*. Londres: Department of Health.
- Department of Health. (2004). *At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health*. Londres: Department of Health.
- Department of Health. (2006). *Choosing Health and Supporting the Physical Health Needs of People with Severe Mental Illness*. Londres: Department of Health.
- Department of Health. (2009a). *Improving Health, Supporting Justice: The National Delivery Plan of the Health and Criminal Justice Programme Board*. Londres: Department of Health.
- Department of Health. (2009b). *The Bradley Report: Lord Bradley's Review of People with Mental Health Problems or Learning Disabilities in the Criminal Justice System*. Londres: Department of Health.
- de-San-Eugenio, J., Ginesta, X. & Xifra, J. (2017). Peace, sports diplomacy and corporate social responsibility: a case study of Football Club Barcelona Peace Tour 2013. *Soccer & Society*, 18(7), 836-848.
- Detrez, C. (2002). *La Construction sociale du corps*. Paris: Seuil.
- Devís-Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455-472.
- Devís-Devís, J., Martos, D. & Sparkes, A. (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.
- Devís-Devís, J., Martos-García, D., Valencià-Peris, A. & Peiró-Velert, C. (2017, juny). La profesionalización de los educadores deportivos en prisiones europeas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(66), 05-19.
- Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C. & Martos-García, D. (2012). *Sport and physical activity in European prisons: a perspective from sport personnel*. Valencia: Universitat de València & Prisoners on the move.
- Dewey, D. (1976). Convict Volunteers. *Therapeutic Recreation Journal*, 10(3), 99-102.

- Díaz Cueli, C. (2007). La educación en valores a través del deporte en colectivos de atención especial. El caso del Hospital Psiquiátrico Penitenciario de Sevilla. A E. Gamero et al. (Coords.). *Violencia, Deporte y Reinserción Social I*, 217-234. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Díaz, M. (1988). Socialización, sociabilización y pedagogía. *Maguaré*, 6.
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes. I i II*. Barcelona: Luis de Caralt.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Dietschy, P & Kemo-keimbou, D.-C. (2010). *L'Afrique et la planète football*. Paris: Editions EPA.
- Dietschy, P., Gastaut, Y. & Mourlane, S. (2006). *Histoire politique des coupes du monde de football*. París: Vuibert.
- Díez Ripollès, J.L. (2005). De la sociedad del riesgo a la Seguridad ciudadana: un debate desenfocada. *Revista Española de Ciencia Penal y Criminología*, 7(1).
- Díez Ripollès, J.L. (2006). La evolución del sistema de penas en España: 1975-2003. *Revista Española de Ciencia Penal y Criminología*, 7, 1-25.
- Díez Ripollès, J.L. (2011). La dimensión inclusión/exclusión social como guía de la política criminal comparada. *Revista Electrónica de Ciencia penal y Criminología*, 13(11).
- Díez Ripollès, J.L. (2013a). Rigorismo y reforma penal (parte I). *Boletín Criminológico*, 142(2).
- Díez Ripollès, J.L. (2013b). Rigorismo y reforma penal (parte II). *Boletín Criminológico*, 143(3).
- Digennaro, S. (2010). Playing in the jail: sport as a psychosocial tool for inmates. *International Review on Sports and Violence*, 2, 4-24.
- diIulio J. J. Jr (1987). *Governing Prisons: A Comparative Study of Correctional Management*. Nueva York: Free Press.
- DiMonte, B., Giuntini, S. & Maiorella, I. (2008). *Di sport raccontiamo un'altra storia*, Persport/Edizioni la meridiana.
- Dixon, N. (2007a). On Winning and Athletic Superiority. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 165-180. Human Kinetics.
- Dixon, N. (2007b). Boxing, Paternalism, and legal Moralism. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 389-406. Human Kinetics.
- Dixon, N. (2007c). The Ethics of Supporting Sports Teams. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 441-450. Human Kinetics.
- Dodson, A. P. (2013, abril 11). Sports as Diplomacy: Propaganda Tours Starring Black Athletes Have a Long History. *Diverse*.

- Domínguez, S., Jiménez, P.J. & Durán, L.J. (2012). *Práctica deportiva y estrategias de integración de la población ecuatoriana en Madrid*, 7(20), 81-88. Madrid: Cultura, Ciencia y Deporte (CCD).
- Donnelly, P. & Coakley, J. (2002). *The role of recreation in promoting social inclusion*. Toronto: Part of Laidlaw Foundation.
- Donnelly, P., Darnell, S., Wells, S. & Coakley, J. (2007). The use of sport to foster child and youth development and education. A *Sport for Development and Peace IWG (ed.) Literature Reviews on Sport for Development and Peace*, 7-47. Toronto: Sport for Development and Peace IWG.
- Doty, J. (2006). Sports Build Character?. *Journal of College and Character*, 7(3).
- Drake, D.H. (2016, juliol). La contribución del personal de prisiones al mantenimiento del orden. *InDret*.
- Draper, C. E., Errington, S., Omar, S., & Makhita, S. (2013). The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 519-530.
- Dreyson, M. (1998). *Making the American Team: Sport, Culture, and the Olympic Experience*. Urbana: University of Illinois Press.
- Drinkwater, J.B. (1980). The development and manifestation of aggression with special references to competitive sport. *Recreation Research Review* 8(2), 41-44.
- Dubberley, S., Parry, O. and Baker, S. (2011). Mending fences: reparation and the reorientation of young people in the secure estate. *Criminal Justice Studies*, 24(4), 337–350
- Duff, A. (2015), *Sobre el castigo. Por una justicia penal que hable el lenguaje de la comunidad*. Barcelona: Siglo XXI.
- Dufraisse, S. (2019). *Les héros du sport. Une histoire des champions soviétiques (années 1930-années 1980)*. Champ Vallon: La chose publique.
- Dulmen, M. & Ong, A. (2006). New methodological directions for the study of adolescent competence and adaptation. *Journal of Adolescence* , 29(6), 851–856.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?*. Paris: Seuil.
- Duncan, M. D., Leis, A. & Taylor–Brown, J. W. (2008). Impact and Outcomes of an Iyengar Yoga Program in a Cancer Centre. *Current Oncology*, 15(Suppl 2), s109.es72–s109.es78
- Dunning, E. (1984). *Des jeux aux sports*. Paris: Vigot.
- Dunning, E. (2003). *El fenómeno Deportivo: estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Valencia: Paidotribo.

- Duran, Ll. (2019). Excursionisme i futbol, el catalanisme al fons (pinzellades). *Revista de Catalunya*, 307, 67-80.
- Durcan, G. (2008). *From the Inside: Experiences of Prison Mental Health Care*. Londres: Sainsbury Centre for Mental Health.
- Durcan, G. (2016). *Mental health and criminal justice. Views from consultations across England & Wales*. Centre for Mental Health
- Durkheim, É. (1895). Crime et santé sociale. *Revue Philosophique*, (39), 518-523.
- Durkheim, É. (1895/2004). *Les Règles de la méthode sociologique*. Paris: PUF.
- Durkheim, É. (1903/1934). *L'Éducation morale*. Paris: Librairie Félix Alcan.
- Dworkin, G. (1982). Is more Choice Better than Less?. *Midwest Studies in Philosophy*, 7, 47-61.
- Dworkin, G. (1988). *The Theory and Practice of Autonomy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Early, G. (2007). Sports, Political Philosophy and the African American. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 415-428. Human Kinetics.
- Ebaugh, H. (1988). *Becoming an Ex: The Process of Role Exit*. Chicago: University of Chicago Press.
- Echeverry Velásquez, S.L. (2015, octubre). Antecedentes históricos de la financiación pública y privada de las actividades Deportivas. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 3, 1-33.
- Edgar, K. & Newell, T. (2006). *Restorative Justice in Prisons: A Guide to Making it Happen*. Winchester: Waterside Press.
- Edgar, K. (2007). Black and minority ethnic prisoners. A Y. Jewkes (Ed.). *Handbook on Prisons*. Cullumpton: Willan.
- Edgar, K., Jacobson, J. & Biggar, K. (2011). *Time Well Spent: A Practical Guide to Active Citizenship and Volunteering in Prison*. Londres: Prison Reform Trust.
- Edgar, K., O'Donnell, I. & Martin, C. (2012). *Prison Violence: The Dynamics of Conflict, Fear and Power*. Abingdon: Routledge.
- Edmonds, D. & Eidinow, J. (2006). *Bobby Fischer se fue a la guerra. El duelo del ajedrez más famoso de la historia*. Barcelona: Debate.
- Eitle, D., Turner, R. & Eitle, T. (2003). The deterrence hypothesis reexamined: sports participation and substance use among young adults. *Journal of Drug Issues*, 33(1), 193–221.
- Eitle, T. M., & Eitle, D. J. (2002). Just don't do it: High school sports participation and young female adult sexual behaviour. *Sociology of Sport Journal*, 19, 403–418.

- Eitzen, S. D. (2000). Social control and sports. A J. Coakley & E. Dunning (Eds.). *Handbook of sports studies*, 370–381. Londres: Sage.
- Eitzen, S. D. (2006) *Fair and Foul: Beyond the Myths and Paradoxes of Sport*. Oxford: Rayman and Littlefield.
- Ekeland, E., Heian, F. & Hagen, K. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792–798.
- Elger, B.S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32(2), 74–83.
- Elias, N. & Dunning, E. (1986/1994). *Sport et civilisation. la violence maîtrisée*. Paris: Fayard.
- Elias, N. & Dunning, E. (1992). *Ocio y deporte en el proceso de civilización*. Madrid: FCE.
- Elias, N. (1939/1973). *La Civilisation des moeurs*. Paris: Calman-Lévy.
- Elias, N. (1939/2000). *The civilizing process: sociogenetic and psychogenetic investigations* [Edició revisada]. Oxford: Blackwell.
- Elias, N. (1986). Deporte y violencia. A *Materiales de Sociología crítica*. Madrid: Ediciones la Piqueta.
- Ellis, N., Crone, D., Davey, R. & Grogan, S. (2007). Exercise interventions as an adjunct therapy for psychosis: a critical review. *British Journal of Clinical Psychology*, 46, 95–111.
- Enggist, S. et al. (2014), *Prisons and Health*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- English, J. (2007). Sex Equality in Sports. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 303-308. Human Kinetics.
- Enjuanes, J. & Morata, T. (2019). Modelos penitenciarios educativos como base del éxito en la reinserción social de las personas privadas de libertad. *Revista Boletín Criminológico*, 183. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. http://ojs.udg.edu/index.php/pedagogia_i_treball_social/index
- Enjuanes, J. & Escribano, X. (2018). Experiència de la participació de les persones privades de llibertat en el procés de millora en competències ciutadanes. *Pedagogia i Treball. Revista de Ciències polítiques Aplicades*, 7(2), 25-49. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. http://ojs.udg.edu/index.php/pedagogia_i_treball_social/index
- Enjuanes, J. & Vinyals, O. (2016). Voluntariado y educación social en prisiones. Una experiencia de participación integral en el proceso de cambio de las personas privadas de libertad. *RES:Revista de Educación Social*, 22. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. <http://www.eduso.net/res/winarcdoc.php?id=698>

- Enjuanes, J. (2020). *Hacia la construcción de las bases de un modelo de ejecución penal en base al concepto de ciudadanía activa. Estudio de tres casos en el sistema de ejecución penal español y catalán*. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universitat Ramon Llull.
- Enjuanes, J., Escribano, X. & Sánchez, J. (2016). La pedagogía social comunitaria como modelo de intervención socioeducativa en centros penitenciarios. A T. Morata (coord.), *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*. Madrid: Editorial Popular, 111-144.
- Ernst, E. & Lee, M. (2010). How Effective Is Yoga? A Concise Overview of Systematic Reviews. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 15, 274–279.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C. & Marín, D. (2010). Application of Hellison's teaching personal and social responsibility model in physical education to improve self-efficacy for adolescents at risk of dropping-out of school. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 667-676.
- Escartí, E. (coord.), C. Pascual & M. Gutiérrez, 2006. *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- Esherick, C., Baker, R., Jackson, S. & Sam, M. (Eds.) (2017). *Case Studies in Sport Diplomacy*. Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University.
- Eснаоla, I. & Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, auto concepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43.
- Eснаоla, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Espar, X., Salvador, M. & Marcos U. (2016). *No límits*. Barcelona: Plataforma.
- Espartero, J., Palomar, A. (2011). *Titulaciones y regulación del ejercicio profesional en el deporte. Bases y perspectivas*. Madrid: Dykinson.
- Estopà, C. (2003). L'acompanyament com a pedagogia d'intervenció amb dones víctimes de violència domèstica. *Revista catalana de pedagogia*, 2, 59-67.
- Europa Press (2017). Adidas gana más de 1000 millones por primera vez en su historia. *El Mundo* [En línea] [Consulta: 26/05/2017] <http://www.elmundo.es/economia/2017/03/08/58c02cdc268e3ea31a8b4577.html>
- European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment. (2006). *European Prison Rules*. Strasbourg: Council of Europe.
- European Observatoire of Sport & Employment. (2011). *Sport European Report*. Lyon: EOSE.
- European Observatoire of Sport & Employment. (2014). *Sport. Strategy for a competent workforce*. Lyon: EOSE.

- European Union Agency for Fundamental Rights. (2010). *Racism, Ethnic Discrimination and Exclusion of Migrants and Minorities in Sport: A Comparative Overview of the Situation in the European Union*. Belgium: Union Agency for Fundamental Rights.
- Evans, R. & Fraser, E. (2009). The views and experiences of Aboriginal and Torres Strait Islander young people on Queensland youth detention centres. *Indigenous Law Bulletin*, 7, 9–13.
- Fabio, B. (2005). Las personas de la tercera edad en el agua. El movimiento acuático, una nueva terapia. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 91. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. <http://www.efdeportes.com/efd91/agua.htm>.
- Fàbregues, S., Meneses, J., Rodríguez-Gómez, D. & Paré, M-H. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa*. Barcelona: Editorial UOC.
- Falcoz, M. & Koebel, M. (dirs.) (2005). *Intégration par le sport: représentations et réalités*. L'Harmattan.
- Falcoz, M. & Walter, E. (2009). L'emploi dans le sport associatif et fédéral. Un état de la question. *Revue STAPS* (83), 43-44.
- Falcoz, M. (2013). *Entours et détours autour de l'emploi sportif*. *Socio-logos. Revue de l'association française de sociologie*, (8). [En línea][Consulta: 18/08/2020] <https://socio-logos.revues.org/2742>
- Farooq, S., Moreland, B., Parker, A. & Pitchford, A. (2013). Sport, volunteering and marginalised youth. A A. Parker & D. Vinson (Eds.), *Youth Sport, Physical Activity and Play*, Abingdon: Routledge.
- Farrall, S. & Calverley, A. (2006). *Understanding Desistance from Crime*. London: Open University Press.
- Farrall, S. (2002). *Rethinking What Works With Offenders*, Cullompton: Willan.
- Farrell, A., Meyer, A. & White, K. (2001). Evaluation of responding in peaceful and positive ways (RIPP): A school based prevention programme for reducing violence among urban adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(4), 451–463.
- Faulkner, O. (2017). Culture Connect and the US Department of State: A Gateway to the Future of Sport Diplomacy. A Esherick, C. et al. (Eds.) *Case Studies in Sport Diplomacy*, 39-50. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University.
- Faura, Ú., Lafuente, M. & García, O. (2016). Riesgo de pobreza o exclusión social: evolución durante la crisis y perspectiva territorial. *Revista Española de investigaciones Sociológicas*, 156, 59-76.
- Fazel, S. & Danesh, J. (2002). Serious mental disorder in 23000 prisoners: a systematic review of 62 surveys. *The Lancet*, 359, 545–550.

- Fazel, S., Bains, P. & Doll, H. (2006). Substance abuse and dependence in prisoners: a systematic review. *Addiction*, 101, 181–191.
- Fedele A. & Knibbe, K. (Eds.). (2013). *Gender and Power in Contemporary Spirituality: Ethnographic Approaches*. New York: Routledge.
- Feezell, R. (2007a). Sport and the View From Nowhere. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport*. 2a edició. Human Kinetics, 67-84.
- Feezell, R. (2007b). Sportmanship. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport*. 2a edició. Human Kinetics, 153-164. [Reimpressió. Original: (1986). *Journal of the Philosophy of Sport*, 13, 1-13].
- Feinberg, J. (1970). *Doing and Deserving*. Princeton: Princeton University Press.
- Feinberg, J. (1973). *Social Philosophy*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Feinberg, J. (1986). *Harm to Others, I*. Oxford: Oxford university Press.
- Felson, R. (1997). Routine activities and involvement in violence as actor, witness, or target. *Violence and Victims*, 12(3), 209-221.
- Fernandes, L. (2014). A exclusao social como revelador das relações entre violencia estrutural e violência quotidiana. *Quaderns-e. Institut Català d'Antropologia*, 19(1), 175-186.
- Fernández, M^a A. (2008). *Pilar Primo de Rivera: el falangismo femenino*. Madrid: San Martín.
- Fernandez-Pacheco, C. (2013). Sobre los peligros del punitivismo. *InDret*, 3.
- Ferrero, À. (2018, gener 18). L'esport, el cos i la transformació social. *La Directa* [En línia][Consulta: 18/08/2020]. <http://directa.cat/lesport-cos-transformacio-social>
- Feu Molina, S. (2000). Las actividades extraescolares en la escuela primaria. Una propuesta para llevar los programas de las Escuelas deportivas a los Centros Escolares. *Libro de Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*. Dos Hermanas (Sevilla), 323 -335.
- Finnegan, L., Whitehurst, D. & Deaton, S. (2010). *Models of Mentoring for Inclusion and Employment: Thematic Review of Existing Evidence on Mentoring and Peer Mentoring*. Londres: Centre for Economic and Social Inclusion.
- Fischer, J., Butt, C., Dawes, H., Foster, C., Neale, J., Plugge, E. & Wright, N. (2012). Fitness levels and physical activity among class A drug users entering prison. *British Journal of Sports Medicine*, 46(16), 1142-1144.
- Foer, Franklin (2004). *How Soccer Explains the World. An unlikely Theory of Globalization*, Nova York: Harper Perennial [Edició en castellà: *El mundo en un balón. Como entender la globalización a través del futbol*. Barcelona: Debate].
- Folkins, C. & Sime, W. (1981). Physical fitness training and mental Health. *American Psychologist*, 36(4), 373–389.

- Fontbona, F. (2008). Art i esport a Catalunya. A C. Santacana (coord.). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*. Barcelona: Fundació Carulla.
- Fontova, R. (2010). *La Model. Històries de la Presó*. Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya: Barcelona.
- Fornons, D. (2006). *El drogodependent empresonat a la Model de Barcelona: Narratives de la identitat fragmentada i alternatives de futur*. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universitat de Barcelona, Departament d'Antropologia Cultural i d'Història d'Amèrica i Àfrica.
- Fornons, D. (2008). La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. A L. Cantarero, F.X. Medina & R. Sánchez (coords.). *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación. Actas XI Congreso de Antropología de la FAAEE*. Donostia: Ankulegi Antropología Elkarte.
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir*. Paris: Gallimard. [En anglès: (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. London: Random House LLC] [En castellà: (1978). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Madrid: Ediciones Siglo XXI].
- Foucault, M. (1994/2001). *Dits et écrits I, 1954-1975*. Paris: Gallimard.
- Fraguela Vale, R., Varela Garrote, L., Caride Gómez, J. A. & Lera Navarro, A. (2009). Deporte y Ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa. *Documentos de Estudios de Ocio*, 37, Bilbao: Universitat de Deusto.
- Fraleigh, W. P. (2007). Intentional Rules Violations – One More Time. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 209-218. Human Kinetics.
- Francis, Leslie P. (2007). Title IX: Equality for Women's Sports?. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 315-330. Human Kinetics.
- Francis, P. (2012). Sport and harm. *Criminal Justice Matters*, 88(1), 14–15.
- Franco, A. (1973). *Deporte y Sociedad*. Barcelona: Salvat editores.
- Franco, P., Franco, B. & Guilló, C. (2007). De la participación como elemento de la intervención social, a la intervención social como instrumento para garantizar la ciudadanía activa. *Documentación social*, 145.
- Frank, P. & Dahn, J. (2005). Exercise and wellbeing: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–192.
- Frankl, V. (2006). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.

- Franklin, T., Franklin, C. & Pratt, T. (2006). Examining the empirical relationship between prison crowding and inmate misconduct: a meta-analysis of conflicting research results. *Journal of Criminal Justice*, 34(4), 401–412.
- French, D. & Hainsworth, J. (2001). There aren't any buses and the swimming pool is always cold: obstacles and opportunities in the provision of sport for disabled people. *Managing Leisure*, 6(1), 35–49.
- Freudenberg, N. (2001). Jails, prisons and the Health of urban populations: a review of the impact of the correctional System on community Health. *Journal of Urban Health*, 78, 214-235.
- Frey, J. H. & Delaney, T. (1996). The role of leisure participation in prison: A report from consumers. *Journal of Offender Rehabilitation*, 23(1/2), 79-89.
- Frude, N., Honess, T. & Maguire, M. (2009). CRIME-PICS II. Cardiff: M&A Research.
- Fry, J. (2000). Coaching a Kingdom of Ends. *Journal of the Philosophy of Sport*, 27, 51-62.
- Fullat, O. (2003). Mètode i ciències humanes. *Aloma. Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 12, 15-36.
- Funes, M. J. (1994). Procesos de socialización y participación comunitaria: estudio de un caso. *Revista Española de Investigación Sociológica*, 67, 187-205.
- Funes, M. J. (1996). Albert Hirshman y su fenomenología de la participación: una revisión crítica. *Revista Española de Investigación Sociológica*, 74, 173-188.
- Füredi, F. (2004). *Therapy culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Psychology Press.
- Gabarró, D. & López, J. (2019). *Les cosmovisions socials: la peça que faltava. El desenvolupament integral de la ciutadania i el seu impacte sociopolític*. Barcelona: Boira Editorial.
- Gaffney, P. (2007). The Meaning of Sport: Competition as a Form of Language. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 109-118. Human Kinetics.
- Gagné, M., Ryan, R., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Galán Casado, D. (2015, juny 1). *Los módulos de respeto: una alternativa al tratamiento penitenciario*. Universidad Complutense de Madrid.
- Galeano, E. (2004). Una industria caníbal. Le Monde Diplomatique. *Deportes: la ideología olímpica*. Santiago de Chile: Editorial Aún Creemos en los Sueños.
- Galeano, E. (2017). *El fútbol a sol y sombra*, [2a reimpressió de la 5a edició ampliada (1995)]. Tres Cantos: Siglo XXI.

- Gallagher, E. M. (2001). Elders in prison. Health and well-being of older inmates. *International Journal of Law and Psychiatry*, 24, 325-333.
- Gallant, D., Sherry, E. & Nicholson, M. (2014). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45-56.
- Gallego Antonio, J., Aguilar Parra, J.-M., Cangas Díaz, A.J., Lorenzo Torrecillas, J.J., Franco Justo, C. & Mañas Mañas, I. (2012). Programa de Natación Adaptada para Personas Mayores Dependientes: Beneficios Psicológicos, Físicos y Fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 125-133.
- Gallego, M. (2013). Tratamiento penitenciario y voluntariedad. *Revista de Estudios Penitenciarios, Extra*, 99-118.
- Gallizo, M. (2007). Reinserción social de drogodependientes ingresados en Centros Penitenciarios. *Revista de Salud y Drogas*, 7(1), 57-73.
- Gamero, E., Giménez Fuentes-Guerra, J., Díaz Trillo, M., Sáenz-López Buñuel, P. & Castillo, J. (Coords.) (2006). Violencia, Deporte y reinserción social. *Estudios sobre ciencias del deporte*, 47. Madrid: Consejo Superior del Deporte,.
- García Bonafé, M. (2001). El segle XX. La revolució esportiva de les dones. *Apunts, educació Física i Esports*, 2(64), 63-68.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes/Centro de Investigacions Sociológicas.
- García Ferrando, M. (2008). Una sociedad dualmente deportivizada: los hábitos de los espanyoles entre los periodos olímpicos 1976 (Montreal) y 2008 (Pequín). *Citius, altius, Fortius. Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y Ensayos*, I(2), 9-37.
- García Ferrando, M., Puig, N. & Lagardera, F. (comp.) (2005). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza editorial.
- García Romero, F. (2012). *El deporte griego y el deporte actual: influencia, semejanzas y diferencias*. Madrid: Servicios de gestión y comunicación Liceus.
- García, A. (2005). *Negociar el riesgo*. Barcelona: Ariel.
- García, C. & Soler, C. (2013). *Avaluació de necessitats i disseny de la intervenció per a la reintegració social dels delinqüents sexuals*. Barcelona: CEFJE.
- García, E. & Lorente, R. (2016). Del context carcerari a la ralitat social: línies d'actuació en nous espais de resocialització. *Educació Social. Revista d'intervenció Socioeducativa*, 64, 28-42.

- García, J.M. (2015). Radiografía del deporte federado en España. *La Vanguardia*. [En línea][Consulta: 05/06/2017] <http://www.lavanguardia.com/vangdata/20150519/54431318248/deporte-federado-espana.html>
- García, M.A. (2012). El dinero corre que se las pela. *El País*. [En línea][Consulta: 16/05/2017] http://economia.elpais.com/economia/2012/05/18/actualidad/1337355355_370377.html
- García-Guerrero, J. & Marco, A. (2012) Sobreocupación en los Centros Penitenciarios y su impacto en la salud. *Revista Española de Salud Penitenciaria*, 14(2), 36-43.
- García-Vita, M.delM. & Melendro Estefania, M. (2013). El ambiente en prisión: la atención recibida por las reclusas y las relaciones intramuros. *Pedagogía Social, revista interuniversitària*, 22, 43-56.
- Gardner, M., Roth, J. & Brooks-Gunn, J. (2009). Sports participation and juvenile delinquency: the role of the peer context among adolescents boys and girls with varied histories of problem behaviour. *Developmental Psychology*, 45(2), 341–353.
- Garland, D. (2005). *La cultura del control*. Barcelona: Gedisa.
- Garnier, S., Minotti, C. & Labridy, S. (1996). Activités physiques et sportives et conduites de santé de femmes incarcérées. *Science and Sport*, 11(3), 186-188.
- Garofalo, J. & Clark, R. (1985). *The inmate subculture in jails*. *Criminal Justice and behavior*, 12(4), 415-434.
- Garofalo, T. (2010). Sports without Diplomacy: The United States, Cuba, and Baseball, *Georgetown Journal of International Affairs*, 11(2), Summer/Fall, 25-34.
- Garratt, A., Ruta, D., Abdalla, M., Buckingham, J. & Russell, I. (1993). The SF-36 Health Survey Questionnaire: an outcome measure suitable for routine use within the NHS?, *British Medical Journal*, 306, 1440–1444.
- Garrido Guzmán, L. (1983). Modelos de organización en los Centros Penitenciarios. La Participación del interno. *II Jornadas andaluzas*. Jerez de la Frontera.
- Garrido, V. & Gómez, A. (1995). La educación social en el ámbito penitenciario. *Comunicación, Lenguaje y Educación*, 27, 53-60.
- Garrido, V. & Vinyals, O. (2014). Iniciativa social y voluntariado en Centros Penitenciarios. Una experiencia de transformació social en el marco de la Pedagogía Social Comunitaria. Associació presons pel canvi. [En línea][Consulta: 18/08/2020]. <http://www.raco.cat/index-php/EducacioSocial/article/viewFile/278601/368837>
- Gasparini, W. & Pichot, L. (Eds.). *Les compétences au travail: sport et corps à l'épreuve des organisations*. Paris: L'Harmattan. [Colloque “Logiques sociales”].

- Gasparini, W. (2005). Les contradictions de l'intégration par le sport. A M. Falcoz, M. & M. Koebel (Dir.) (2005). *Intégration par le sport: représentations et réalités*, 243-260. Paris: L'Harmattan.
- Gasparini, W. (2008, març). L'intégration par le sport. Genèse politique d'une croyance collective. *Sociétés contemporaines*, 69, 7-23. Paris: Presses de Sciences Po.
- Gatz, M., Messner, M. & Ball-Rokeach, S. (Eds.) (2002). *Paradoxes of Youth and Sport*, Nova York: State University of New York Press.
- Gelsthorpe, L. & Sharpe, G. (2007). Women and resettlement. A A. Hucklesby & L. Hagley-Dickinson (Eds.). *Prisoner Resettlement: Policy and Practice*, 199-223. Cullompton: Willan.
- Gendreau, P., Goggin C.E. & Law, M. A. (1997). Predicting prison misconducts. *Criminal Justice and behaviour*, 24(4), 414-431.
- Generalitat de Catalunya. (2011). *El model de rehabilitació a les presons catalanes*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [En línia][Consulta: 18/08/2020] http://justicia.gencat.cat/web/.content/enllaços/pdf/model_rehabilitació_presons_catalanes.pdf
- Genis, D. (2014, maig 6). *An ex-con's guide to prison weightlifting*. [En línia][Consulta: 20/11/14] <http://fittish.deadspin.com/an-ex-cons-guide-to-prison-weightlifting-1571930353>
- Gentleman, A. (2012, maig 19). Inside Halden, the most humane prison in the world. *The Guardian*.
- Gerpe Landín, M. & Cabellos Espiérrez, MA. (2017). *Jornades de l'Administració de Justícia a Catalunya: debat i reflexió*. (CEJFE: 4 i 24 d'abril i 3 de maig de 2017)
- Geulen, C. (2010). *Breve historia del racismo*. Madrid: Alianza editorial.
- Ghanbarzadeh, M., & Mohamadi, A. (2012). Aerobic exercise on mental health of prisoner people. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 217.
- Gil Cantero, F. (2010, gener-abril). La acción pedagógica en las prisiones. Posibilidades y límites. *Revista española de pedagogía*, año LXVIII, 245, 49-64.
- Gil Cantero, F. (2013, gener-abril). Derechos humanos y reeducación en las prisiones. El derecho a la educación en el modelo good lives. *Revista de educación*, 360, 48-68
- Gilboa, E. (2008). Searching for a Theory of Public Diplomacy. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 616, 55-77.

- Giménez-Salinas, E. & Rodríguez, A. C. (2016). La justicia restaurativa, una nueva perspectiva para la justicia penal. T. Morata (coord.). *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*. Editorial Popular, 13-46.
- Giménez-Salinas, E. & Rodríguez, A. C. (2017). Un nou model de justícia que repari el dany causat. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, 67, 11-30.
- Giménez-Salinas, E. (1997). Racismo y sistema social. Estrategias superadoras del racismo. *Eguzkilore*, 11, 225-234.
- Giménez-Salinas, E. (2016). Presó, per a què?. *Diari ARA*, 6.05.16
- Giménez-Salinas, E. (2019). XXX. *Diari ARA*, 19.10.19
- Giménez-Salinas, E. (2019b). Reinsserir les idees?. *Diari ARA*, 13.12.19
- Giménez-Salinas, E. (2019c). Castigar l'ànima de les dones. *Diari ARA*, 31.1.2020
- Giordano, P., Cernkovich, S. & Rudolph, J. (2002). Gender, crime and desistance: toward a theory of cognitive transformation. *American Journal of Sociology*, 107, 990–1064.
- Giulianotti, R. (2005). *Sport: A Critical Sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Glaser, B.G. & Strauss, A.L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Godelier, M. (1982). *La Production des grands homes. Pouvoir et domination masculine chez les Baruya de Nouvelle-Guiné*. Paris: Fayard.
- Goetting, A. & Howsen, R. (1983). *Women in prison: a profile*. *Prison Journal*, 63(2), 27–46.
- Goetz, J. & Le Compte, M. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Goffman, E. (1963/1975). *Stigmates, les usages sociaux des handicaps*. Paris: Les Éditions de Minuit. [En castellà: (1970). *Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*. Buenos Aires: Amorrortu.].
- Goldberg D. & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor: NFER-Nelson.
- Goldblatt, D. (2007). *The ball is round. A global history of football*. Londres: Penguin Books.
- Gomà, R. (2016). Exclusión y políticas públicas: la construcción colectiva de la inclusión social. A T. Morata (coord.). *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*. Madrid: Editorial Popular, 13-46.
- Gómez Pastor, L. (2018). Physical activity in prison: Should it be a first line healthcare intervention?. *Revista Española Sanidad penitenciaria*, 20, 32-33
- Gómez, D. (2007). *La patria del dol. Futbol y política en el Estado espanyol*. Irun: Alberdania.
- Gonin, D. (1991). *La Santé incarcérée*. Paris: L'Archipel.

- González Morales, A. (2003, octubre-diciembre). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *ISLAS*, 45(138),125-135.
- González Rivera, M^a D. & Campos Izquierdo, A. (2014). *Intervención docente en Educación Secundaria y en el deporte escolar*. Madrid: Síntesis.
- González Sánchez, I. (2012). La cárcel en España: mediciones y condiciones del encarcelamiento en el siglo XXI. *Revista de derecho penal y Criminología*, 3a época, 8.
- González, P., & Smith, H. (1974). On the Outside Looking Back. *Parks and Recreation*, 9, 21-23 & 66-67.
- Granath, J., Ingvarsson, S., Thiele, U. & Lundberg, U. (2006) Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1).
- Gras, L. (2004). *Le sport en prison*. Paris: L'Harmattan.
- Grass, L. (2003a). Show sportif et buffet froid. Interactions sportives et sociales entre détenus et joueurs extérieurs. *Criminologie*, 36(2), 105-125.
- Grass, L. (2003b). Carrieres sportives en milieu carcéral: l'apprentissage d'un nouveau rapport a soi. *Sociétés Contemporaines*, 49-50, 191-213.
- Grass, L. (2005a). Inmates on sports-related leaves: A decisive experience. *Champ pénal/Penal field*, II. [En línea] [Consulta 1/06/2012] <http://champpenal.revues.org/2302>
- Grass, L. (2005b). *Le sport in prison*. Paris: Edition l'Harmattan.
- Grayzel, J. (1978). The functions of play and the play motif at a State penitentiary. A M. Salter (Ed.), *Play Anthropological Perspectives*, 94-103. New York: Leisure Press.
- Gregory, S. (2016). All across the Country, Athletes Are Fueling a debate About How America Defines Patriotism". [En línea][Consulta: 18/08/2020]. <http://time.com/4504023/athletes-america-patriotism>
- Griera Llonch, M., Clot Garrell, A. & Puig Ruiz, M. (2015). *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña. Estudio de caso en el CP de Hombres de Barcelona*. Barcelona: CEJFE.
- Griera, M. i Urgell, F. (2001). *Consumiendo religión. Nuevas formas de espiritualidad entre la población juvenil*. Barcelona: Fundació La Caixa.
- Griffin, P. (1992). Changing the game: homophobia, sexism and lesbians in sport. *Quest*, 44(2), 251-265.
- Grix, J. (2013). Sport Politics and the Olympics. *Political Studies Review*, 11, 15-25.

- Güerri, C. (2019). La reforma penitenciaria será con los funcionarios o no será. Acerca de la necesidad de contar con el personal para lograr el cambio en la institución penitenciaria. *Papers 104*(3), 553-559.
- Guixà, M. (2019). El miracle del waterpolo femení a Catalunya. *Revista de Catalunya*, 307, 94-105.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Guttman, A. (1978). *From ritual to record: the nature of modern sports*. Nova York: Columbia University Press.
- Guttman, A. (1992). *Women's Sports: A History*. NY: Columbia University Press,
- Guttman, A. (1996). *Games and Empires: Modern Sports and Cultural Imperialism*. NY: Columbia University Press,
- Habermas, J. (1990). *El pensamiento posmetafísico*. Madrid: Taurus.
- Habermas, J. (1997). *Teoría de la acción comunicativa: complementos y estudios previos*. Madrid: Cátedra.
- Hagan, J.H. (1989). Role and significance of sport/recreation in the penal System. *Prison Service Journal*, 75, 9-11.
- Hagan, J.H. (1990). Evaluating the effects of a high intensity fitness programme on inmates at Risdon Maximum Security Prison. *Actas de Commonwealth and International Conference on Physical Education*, 105-108. Auckland (Nova Zelanda).
- Haines, W. (2006). Consequentialism. *Internet Encyclopedia of Philosophy*
- Hamlin A. & Pettit, P. (1989). The Normative Analysis of the State. A A. Hamlin & P. Pettit (eds.). *The Good Polity*. Oxford: Blackwell.
- Hamlyn, B. & Lewis, D. (2000). Women Prisoners: A Survey of Their Work and Training Experiences in Custody and on Release. *Home Office Research Study 208*. Londres: Home Office.

- Hammersley, M. & Atkinson, P. (1994). *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Hammersley, M. (2013). *What is qualitative research?*. London: Bloomsbury.
- Hanson R.W et al. (1983). Predicting inmate penitentiary adjustment: an assessment of four classification methods. *Criminal Justice and behavior*, 10(3), 293-309.
- Hardwick, N. (2012, febrer 29). *Women in Prison: Corston Five Years On*. [Conferència]. University of Sussex.
- Hargreaves, J. (1982). *Sport, Power and Culture*. Cambridge: Polity Press.
- Harner, H. & Riley, S. (2012). The impact of incarceration on women's mental health: responses from women in a maximum-security prison. *Qualitative Health Research*, 23(1), 26–42.
- Harner, H. M., & Budescu M. (2014). Sleep Quality and Risk for Sleep Apnea in Incarcerated Women. *Nursing Research*. 63(3), 158–169.
- 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.
- Harris, F., Hek, G. & Condon, L. (2006). Health needs of prisoners in England and Wales: the implications for prison healthcare of gender, age and ethnicity. *Health and Social Care in the Community*, 15(1), 56–66.
- Hartmann, D. & Depro, B. (2006). Rethinking sports-based community crime prevention: a preliminary analysis of the relationship between midnight basketball and urban crime rates. *Journal of Sport and Social Issues*, 30(2), 180–196.
- Hartmann, D. & Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. *Journal of Sport & Social Issues*. 35(3), 284–305.
- Hartmann, D. & Massaglia, M. (2007). Reassessing the relationship between high school sports participation and deviance: evidence of enduring bifurcated effects. *The Sociological Quarterly*, 48, 485–505.
- Hartmann, D. (2001). Notes on midnight basketball and the cultural politics of recreation, race, and at-risk urban youth. *Journal of Sport and Social Issues*, 25(4), 339–371.
- Harvard Health. (2015, octubre). *Punch up your exercise routine with fitness boxing*. [En línia][Consulta: 08/06/20]. <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/punch-up-your-exercise-routine-with-fitness-boxing>
- Harvey, J. (2005). Crossing the boundary: the transition of young adults into prison. A A. Liebling & S. Maruna (Eds.). *The Effects of Imprisonment*. Cullompton: Willan.
- Harvey, J. (2007). *Young Men in Prison: Surviving and Adapting to Life Inside*. Abingdon: Routledge.

- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G. & Thompson, P. (2007). *Physical Activity and Public health: Updated recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. American College of Sports Medicine.
- Haug, E., Morland, J., Olaisen, B. & Myhre, K. (2004). *Androgenic Anabolic Steroids (AAS) and Violent Behavior*. NOKC. [En línia][Consulta: XXX] <http://www.kunnskapssenteret.no/Publikasjoner>
- Hayburn, T. (2007). Baseball behind bars: Prison baseball at Eastern State Penitentiary in the Early twentieth century. *Journal of Sport History*, 34, 253-270.
- Hearn, N. (2010). Theory of desistance. *Internet Journal of Criminology*. [En línia] <http://www.internetjournalofcriminology.com>
- Heelas P., Woodhead L., Seel B., Szerszynski B. & Tusting K. (2005). *The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. London: Blackwell.
- Heelas, P., Lash, S. & Morris, P. (Eds.). (1996). *Detraditionalization: Critical Reflections on Authority and Identity*. Oxford: Blackwell.
- Heere, B. (2012). *Het Olympisch Speeltje*. Amsterdam: Atlas-Contact.
- Heere, B., Kim, C., Yoshida, M., Nakamura, H., Ogura, T., Chung, K.S. & Lim, S.Y. (2012). The Impact of World Cup 2002 on the bilateral relationship between South Korea and Japan. *Journal of Sport Management*, 26, 127-142.
- Heinemann, K. (1992). Socialización. *Diccionario Trilingüe de Ciencias del Deporte*. Málaga: Unisport/Junta de Andalucía.
- Heinemann, K. (2001). Los valores del deporte. Una perspectiva sociològica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 17-25.
- Heinemann, K. (2002). Deportes para inmigrantes: ¿instrumento de integración?. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 68, 24-35.
- Helfrich, S. (comp) (2008). *Genes, bytes y emisiones: bienes comunes y ciudadanía*. Berlin: Heinrich Böll Stiftung.
- Hellison, D. & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54, 292-307.
- Hellison, D. R. (1995). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Henriksen, K., Stambulova, N., Roessler, K. K. (2009). Holistic approach to Athletic talent development environments: A successful dailing milieu. *Psychology of Sport and*

- Herbert, K., Plugge, E., Foster, C. & Doll, H. (2012). Prevalence and risk factors for non-communicable diseases in prison populations worldwide. *The Lancet*, 397, 1975–1982.
- Hernández, Danilo (Swami Digambarananda Saraswati) (2012). *Claves del Yoga. Teoría y Práctica*. Barcelona. La liebre de marzo.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hervieu-Léger, D. (2000). *Religion as a chain of memory*. London: Polity Press.
- Hill, J. (2011). *Sport in History: an introduction*. Nova York: Palgrave/McMillan.
- Hilyer, J. C., Wilson, D. G., Dillon, C., Caro, L., Jenkins, C., Spencer, W. A., Meadows, M.E. & Booker, W. (1982). Physical fitness training and counseling as treatment for youthful offenders”. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 292-303.
- Hirschi, T. (1969). *Causes of Delinquency*. Berkeley: University of California Press.
- Hirschi, T. (2003, octubre-diciembre). Una teoría del control de la delincuencia. *Capítulo criminológico*, 31(4), 5-31.
- Hirschman, A.O. (1970). *Exit, Voice and Loyalty. Responses to Decline in Firms, Organizations and States*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Hitchcock, H. (1990). Prisons. Exercise versus recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 61(6), 84-88.
- HM Chief Inspector of Prisons. (2011). Report on an Unannounced Short Follow Up Inspection of HMP Erlestoke. Londres: HM Inspectorate of Prisons.
- HM Prison Service. (2008). *Women Prisoners*. PSO 4800.
- Hobbes, T., 1651 [1951]. *Leviathan*. Harmondsworth: Penguin. [Edició en castellà: (2003). *Leviatán*, Buenos Aires: Losada].
- Hoberman, J. (1997). *Darwin's Athletes: How Sport Has Damaged Black America and Preserved the Myth of Race*. Nova York: Houghton Mifflin.
- Hoberman, J. (2007). Listening to Steroids. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 235-244. Human Kinetics.
- Home Office. (2012). Drug Misuse Declared: Findings from the 2011/12, *Crime Survey for England and Wales (2nd Edition)*. Londres: Home Office.
- Horne, J., Tomlinson, A., Whannel, G. & Woodward, K. (2012). *Understanding Sport: A Socio-Cultural Analysis*. Abingdon: Routledge.
- Horton, P.B., & Hunt, C.L. (1987). *Sociología*. Madrid: MacGraw-Hill.

- Houtman, D. & Aupers, S. (2007). The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in Fourteen Western Countries (1981-2000). *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(3), 305-320.
- Howard, J. (1977). *The State of the Prisons*.
- Howe, L.A. (2007). Being and Playing: Sport and the Valorization of Gender. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 331-346. Human Kinetics.
- Hsu, H. (2017, març 22). The Political Athlete: Then and Now. *The New Yorker*. [En línia][Consulta: 18/08/2020]. <http://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/the-political-athlete-then-and-now>
- <https://sustainabledevelopment.un.org/post2005/transformingourworld>
- Hughes, E. (2009). Thinking inside the box: prisoner education, learning identities, and the possibilities for change. A B. Veysey, J. Christian & D. Martinez (Eds.), *How Offenders Transform Their Lives*. Abingdon: Routledge.
- Hughes, R. & Coakley, J. (1991). Positive deviance among athletes: The implications of over conformity to the sport ethic. *Sociology of Sport Journal*, 8, 307-325.
- Huizinga, J. (1937). *The Play Element of Culture*. [Conferència].
- Huizinga, J. (1972 [1954]). *Homo ludens*. Alianza Editorial.
- Hulsman, L. & De Celis, J. (1984). *Sistema penal y Seguridad ciudadana: hacia una alternativa*. Barcelona: Ariel.
- Hunter, G. (2020, març 25). El impacto del coronavirus en el fútbol podría cambiar el deporte para siempre. ESPNdeportes.com. [En línia][Consulta: 18/08/2020] https://espndeportes.espn.com/fútbol/nota/_id/6794208/el-impacto-del-coronavirus-en-el-fútbol-podria-cambiar-el-deporte-para-siempre
- Hurka, T. (2007). Games and the Good. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 21-34. Human Kinetics.
- Hurka, T. (2010). *The Best Things in Life: A Guide to What Really Matters*. New York: Oxford University Press.
- Ibàñez, A. & Cid, J. (2016). *La reinserció de les persones que finalitzen condemna en règim ordinari*. Barcelona: CEJFE.
- Ibàñez, A. & Pedrosa, A. (2018). *El paper de les famílies en la reinserció de les persones que surten de la presó*. Barcelona: CEJFE.
- Ibàñez, A. (2019). Progresar hacia el régimen abierto: la visión de los profesionales. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 7(17).

- Ignacio Viñas, E. (2016). Resocialización de condenados: políticas de Estado y participación de la sociedad. *In Itinere. Revista Digital de Estudios Humanísticos de la Universidad FASTA*, Año VI, VI(1).
- Ignatieff, M. (1984). *The Need of Strangers*. Harmondsworth: Penguin.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. California: University of California Press.
- Independent Monitoring Board. (2010). *HMP Grendon Annual Report of the Independent Monitoring Board*. Londres: Independent Monitoring Board.
- Independent Monitoring Board. (2011). *HMP Ford Annual Report of the Independent Monitoring Board*. Londres: Independent Monitoring Board.
- Infante, G. & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61.
- Inglehart, R. (2001). *Modernización y posmodernización. El cambio cultural, económico y político en 43 sociedad*. Madrid: CIS.
- Institute for Human Rights and Business (IHRB) (2019, juliol). *All-Party Parliamentary group on Sport, Modern Slavery and Human Rights: Interim Report*.
- Inter-American Commission on Human Rights. (2008). *Principles and Best Practices on the Protection of Persons Deprived of Liberty in the Americas*. Washington, DC: IACHR.
- International Olympic Committee (2000). *Sport for all*. Lausanne: International Olympic Committee (Sport for All Commission).
- International Working Group on Women and Sport. (1994). *Brighton declaration on women and sport*. Brighton: IWGWS.
- International Working Group on Women and Sport. (2002, maig). *The 3rd World Conference on Women and Sport*. Montreal: IWGWS.
- Ionescu, S., Parisot, D. & Irode, A. (2010). Le Sport en Milieu Carceral: la Perception des Detenus sur la Pratique Sportive. *Sport Science Review*, 19(1-2), 149-158.
- Ireland, J. (1999). Bullying amongst prisoners: a study of adults and young offenders. *Aggressive Behavior*, 25, 162–178.
- Iverson, D. C., Fielding, J. E., Crow, R. S. & Christenson, G. M. (1985). The promotion of physical activity in the United States population: The status of programs in Medical Worksite Community and School Settings. *Public Health Reports*, 2, 212-224
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163–181.
- Iyengar, B.K.S. (2010). *El árbol del Yoga*. Barcelona: Kairós.

- Iyengar, B.K.S. (2011). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Kairós.
- Jackson S. (2014). Sport diplomacy: New Zealand's hardest soft power?. *2014 Soccer World Cup*.
- Jackson, P. & Hugh D. (2006 [1995]). *Sacred hoops. Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior*. Nova York/Boston: Hachette Books.
- James, C., Stams, G., Asscher, J., De Roo, A. & van der Laan, P. (2013). Aftercare programs for reducing recidivism among juvenile and young adult offenders: a metaanalytic review. *Clinical Psychology Review*, 33, 263–274.
- Jeaunea, D. (1992). De la mise en oeuvre d'une pratique sportive, a l'elaboration d'une demande de soin", *Sport, Toxiques, Dependance: Congress International*, 218-222. Lyon: CNDT.
- Jebb, S. & Moore, M. (1999). Contribution of a sedentary lifestyle and inactivity to the etiology of overweight and obesity: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11), 534–541.
- Jedlicka, S.R. (2017). Sport for Hope in Haiti: Disaster Diplomacy or Dissaster Capitalism?. A Esherick, C. et al. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*. Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University, 69-86.
- Jeu, B. (1988). *Análisis del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Jewkes, Y. (2002). *Captive Audience: Media, Masculinity and Power in Prisons*. Cullompton: Willan.
- Jewkes, Y. (2005). Loss, liminality and the life sentence: managing identity through a disrupted lifecourse. A. Liebling & S. Maruna (Eds.). *The Effects of Imprisonment*. Cullompton: Willan.
- Jimenez, M. (2014). Sociedad del riesgo e intervención penal. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 16(9).
- Johnsen, B. (2001). *Sport, masculinities and power relations in prison*. [Tesis de Master]. Oslo: The Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Johnsen, B.; Kristian Granheim, P. & Helgesen, J. (2011). Exceptional prison conditions and the quality of prison life: Prison size and prison culture in Norwegian closed prisons. *European Journal of Criminology*. 8(6) 515 –529. Sage.
- Jones, C. & McNamee, M. (2000). Moral Reasoning, Moral Action, and the Moral Atmosphere of Sport. *Sport, Education and Society*. 5(2), 131-146.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist*, 4, 152–155.

- Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4) 449–478.
- Jones, G. (2002). The black experience within English semi professional soccer. *Journal of Sport and Social Issues*, 26(1), 47–65.
- Jornet, K. (2011). *Córrer o morir*. Barcelona: Ara Llibres.
- Jornet, K. (2018). *Res és impossible*. Barcelona: Ara Llibres.
- Joseph, S. (2010). Sport and the Law-Sport and human Rights: Closer than you Think. *Alternative Law Journal*, 35(4), 235-236.
- Justribó, D. (2014). *Feminitat, esport i cultura. Pioneres de l'atletisme català (1921-1938)*, Barcelona: Institut Barcelona Esports/Ajuntament de Barcelona.
- Kapsali M (2012). Towards a body-mind spirituality: the practice of yoga and the case of Air., *Journal of Dance and Somatic Practices* 1(1),109-124.
- Kapucinski, R. (1992). *La guerra del futbol y otros reportajes*. Barcelona: Anagrama.
- Kasser, T. (1996). Aspirations and well being in a prison setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 26(15), 1367–1377.
- Kauffman K. (1988). *Prison Officers and their World*. Harvard University Press: Cambridge, MA.
- Kauffman, P. & Wolf, E. A. (2010). Playing and protesting: Sport as a vehicle for social change, *Journal of Sport and Social Issues*, 34(2), 154-175.
- Kavussanu, M. & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: does ego-orientation mediate their relationship?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 501–518.
- Kay, J. and Laberge, S. (2002). The ‘new’ corporate habitus in adventure racing. *International Review for the Sociology of Sport*, 37, 17–36.
- Kay, T. (2003). Gender, sport and social exclusion. A M. F. Collins & T. Kay (Eds.). *Sport and social exclusion*, 97–112. London: Routledge.
- Keating, J.W. (2007). Sportmanship as a Moral Category. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 141-152. Human Kinetics. [Reimpressió. Original publicat a: (1964) *Ethics: An International Journal of Social, Political, and Legal Philosophy*, 75(1), 25-35, *The University of Chicago Press*).
- Kehily, M. (2007). Playing. A M. Kehily (Ed.), *Understanding Youth: Perspectives, Identities and Practices*. Londres: Sage Publications, 249–282
- Keim, M. & de Coning, C. (eds.) (2014). *Sport and Development Policy in Africa. Results of a collaborative study of selected country cases*. Cape Town: Sun Press/ICESSD.

- Keinan, G. & Malach-Pines, A. (2007). Stress and burnout among prison personnel: sources, outcomes and intervention strategies. *Criminal Justice and Behavior*, 34(3), 380–398.
- Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choices behavior. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.
- Kellison, T.B. & Cintron, A.M. (2017). Bulding Stadiums, Building Bridges: Geopolitical Strategy in China. A Esherick, C. et al. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 121-136 Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University.
- Kelly, L. (2011). Social inclusion' through sports-based interventions?. *Critical Social Policy*, 31, 126-150.
- Kelly, L. (2012). Representing and preventing youth crime and disorder: intended and unintended consequences of targeted youth programmes in England. *Youth Justice*, 12(2), 101–117.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kielyl, J. & Hodgson, G. (1990). Stress in the prison service: the benefits of exercise programs. *Human Relations*, 43(6), 551–571.
- Kirby, E.J. (2019, juliol 7). How Norway turns criminals into good neighbours. *BBC*.
- Kirkegaard, S. (1849). *La malaltia mortal*.
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J. & Pilkington, K. (2005). Yoga for Anxiety: a Systematic Review of the Research Evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 884–891.
- Kissinger, H. (1994). *Diplomacy*. Nova York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Kjelgaard, P. (2014, octubre 16). Sonder Omme Sports Academy. [La intervenció esportiva en les presons obertes daneses]. [Ponència]. *VIII Conferència sobre activitat física i esport en centres penitenciaris*. Barcelona: CEJFE.
- Kleiber, D. & Roberts, G. (1981). The effects of sport experience in the development of social character: a preliminary investigation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 114–122.
- Klein, S. E. (2017, octubre). An argument against Athletes as Political Role Models. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, 10.
- Klotz, F., Petersson, A., Hoffman, O. & Thiblin, I. (2010). The significance of anabolic androgenic steroids in a Swedish prison population. *Comprehensive Psychiatry*, 51, 312–315.

- Knight, M. & Plugge, E. (2005). The outcomes of pregnancy among imprisoned women: a systematic review. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 112, 11, 1467–1474.
- Kobierecki, M. M. (2014). International Sport in the Struggle for Political Cooperation. *Polish Political Science Yearbook*, 43, 311-330.
- Kobierecki, M. M. (2016). Ping-Pong Diplomacy and its Legacy in the America Foreign Policy. *Polish Political Science Yearbook*, 45, 304-316.
- Koenigsberger, A.A. (2016, abril). On the unjust stereotypes in sports practice. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 7, 23-47.
- Kohn, A. (1986). *No Contest: The Case Against Competition*. Boston: Houghton Mifflin.
- Korr, C. & Close, M. (2008). *More than just a game. Football y apartheid*. Londres: Collins.
- Kremner, J., Trew, K. & Ogle, S. (1997). *Young People's Involvement in Sport*. Abingdon: Routledge.
- Kretchman, S. & Elcombe, T. (2007). In Defense of Competition and Winning: Revisiting Athletic tests and Contests. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 181-194. Human Kinetics.
- Kriska, A. & Caspersen, C. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29, 1–205.
- Kristofersson, G.K. & Kaas, M.J. (2013). Stress Management Techniques in the Prison Setting. *Journal of Forensic Nursing*, 9, 111–119.
- Krouwel, A., Boonstra, N., Duyvendak, J. & Veldboer, L. (2006). A good sport? Research into the capacity of recreational sport to integrate ethnic Dutch minorities, *International Review for the Sociology of Sport*, 41(2), 165–180.
- Kuczera, S. (2014). *The Value & importance of Sport in Society*. <https://prezi.com/vl4cqsj8gj4s/the-value-importance-of-sport-in-society/>.
- Kuhn, T.S. (1962). *La estructura de las revoluciones científicas*. Madrid: Fondo de Cultura Económica de España.
- Küng, H. (2011). *Lo que yo creo*. Madrid: Editorial Trotta.
- Kuper, S. (2017 [2012]). *Fútbol contra el enemigo* [5a. Edició]. Barcelona: Ed. Contra.
- Kurki, L. (2000). Restorative and community justice in the United States. *Crime and Justice: A Review of research*, 27, 253-303.
- Kurten-Vartio, S. (2007). *Women in prison: social, economical and cultural rights of female prisoners*. [Hearings]. European Parliament. [En línia][Consulta: 18/08/2020] http://www.europarl.europa.eu/hearings/20070626/femm/kurten_vartio_en.pdf

- Kymlicka, W. & Norman, W.J. (1997). El retorno del ciudadano: una revisión de la producción reciente en teoría de la ciudadanía. *La política: revista de estudios sobre el estado y la sociedad*. Paidós ibérica.
- Lacroix, M. (2005). *El culto a l'emoció. Atrapats en un món d'emocions sense sentiments*, Barcelona: La Campana.
- Lagarrigue et al. (2017). Obesity in French inmates: Gender Differences and relationship with Mood, Eating behaviour and Physical Activity. *Plos*, 1-14.
- Landau, P.S. & Gross, J.B. (2008). Low Reincarceration Rate Associated with Ananda Marga Yoga and Meditation. *International Journal of Yoga Therapy*, 18, 43–48.
- Languin, N. et al. (2004). Les représentations sociales de la justice pénale: une trilogie. *Déviance et Société*, 28(2), 159-178.
- Larrauri, E. (2016). Antecedentes penales y expulsión de personas inmigrantes. *InDret*, 1(2).
- Larrauri, E., Rovira, M. & Sales, A. (2017a). *Qualitat de vida als centres penitenciaris i programes d'intervenció*. Barcelona.
- Larrauri, E., Rovira, M. & Sales, A. (2017b). *Qualitat de vida als centres penitenciaris i programes d'intervenció*. Barcelona.
- Larsen, C.H., Alfermann, D., Henriksen, K. & Christensen, M.K. (2013). Successful Talent Development in Soccer: The Characteristics of the Environment. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 2(3), 190-206.
- Larsson, K. (2009). *¿Qué es Yoga? Reflexiones acerca del significado del Yoga*. Buenos Aires: De los cuatro vientos.
- Lascoumes, P. (2006). Ruptures politiques et politiques pénitenciaris: analyse comparative des dynamiques de changement institutionnel. *Déviance et Société*, 30(3), 405-419.
- Latorre, J. (2017, setembre). Mediación deportiva: una decidida apuesta en la resolución de conflictos. *IDP: revista d'Internet, dret i política*, 25. [En línia][Consulta: 15/12/2017] <http://www.raco.cat/index.php/IDP>
- Laub, J.H. & Sampson, R.J. (2018). Understanding Desistance from Crime. *Crime and Justice*, 28, 1-69. University Chicago Press.
- Laughlin, T. [amb Delves, J.]. (2004[1996]). *Inmersión total. El nuevo método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Lavin, M. (2007). Sports and Drugs: are the Current Bans Justified?. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 263-272. Human Kinetics.

- Lawson, H. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: the social work of sport, exercise, and physical education programs". *Sport, Education and Society*, 10(1), 135–160.
- Lázaro Fernández, Y. (2007). Ocio y discapacidad en la normativa autonómica española, *Documentos de Estudios de Ocio*, 33. Bilbao: Universitat de Deusto.
- Lázaro Fernández, Y., Ariceta Iraola, M.I., Asenjo Dávila, F. & Rubio Florido, I. (2017). Processos educatius en l'àmbit esportiu. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 65, 30-43.
- le Yondre, F. et al (2010). L'éducation par le sport face au chômage. *Les sciences de l'Éducation- Pour l'Ère nouvelle*, 43, 37-53.
- Leaman, O. (1995). Cheating and Fair Play in Sport. W.J. Morgan & K.V. Meier (eds.), *Philosophic Inquiry in Sport* [2a Edició]. Human Kinetics.
- Leaman, O. (2007). Cheating and Fair Play in Sport. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 201-208. Human Kinetics.
- Leberman, S. (2007,). Voices behind the walls: Female offenders and experiential learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 7(3), 113–130.
- Lechich, M.L. (1984). Health Education in a Women's Prison. *Health Education*, 6, 34-36.
- Leconte, P., Dosseville, F., Raça, I., Dugué, M. & Lecavelier, F. (2019). Effet d'une intervention en activité physique adaptée sur le niveau de compassion des détenus. / Effect of disabled sports on the prison inmates' compassion. *Movement & Sport Sciences / Science & Motricité*, 103, 11.
- Lecorps, P. (2004, desembre 7). La promotion de la santé: une modélisation en acte. A *Actes du colloque "Santé en prison – Dix ans après la loi: quelle évolution dans la prise en charge des personnes détenues?"*. Paris: Ministeri de la Solidaritat, Salut i Família / Ministeri de Justícia.
- LeCrom, C. & Ferry, M. (2017). The United States Government's role in Sport Diplomacy. A Esherick, C. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 19-38. Morgantown: FiT Publishing / West Virginia University.
- Lehman, C.K. (1979). Can Cheaters Play the Game?. *Journal of the Philosophy of Sport*, VIII.
- Lemire, G. (1990). *Anaytomie de la prison*. Montreal: Les presses de l'université de Montréal.
- Lester, C., Hamilton-Kirkwood, L. & Jones, N. (2003). Health indicators in a prison population: Asking presoners. *Health Education Journal*, 62(4), 341–349.
- Lester, S. & Russell, W. (2008). *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A Review of Contemporary Perspectives*. London: Play England .

- Levermore, R. & A. Beacom (eds) (2009). *Sport and international Development*. Basingtoke: MacMillan.
- Levinson, M. & Sparkes, A. (2003). Gypsy masculinities and the school-home interface: exploring contradictions and tensions. *British Journal of Sociology of Education*, 24(5), 587–603.
- Lewis, E. & Heer, B. (2008). *Child Matters in Secure Settings: A Practical Toolkit for Improving the Health and Well-Being of Young People*. London: National Children’s Bureau.
- Lewis, G., & Meek, R. (2012a). The role of sport in reducing reoffending among young men in prison: Assessing the evidence base. *Forensic Update*, 107, 12–18.
- Lewis, G., & Meek, R. (2012b). Sport and physical education across the secure estate: An exploration of policy and practice. *Criminal Justice Matters*, 90, 32–34.
- Lhuilier, D. & Veil, C. (2000). *La Prison en changement*. Toulouse: Érès.
- Libbus, K., Genovese, J. & Poole, M. (1994). Organized aerobic exercise and depression in male county jail inmates. *Journal of Correctional Health Care*, 1(2), 5-16.
- Liebling A & Price D. (2001). *The Prison Officer*. Leyhill: Prison Service Journal.
- Liebling, A. (assisted by Arnold, G.) (2004). *Prisons and their Moral Performance: A Study of Values. Quality and Prison Life*. Oxford: Clarendon Press.
- Liebling, A., Arnold, H. & Straub, C. (2011). *An Exploration of Staff-Prisoner Relationships at HMP Whitemoor: 12 Years On*. London: Cambridge Institute of Criminology/ Ministry of Justice.
- Liebling, A., Hulley, S. & Crewe, B. (2011). Conceptualising and measuring the quality of prison life. *The SAGE Handbook of criminological research methods*, 358-372. Londres: SAGE.
- Light, R. & Kirk, D. (2000). “High school rugby, the body and the reproduction of hegemonic masculinity”. *Sport, Education and Society*, 5, 163–176.
- Linaza, J. y Maldonado, A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos.
- Lincoln, Y. S. & Guba E. G. (1995). *Naturalistic inquiry*. Newburk Park: Sage.
- Lindley, R. (1986). *Autonomy*. Londres: Macmillan.
- Lindsey, I. & T. Chapman. (2017). *Enhancing the Contribution of Sport to Sustainable Development Goals*. Londres: Commonwealth Secretariat.
- Lipovetsky, G. & J. Serroy (2010). *La cultura-mundo. Respuesta a una Sociedad desorientada*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, G. (1998). *El crepúsculo del deber. La ética indolora de los Nuevos tiempos democráticos*. Barcelona: Anagrama.

- Lipovetsky, G. (1999). *La tercera mujer*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la Sociedad del hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Little, M. (1990). *Young Men in Prison: The Criminal Identity Explored Through the Rules of Behaviour*. Dartmouth: Aldershot.
- Little, S. (1995). Research on recreational in correctional Settings. *Parks and Recreation*, 30(2), 7.
- Llei 10/1990, de 15 d'octubre, de l'Esport. *Butlletí Oficial de l'Estat*, 17 d'octubre de 1990, núm. 249. [consulta: 06/06/2017] <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1990-25037>
- 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
- Llorach, M., Soler, S. & Martos-García, D. (2019). El papel de la actividad física y el deporte en un modelo de participación y convivència de un centro penitenciario. *Revista espanyola de Educació Física y Deportes*, 426, 3r Trimestre, 24, VI Època.
- Lloyd, C., Mair, G. & Hough, M. (1994). *Explaining Reconviction Rates: A Critical Analysis*. London: Home Office.
- Lobelo, F. et al. (2018). *Routine Assessment and promotion of Physical Activity in Healthcare Settings. A scientific Statement From the American Heart Association*. AHA Scientific Statement.
- Lobo, J.A.F. (1975). *A study of Scope, Content and Function of Recreation in a Maximum Security Prison*. [Tesis Doctoral]. University of Western Australia.
- Loeb, S. J. & Steffensmeier, D. (2011). Older inmates' pursuit of good health: a focus group study. *Research in Gerontological Nursing*, 4(3), 185-194.
- Loirand, G. (2004). Professionnalisation: de quoi parle-t-on?. Société de sociologie du sport de langue française (ed.). *Disposition et pratiques sportives. Débats actuels en sociologie du sport*, 217-227. Paris. L'Harmattan.
- Loland, S. (2002). *Fair Play in Sport. A Moral Norm System*. Londres/Nova York: Routledge.
- Lombardo L. X. (1989). *Guards Imprisoned: Correctional Officers at Work*. Elsevier: New York.
- Long, J., Welch, M., Branham, P., Butterfield, H. & Lloyd, E. (2002). Count me in. Department for Culture Media and Sport. [En línia][Consulta: 1/06/12] <http://www.lmu.ac.uk/ces/lss/research/countmein.pdf>
- Long, R. (1983). The Prison Running Connection. A B. Anderson (Dir.). *The Complete Runner*, 2. California: World Publications.

- López Frías, F.J. (2014). *Mejora humana y dopaje en la actual filosofía del deporte*. [Tesi doctoral]. Universitat de València.
- López Frías, F.J. (2015). *Mejora humana y dopaje. Una propuesta crítica*. Madrid: Reus Editorial.
- López Frías, F.J. (2016). La lucha antidopaje. ¿Es una política moderna o de otro tiempo?. *Dilemata*, 21, 253-272.
- López Frías, F.J. & Torres, C.R. (2020). El valor del deporte y del deportista. ¿Ha demostrado el coronavirus que “se podía vivir sin deporte”? A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 450-456. Polònia: Amazon Fulfillment.
- López, M. (2012). Evolución de los sistemas penitenciarios y de la ejecución penal. *Anuario de la Facultad de Derecho – Universidad de Alcalá*, 401-448.
- López González, M.-J. (2019). *Mujer, discriminación y deporte*. Madrid: Ed. Reus.
- López Martínez, R. & Fernández Fernández, J.-L. (2020). La Responsabilidad Social como estrategia para superar los efectos del COVID-19 en el ámbito deportivo. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 515-520. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Lovejoy, A.O. (1961). *Reflections on Human Nature*. Baltimore: Johns Hopkins Press. [Edició en castellà: (1965). *Reflexiones sobre la naturaleza humana*. México: Herrero Hermanos].
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C. & Lubans, N. J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2-13.
- Lusa, D. (2017). Olympic Diplomacy and the Emerging States: Striving for Influence in the Multipolar World. *CIRR*, XXIII, 79.
- Luschen, G. (1977). *Cheating in Sport*. A D. Landers (ed.). *Social Problems in Athletics*. Urbana: University of Illinois Press.
- Luthar, S. (Ed.) (2003). *Resilience and Vulnerability*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Liotard, J.-F. (1979). *La Condition postmoderne: Rapport sur le savoir*.
- MacClancy, J. (Ed.) (1996). *Sport, Identity and Ethnicity*. Oxford: Berg.
- MacIntyre, A. (1981). *After Virtue*. Notre Dame: University of Notre Dame Press. [Edició en castellà: (2004). *Tras la virtud*. Barcelona: Editorial Crítica].
- Madrera Mayor, E., Garrido González, A. & Esteban González, L. (2015). La formación de profesionales de las actividades físico-deportivas en la enseñanza no universitària. *Retos*, 27, 152-158.

- Magee, H. & Foster, J. (2011). *Peer Support in Prison Health Care: An Investigation into the Listening Scheme in one Adult Male Prison*. London: University of Greenwich/The Samaritans.
- Maguire, M. & Raynor, P. (2006). How the resettlement of prisoners promotes desistance from crime: or does it?. *Criminology and Criminal Justice*, 6, 19–38.
- Mahon, M.J. & Bullock, C.C. (1991). Recreation and corrections: A review of the literature over the past two years. *Correctional Recreation Today*, 5, 7-15.
- Mahoney, C. (1997). Age and sport participation. A J. Kermer, K. Trew & S. Ogle, (Eds.) *Young People's Involvement in Sport*, 98–113. Abingdon: Routledge.
- Malem Seña, J.F. (2014, octubre). La corrupción en el deporte. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 4, 105-121.
- Malgesini, G. & García, M. (2003). *Inclusión y exclusión social en el marco europeo*. Madrid: Cruz Roja Española.
- Malventi, D. i Garraud, A. (2008). Curar y reinsertar. El fenómeno de la deslocalización terapéutica en el engranaje penitenciario. *Revista de Espai en Blanc*. [En línia][Consulta: 18/08/2020] <http://www.espaienblanc.net/Curar-y-reinsertar.html> .
- Mandela, N. (2010). *El largo camino hacia la libertad*. Madrid: Aguilar.
- Mandell, R.D. (1986), *Historia cultural del deporte*. Edicions Bellaterra. [Original: (1984). *Sport—A Cultural History*. Columbia University Press].
- Mannocci, A., Masala, D., Mipatrini, D., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Di Thiene, D. & La Torre, G. (2015). The relationship between physical activity and quality of life in prisoners: a pilot study. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 56(4), 172.
- Mannocci, A., Mipatrini, D., D' Egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A., Boccia, G., Santangelo, O. E., Villari, P., La Torre, G. & Masala, D. (2017). Health related quality of life and physical activity in prison: a multicenter observational study in Italy. *European journal of Public Health*, 1-7.
- Manresa, K. & C. Kennet (2008). *Esport multicultural*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona i Centre d'Estudis Olímpics de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Mantecón, L.; Saiz, B.; Talegón, J.; Arribas, H.; De las Heras, A.; Blas, D.; Flórez, E.; Martín, R.; Cifrián, D.; Enjuto, E.; Núñez, S. & Puertas, C. (2007). Actividad física con menores internados: Un proceso de responsabilidad compartida. Revisión de cinco años de experiència. A E. Gamero et al. (Coords.). *Violencia, Deporte y Reinserción Social I*, 195-215). Madrid: CSD-Ministerio de Educación y Ciencia.

- Manzanos, C. (1991). *Cárcel y marginación social: contribución crítica e investigación aplicada a la sociedad vasca*. Donostia: Hirugarren Prentsa.
- Marchetti, A.-M. (2001). *Perpétuités. Le temps infini des longues peines*. Paris: Plon.
- Marcuello-Servós, C. & García-Martínez, J. (2011). La cárcel como espacio de desocialización ciudadana: ¿Fracaso del sistema penitenciario español?. *Portularia. Revista de Trabajo Social*, 11(1), 49-60.
- Marcus, D. K., Hamlin, R. J. & Lyons Jr., P.M. (2001). Negative Affect and Interpersonal Rejection Among Prison Inmates in a Therapeutic Community. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 544-552.
- Mardini, Y. (2019). *Mariposa. De refugiada a nadadora olímpica. Mi historia de superación y esperanza*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Marí, P. (2011). *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Marí, P. (2013). *La felicidad no es el objetivo*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Marí, P. (2017). *Liderar equipos comprometidos*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Marí, P. (2020). *El ADN psicológico*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Marina, J.A. (2010). *L'educació del talent*. Barcelona: Columna.
- Márquez C.R. (2012). *Olímpicos. Historias asombrosas y divertidos anècdotes sobre medallistes olímpicos*. Barcelona: Debate.
- Marshall, T.H. (1997). Ciudadanía y clase social. *Revista Española de Investigación sociològica*, 79, 297-344.
- Marston, S. (2017, octubre). The revival of Athlete Activism(s): Divergent Black Politics in the 2016 Presidential Election Engagements of LeBron James and Colin Kaepernick. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, 10.
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martí, J. & Cid, J. (2015). Encarcelamiento, lazos familiares y reincidencia. Explorando los límites del familismo. *Revista Internacional de Sociología*, 73(1).
- Martí, M. (2019). Prisiones abiertas: la supervisión de la pena de prisión en semilibertad. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 21-07.
- Martin Fortunato, G. (2015). *Dones i Presó: Descobrint els programes de reinserció des d'una mirada feminista*. Barcelona: ICPS.
- Martín González, N. (2020). *Los significados de las actividades físico-deportivas para las mujeres presas: las relaciones interpersonales, el uso de la droga y la reinserción*. [Tesi doctoral]. Euskadi i València: Euskal Erriko Unibertsitatea i Universitat de València.

- Martín Solbes, V., Vila Merino, E.S. & de Oña Cots, J.M. (2012, gener-abril). La investigación educativa en el ámbito de las Instituciones penitenciarias: panorámica, desafíos y propuestas. *Revista de Educación*, 360, 16-35.
- Martin, R. E., Adamson, S., Korchinski, M., Granger-Brown, A., Ramsden, V. R., Buxton, J. A., Espinoza-Magana, N., Pollock, S.L., Smith, M.J.F., Macaulay, A.C., Condello, L.L. & Hislop, T. G. (2013). Incarcerated women develop a nutrition and fitness program: Participatory research”, *International Journal of Prisoner Health*, 9(3), 142-150.
- Martínez Antón, M. & Fernández Ciruelos, Á. (2016). La actividad físico-deportiva, sus beneficios en centros penitenciarios. Una aplicación en el centro penitenciario de Burgos. *Papeles Salmantinos de Educación*, 20.
- Martínez, Eugenia C. (2016). *Deporte, integración y políticas sociales en contextos de vulneración*. Editorial Académica Española.
- Martínez-Merino, N. (2018). *Understanding the meanings of Sport and Physical Activity in Prison: Revelaing Incarcerated Women’s Voices*. [Tesi doctoral]. Euskadi i València: Euskal Erriko Unibertsitatea i Universitat de València.
- 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.
- Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O. & Matos-García, D. (2019). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(2), 56-66.
- Martinson, R. (1974). *What Works? Questions and answers about prison reform*. The Public.
- Martos-García, D. (2004). *Els significats de l’activitat física al poliesportiu d’una presó: una etnografia*. [Tesi Doctoral]. Universitat de València
- Martos-García, D., Devís-Devís, J. & Sparkes, A.C. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *RIS Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412.
- Martos-García, D., Devís-Devís, 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.
- Martuccelli, D. (2001). *Dominations ordinaires. Explorations de la condition moderne*. Paris: Balland.
- Maruna, S. (2001). *Making Good: How Ex Convicts Reform and Rebuild their Lives*, Washington: American Psychological Association.

- Maslow, A. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Masters, B. (2019, noviembre 20). Airbnb is making a big bet with Olympic sponsorship. *Financial Times*.
- Math, S., Murthy, P., Parthasanthi, R., Kumar, C. & Mudhusudhan, S. (2011). *Mental Health and Substance Use Problems in Prisons*. Bangalore: National Institute of Mental Health and Neuro Sciences.
- Maxwell, J. & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 179–193.
- Maza Dueñas, M. (2018, abril). Aprender virtudes a través del juego y la práctica del deporte. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 11, 58-67.
- Maza, G. (2001). Valores del deporte desde el ámbito de la educación social. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 63-72.
- Maza, G. (2006). El capital social del deporte. A X. Pujadas et al. (Eds.). *VIII Congreso AEISAD. Culturas deportivas y valores sociales*, 199-210. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- McIntosh, M. (1986). The attitude of minority inmates towards recreation programs as a rehabilitative tool. *International Journal of Comparative and applied Criminal Justice*, 10(1-2), 107-113.
- McIntosh, P.C. (1979). *Fair Play: Ethics in Sport and Education*. Londres: Heinemann.
- McKay, J. & Laberge, S. (2006). *Sport et masculinité. Clio. Histoire, femmes et sociétés*, 23, 239-267. [En línea][Consulta: 18/08/20] <https://clio.revues.org/1908>
- McMurrin, M., Theodosi, E., Sweeney, A. & Sellen, J. (2008). What do prisoners want? Current concerns of adult male prisoners. *Psychology, Crime and Law*, 14(3), 267–274.
- McNeill, F. (2004). Desistance, rehabilitation and correctionalism: developments and prospects in Scotland. *The Howard Journal of Criminal Justice*, 43, 420-436.
- McNeill, F. (2006). A desistance paradigm for offender management. *Criminology & Criminal Justice*, 6(1), 39–62.
- McNeill, F. (2015). Cuando el castigo es rehabilitación. *InDret: revista para el análisis del derecho*, 3.
- McNeill, F. (2016). El paradigma del desistimiento para la gestión de delincuentes. *InDret: revista para el análisis del derecho*, 1.
- McNeill, F. (2017). Las consecuencias colaterales del riesgo. *InDret revista para el análisis del derecho*.

- McSweeney, T. & Hough, M. (2006). Supporting offenders with multiple needs: Lessons for the ‘missed economy’ model of service provision. *Criminology and Criminal Justice*, 6(1), 107–125.
- Mecanisme Català per a la Prevenció de la Tortura (2018). *Informe*. Barcelona: Síndic de greuges de Catalunya.
- Medina Cascales, J.Á. & Reverte Prieto, M.J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54-60.
- Medina, F. X. & Sánchez, R. (2006). La antropología del deporte en España: Visión crítica y perspectivas de futuro. A F.X. Medina & R. Sánchez (Coord.). *Culturas deportivas y mercados locales y globales, Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXI(2), Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Medina, F. X. (2002). Deporte, inmigración e interculturalidad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 68, 18-23.
- Medina, F. X. (2003). Actividad físico-deportiva, migración e interculturalidad. A Medina, F. X. & Sánchez, R. (eds.). *Culturas en juego. Ensayos de Antropología del deporte en España*. Barcelona: Icaria.
- Medve, W. J. (1961). A Survey of Recreation in penal Institutions. *Journal of Correctional Education*, 11(4), 10-11.
- Meek, R. & Lewis, G. E. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International Journal of Prisoner Health*, 8 (3-4), 117–131.
- Meek, R. (2007). The experiences of a young Gypsy-Traveller in the transition from custody to community: an interpretative phenomenological analysis. *Legal and Criminological Psychology*, 1, 133–148
- Meek, R. (2010). Can crime be ‘cured’? Cognitive behavioural programmes”. A M. Herzog-Evans (Ed.). *Transnational Criminology Manual*, 555–564. Nijmegen, The Netherlands: Wolf Legal.
- Meek, R. (2014). *Sport in Prison. Exploring the role of Physical Activity in Correctional Settings*. Londres: Routledge.
- Meek, R. (2014a). Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons. *Women & Criminal Justice*, 24, 151–172.
- Meek, R. (2014b). The impact of a sports initiative for young men in prison: Staff and participant perspectives. *Journal of Sport & Social Issues*, 38(2), 95–123.

- Meek, R. (2018). How sport in prison could stop reoffending. *The Guardian*. [En línia] [Consulta: 18/08/20] <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/sep/11/sport-prevent-reoffending-prisons-justice-system>
- Meek, R., Champion, N. & Klier, S. (2012). *Fit for Release: How Sports-Based Learning can Help Prisoners Engage in Education, Gain Employment and Desist from Crime*. London: Prisoners Education Trust.
- Meek, R., Champion, N., & Klier, S. (2012). *Fit for release: How sports-based learning can help prisoners engage in education, gain employment and desist from crime*. Londres: Prisoners Education Trust.
- Meek, R., Gojkovic, D. & Mills, A. (2010). The Role of the Third Sector in Work with Offenders: The Perceptions of Criminal Justice and Third Sector Stakeholders. *Third Sector Research Centre Briefing and Working Paper Series*, 34. Southampton: TSRC.
- Meek, R., Gojkovic, D. & Mills, A. (2013). The involvement of nonprofit organizations in prisoner reentry in the UK: prisoner awareness and engagement. *Journal of Offender Rehabilitation*, 52(5), 338–357.
- Mehrabian, A. & Bekken, M. (1986). Temperament characteristics of individuals who participate in strenuous sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(2), 160–166.
- Meléndez, A. (2018). El papel de la mediación penal en el proceso de cambio del infractor. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 16.
- Melnick, M., Vanfossen, B. & Sabo, D. (1988). Developmental effects of athletic participation among high school girls. *Sociology of Sport Journal*, 5(1), 22–36.
- Méndez, A. (2013). La participación social y su impacto en los procesos de cohesión social en el barrio La Coma. *Educación Social. Revista de intervención socioeducativa*, 53, 137-150.
- Menéndez Vega, C. & García Gutiérrez, E. (2018). Características predictores de éxito en la reinserción social de personas drogodependientes. *SIPS – Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 32, 107-125.
- Mennesson, C. (2005). *Être une femme dans le monde ds homes. Socialisation sportive et construction du genre*. Paris: L'Harmattan.
- Messerschmidt, J. (1993). *Masculinities and Crime*. Lanham: Rowman and Littlefield.
- Messner, M.A. (1992). *Power at play: sports and the problema of masculinity*. Boston MA: Beacon press.
- Metcalf, H., Anderson, T. & Rolfe, H. (2001). Barriers to Employment for Ex Offenders. *Research Report No 155*. London: Her Majesty's Stationary Office.

- Michéa, J.C. (2018). *Le plus beau but était une passe, Écrits sur le football*. Paris: Climat/Flammarion.
- Middleton, C. (1983). Inside Story. We go behind bars to find how sport is run in Winchester prison. *Sport and Leisure*, 24(5), 14-16. Londres.
- Middleton, K.R., Ward, M.M., Haaz, S., Velumylum, S., Fike, A., Acevedo, A.T. & Wallen, G.R. (2013). A pilot study of yoga as self-care for arthritis in minority communities. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 55.
- Millar, D. (2019). *Pedaleando en la oscuridad* [8a edició]. Barcelona: Contraediciones.
- Miller, K. E., Melnick, M. J., Barnes, G. M., Sabo, D. & Farrell, M. P. (2007). Athletic involvement and adolescent delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 711–723.
- Miller, S. C., Bredemeier, B. J. L. & Shield, D. L. L. (1997). Sociomoral education through physical education with at risk children. *Quest*, 49, 114-129.
- Miller, W. & Rollnick, S. (2018). *La entrevista motivacional. Ayudar a las personas a cambiar*. [3a edició]. Barcelona: Paidós.
- Mills, A., Meek, R. & Gojkovic, D. (2012). Partners, guests or competitors: Relationships between criminal justice and third sector staff in prisons. *Probation Journal*, 59(4), 391–405.
- Ministeri d'Educació, Cultura i Esport. (2016). *Anuari d'estadístiques esportives 2016*. Madrid: Ministeri d'Educació, Cultura i Esport.
- Ministry of Justice. (2010b). *Statistics on Women and the Criminal Justice System*. London: Ministry of Justice.
- Ministry of Justice. (2011). Physical education (PE) for prisoners. *Prison Service Instruction 58*. Londres: Ministry of Justice.
- Ministry of Justice. (2012a). *A distinct approach: A guide to working with women offenders*. Londres: Ministry of Justice.
- Ministry of Justice. (2012d). *Population Bulletin Weekly 30th November 2012*. London: Ministry of Justice.
- Molas, J. (2008). Literatura i esport. A C. Santacana (coord.). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*, 73-84. Fundació Carulla: Barcelona.
- Molina, J., Castillo, I. & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18, 79-91.

- Montague, J. (2008). *When Friday Comes. Football in the War Zone*. Edimburg: Mainstream Publishing.
- Montaner, A. M., Llana, S., Moreno, Y., Benedicto, E. & Domínguez, D. (2005). Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 80, 71-74.
- Monteagudo Sánchez, M^a J. (ed.). (2008). La experiencia de ocio: una mirada científica desde los Estudios de Ocio. *Documentos de Estudios de Ocio*, 35. Bilbao: Universitat de Deusto.
- Montesinos, O. (2012). Mediación Deportiva. *Revista de Mediación*, 10.
- Morata T. & Enjuanes, J. (2019). Repensant la intervenció penitenciària des de l'acció comunitària i l'educació ciutadana. *Revista Pedagogia i Treball Social*, 8(1), 3-25.
- Morata, T. & Garrido, V. (2012). Lleure terapèutic i educatiu en els centres penitenciaris. Aprentatge i servei en el Centre Penitenciari Lledoners. [En línia][Consulta: 18/08/20] <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/255380/369119>
- Morata, T. (2016). *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*. Editorial Popular.
- Morata, T. (coord.). (2014). Pedagogía Social Comunitaria. Un modelo de intervención socioeducativa integral. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*, 57, 13-32.
- Moreno-Colom, S., Borràs Català, V & Trinidad Jiménez, A. (2017). Ni escuela, ni Trabajo: el tiempo libre como un oasis obligado en medio de la nada. *Anuario IET de Trabajo y Relaciones Laborales. Desigualdades en el Mercado de Trabajo después de la Gran Recesión*, 4, 99-111.
- Morgan, W. J. (1995). The Logical Incompatibility Thesis and Rules: A Reconsideration of Formalism as an Account of Games. A W.J. Morgan & K.V. Meier (Eds.). *Philosophic Inquiry in Sport* [2a edició]. Human Kinetics,.
- Morgan, W. J. (2007b). Why the 'View From Nowhere' Gets Us Nowhere in Our Moral Consideration of Sport. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 85-102. Human Kinetics.
- Morgan, W. J. (Ed.) (2007a). *Ethics in Sport* [2a edició]. Human Kinetics.
- Moroshi, Y. (1976). *Recreation Practitioners in Correctional Institutions: their functions and programs operations*. [Tesi Doctoral]. University of Utah.
- Morris, L., Sallybanks, J. & Willis K. (2003). *Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth, Trends and Issues in Crime and Criminal Justice*. Canberra: Australian Institute of Criminology, 249, 1-6.

- Morris, R.G., Gerber, J. & Menard, S. (2011). Social Bonds, Self-control, and Adult Criminality: A Nationally Representative Assessment of Hirshi's Revised Self-Control Theory. *Criminal Justice and Behaviour*, 38(6), 584-599.
- Moscoso, D., Pérez, A., Muñoz, V., González, M. & 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, 55-70.
- Moscoso-Sánchez, D., de Léséleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., González Fernández, M., Pérez-Flores, A. & Muñoz-Sánchez, V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 37-48.
- Mosquera González, M. J., Gumbau i Pinasa, V., Sánchez Martín, R. & Pujadas i Martí, X. (eds). (2003). *Deporte y posmodernidad*. Madrid: Esteban Sanz.
- Mosten, F. (2009). Lawyer as Peacemaker: Building a Successful Law Practice Without Ever Going to Court. *Family Law Quarterly*, 43(3).
- Mukiza, F. (2014). *Physical Activity and prisoners Health. A qualitative systematic Review*. The Arctic University of Norway.
- Muncie, J. (2004). *Youth and Crime*, London: Sage.
- Muncie, J. (2008). The 'punitive turn' in juvenile justice: cultures of control and rights compliance in Western Europe and the USA. *Youth Justice*, 8, 2, 107-121.
- Muntaner, A. & Gago, A. M. (2015). El deporte como medio de reinserción social en Instituciones Penitenciarias. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 7(5), 273-298.
- Munthe, C. (2007). Selected Champions: Making Winners in the Age of Genetic Technology. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport*. 2a edició, Human Kinetics, 273-284.
- Murakami, H. (2010). *De què parlo, quan parlo de córrer?*. Barcelona: Empúries Narrativa.
- Murdoch, J. (2006). *The treatment of prisoners. European standards*. Estrasbourg: Council of Europe.
- Muriel, A., Caso, C., Pérez, F., Fernández, F. & Pérez, J. A. (2008). *Los programas físico deportivos en los centros penitenciarios*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (Ministerio de Interior).
- Murphy, L.D. (2002). *The NRF Vipassana Recidivism Study: Final Report*. [Informe no publicat].
- Murray, S. (2018). *Sport Diplomacy. Origins, Theory and practice*. Abingdon: Routledge.

- Murtaza, T., Uddin, R., Imran, M. & Bari, M.A. (2011). Probing study on facilities of competitive sport in District Jail, Lucknow (India). *European Journal of Business and Management*, 3(8), 69–79.
- Nagendra, N., Raghuram, S. & Deshpande (2008). A randomized control trial of the effect of yoga on verbal aggressiveness in normal healthy volunteers. *International Journal of Yoga*, 1(2), 76-82.
- Nash, M. (1992). *Les dones fan esport*. Barcelona: Institut Català de la Dona / Generalitat de Catalunya.
- National Audit Office (NAO) (2006). *Serving time: prison, diet and exercise*. London: The Stationery Office.
- Negro, C. (1995). Actividades en los centros penitenciarios. A P. Rodríguez, & J.A. Moreno (dirs.), *Perspectivas de actuación en Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia, 229-245
- Nelson, M., Rejeski, W., Blair, S., Duncan, P., Judge, J., King, A., Macera, C. & Castaneda-Sceppa, C. (2007). *Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. The American College of Sports Medicine
- Nelson, M., Specian, V. L., Tracy, N. C. & DeMello, J. J. (2006). The effects of moderate physical activity on offenders in a rehabilitative program. *Journal of Correctional Education*, 57(4), 276-285.
- Newberry, A. & Duncan, R. (2001). Roles of boredom and life goals in juvenile delinquency. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 527–541.
- Newburn, T. & Stanko, E. (Eds.) (1994). *Just Boys Doing Business? Men, Masculinities and Crime*. Abingdon: Routledge.
- Nguyen, T., Frerich, N., García, C., Soler, C., Redondo, S. & Andrés-Pueyo, A. (2014). Reinserción y gestión del riesgo de reincidencia en agresores sexuales excarcelados: el proyecto «Círculos de apoyo y responsabilidad» en Cataluña. *Boletín Criminológico*, 151(4).
- Nichols, G. & Crow, I. (2004). Measuring the impact of crime reduction interventions involving sports activities for young people. *The Howard Journal*, 43(3), 267–283.
- Nichols, G. & Taylor, P. (1996). *West Yorkshire Sports Counselling: Final Evaluation Report*. Sheffield: University of Sheffield Management Unit.
- Nichols, G. (1997). A consideration of why active participation in sport and leisure might reduce criminal behaviour. *Sport, Education and Society*, 2(2), 181-190.

- Nichols, G. (2004). Crime and Punishment and sports development. *Leisure Studies*, 23, 177-194.
- Nichols, G. (2007). *Sport and crime reduction: The role of sports in tackling youth crime*. London, UK: Routledge.
- Nils, C. (2003). *L'industrie de la punition. Prison et politique pénale en Occident*. París: Autrement.
- Nizet, J. & Rigaux, N. (2005). *La sociologie de Erving Goffman*. La Découverte.
- Norman, M. (2015a). Sport in the underlife of a total institution: Social control and resistance in Canadian prisons. *International Review for the Sociology of Sport*, 1 –17.
- Norman, M. (2015b). Prison yoga as a correctional alternative? Physical culture, rehabilitation, and social control in Canadian prisons. A W. Crichlow & J. Joseph (eds). *Alternative Offender Rehabilitation and Social Justice: Arts and Physical Engagement in Criminal Justice and Community Settings*. New York: Palgrave Macmillan, 78–98.
- Norman, M. (2017) Sport Behind Bars: Social Control, Resistance, and the Physical Culture of Prisons”. *Engaging Sports / The Society Pages*.
- Novials, Anna (Coord.). (2006). *Diabetes y ejercicio*. Sociedad española de Diabetes (SED)
- Noya, F. (1997). Ciudadanía y capital social. Estudio preliminar en torno a ciudadanía y clase social de T.H. Marshall. *Revista Española de Investigación sociológica*, 79, 267-295.
- Nurse, J., Woodcock, P. & Ormsby, J. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: focus group study. *British Medical Journal*, 327, 480–485.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Sense ànim de lucre. Per què la democràcia necessita les humanitats*. Barcelona: Arcàdia.
- Nussbaum, M.C. (2012). *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*. Bcelona: Herder.
- Nuviala, A., León, J. A., Gávez, J. & Fernández, A. (2007). ¿Qué actividades deportivas escolares queremos: qué técnicos tenemos?. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y de Deporte*, 7(25), 1-9.
- Nye, J.S. (2004). *Soft power: The means to succes in World Politics*. Nova York: Public Affairs.
- Nye, J.S. (JR). (1990). *Bound to lead: The changing nature of American power*, 16, 55-77. Nova York: Basic Books.
- O'Brien, M., Mortimer, L., Singleton, N. & Meltzer, H. (2001). *Psychiatric Morbidity Among Women Prisoners in England and Wales*. Londdres: Office for National Statistics.
- O'Connor, M.-C. (2016, gener 25). *EPALE entrevista a James Fox, fundador del Proyecto Prisión Yoga (Prison Yoga)*. [En línia][Consulta: 18/08/20]

- O'Donnell, I. & Edgar, K. (1998). *Bullying in Prisons*. Oxford: Centre for Criminological Research (University of Oxford).
- O'Mara, Oscar, 2014, 'Up Against The Ropes': Sport versus Depression in a Custodial Setting. [A dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements for the award of a Master of Arts in Public Health]. Nottingham: Division of Sociology, The Nottingham Trent University.
- O'Morrow, G.S. & Reynolds, R.P. (1989). *Therapeutic Recreation: A Helping Profession*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.
- Obadiora, H. A. (2018). Comparative effect of participation in different sports on quality of life perception by inmates of Ilesa prison in Osun State of Nigeria. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 3(1), 9-15.
- Obrecht, O. (2000). La réforme des soins en milieu pénitentiaire de 1994: l'esprit et les pratiques. A D. Lhullier & C. Veil (Eds.), *La Prison en changement*, 231-254. Toulouse: Érès.
- Office of the Deputy Prime Minister (ODPM). (2004). *Teaming up: How joint working between sport and neighbourhood renewal practitioners can help improve deprived areas*, Wetherby: ODPM.
- Ohl, F. & Taks, M. (2008). Cross-cultural dimensions of sporting goods consumption. A C. Halinan & S.J. Jackson (eds). *Social and Cultural Diversity in a Sporting World*, 211–228. Bingley: Emerald.
- Ohlin, L.E. (1960). Conflicting interests in corectional objectives. A R. Cloward. *Social organisation of the prison*, 111-129. Nova York: Social Science Research Council.
- OIP [Observatoire International des prisons]. (2000). *Le Nouveau Guide du prisonnier*. Paris: Les Éditions de l'atelier.
- OIP [Observatoire International des prisons]. (2011). *Rapport sur les conditions de détention en France*. Paris: La Découverte.
- Olivera, J. (1989). Hacia un deporte educativo en una educación física renovadora. *Educación física, : una pedagogia renovadora*. Barcelona: INEFC.
- Olivera, J. (1993). Reflexions sobre l'origen de l'esport. *Apunts: educació física i esports*. 33, 12-23.
- Olmos, M. & Muñoz, Y. (2009, juny 16). El rol de l'Activitat Física i Esportiva en els Programes de Tractament. *Jornada de monitors d'esports de centres penitenciaris*.
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (2010). Prison population. *OECD factbook 2010. Economic, environmental and social statistics*. [En línia][Consulta: 18/08/20] <http://www.oecd-ilibrary.org/sites/factbook->

2010en/11/04/01/index.html?contentType=&itemId=/content/chapter/factbook-2010-95en&containerItemId=/content/serial/18147364&accessItemIds=&mimeType=text/html

- Ortega i Gasset, J. (2006). *Obras Completas*. Madrid: Taurus.
- Ortega i Gasset, J. (2015). *Mision de universidades*. Madrid: Cátedra.
- Orton, D.J. (1977). An investigation of the past, present and future recreational pursuits of adult inmates in two Iowa correctional institutions. *Therapeutic recreation Journal*, 11(3), 27-29.
- Osorio, J. (2004). Pedagogía y ética en la construcción de ciudadanía: la formación en valores en la educación comunitaria. *Polis*, 7.
- Osúa Quintana, J. (2009). Esport i religió. Una aproximació fenomenològica. *Quaderns*. Fundació Joan Maragall/Editorial Claret.
- Osúa Quintana, J. (2010). Temps i esport. *Ars Brevis: anuari de la Càtedra Ramon Llull Blanquerna*, 16, 123-148.
- Osúa Quintana, J. (2011). *Esport contemporani i socialitzat postmoderna: entre la identitat i la globalització*, Barcelona: Departament de Benestar Social i Família (Generalitat de Catalunya).
- Osúa Quintana, J. (2013). *El deporte en la vida y en la obra de Manuel Vázquez Montalbán (1939-2003)*. [Tesis doctoral].
- Osúa Quintana, J. (2019). *Vázquez Montalbán. Fútbol y política*. Editorial Base.
- Otto, K. A. (2009). Criminal athletes: An analysis of charges, reduced charges and sentences. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 19(1), 67-94.
- Ozano, K.A. (2008). *The role of physical education, sport and exercise in a female prison*, [Tesis de Master]. Chester (United Kingdom): University of Chester.
- Paffenbarger R. S. Jr., Hyde R. T., & Wing A. L. (1990). Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. A C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. McPherson (Eds.). *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge*, 33-48. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Paffenbarger, R., Blair, S., Lee, I. & Hyde, R. (1993). Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 60-70.
- Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72, 265-283.
- Pakaslahti, A. (2013, octubre). Achievements, Success and Goodness in Sports. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y derecho del Deporte*, 2.

- Pallarès, S., Torregrossa, M. & Pérez, A. (2017). *No es por casualidad. Seis historias de mujeres en el deporte*. Amentia Editorial.
- Palmer, B. (2011, maig 24). Do prisoners really spend all their time lifting weights?. *Slate*. [En línia][Consulta: 19/11/14] http://www.slate.com/articles/news_and_politics/explainer/2011/05/do_prisoners_really_spend_all_their_time_lifting_weights.html
- Palomar Olmeda, A. & Terol, R. (Dirs.). (2009). *El deporte en la Jurisprudencia*. Navarra Editorial Aranzadi/Thomson Reuters.
- Pamment, J. (2016). Rethinking Diplomatic and Development Outcomes through Sport: Toward a participatory paradigm of Multi-Stakeholder Diplomacy. *Diplomacy and Statecraft*, 27(2), 231-250.
- Pamment, J. (2019). Special Issue on Sports Diplomacy. *Place Branding and public Diplomacy*, 15, 145-146.
- Paniagua, P. (2009). *Cultura y guerra del fútbol*. Barcelona: Editorial UOC.
- Pareja, C. & Riaño, P. (2015). El negocio millonario de las marcas detrás del boom del running. *Modaes.es*. [En línia][Consulta: 26/05/2017] <https://www.modaes.es/backstage/20150115/el-negocio-millonario-de-las-marcas-detras-del-boom-delrunning.html>
- Parker, A. & Meek, R. (2013). Sport, physical activity and youth imprisonment. In A. Parker and D. Vinson (Eds.), *Youth Sport, Physical Activity and Play*. Abingdon: Routledge.
- Parker, A., Meek, R., & Lewis, G. (2014). Sport in a youth prison: male young offenders' experiences of a sporting intervention. *Journal of youth studies*, 17(3), 381-396.
- Passmore, A. & French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67-75.
- Pastor Muñoz, M., Villena Ponsoda, M. & Aguilera González J.L. (eds.) (2009). *Deporte y olimpismo en el mundo antiguo y moderno*. Granada: Editorial Universitaria de Granada (EUG).
- Pastor, E. (2013). Ciudadanía y participación en contextos de fractura y exclusión social. Pedagogía social. *Revista interuniversitaria*, 22, 91-103.
- Pastor, X. (2016, 20 de març). Les trampes, una oportunitat per modernitzar l'esport. *Diari Ara*.
- Pastor, X. (2017). Emociones y violencia en las gradas. [Ponència] *XIII Jornadas de Educación Emocional "Educación emocional en la actividad física y el deporte"* [En línia][Consulta: 13/06/2017]. <http://xavierpastor-conflictospublics.blogspot.com.es/2017/04/emociones-y-violencia-en-las-gradas-del.html>

- Pastor, X. (coord.) (2018). *La resolución de conflictos y la mediación en el deporte*. Editorial UOC.
- Pastor, X. (coord.). (2006). *Guía práctica de la gestión de conflictos en el tejido asociativo*. Barcelona: Editorial Mediterrània.
- Pastor, Y ., Balaguer, I. & García-Merita, M. L. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de Psicología Social*, 18(2), 141-159.
- Patel, K. (2010). *Reducing Drug-Related Crime and Rehabilitating Offenders, Recovery and Rehabilitation for Drug Users in Prison and on Release: Recommendations for Action*. Londres: Prison Drug Treatment Strategy Review Group.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* [3a edició]. Thousand Oaks: Sage.
- Pawelko, KA., & Anderson, TK. (2005, maig 17-20). Correctional recreation, weightlifting in prison, and rehabilitation: A comparison of attitudes. [Ponència]. *11th Canadian Congress on Leisure Research, Nanaimo (Canada)*. [En línia][Consulta. 22/09/2010]. <http://lin.ca/Uploads/cclr11/CCLR11-109.pdf>
- Payne, J. (2007). Recidivism in Asutralia: findings and future research. *Australian Institute of Criminology*.
- Pedersen, B.K.& Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1-72.
- Pedlar, A., Yuen, F. & Fortune, D. (2008). Incarcerated women and leisure: making good girls out of bad?. *Therapeutic Recreation Journal*, 42(1), 24-36.
- Pedrosa, A. (2018).¿Discrimina el Código Penal español a las mujeres?. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 16.
- Pedrosa, A. (2019). ¿A quién dejamos atrás? Explorando los obstáculos de la progresión penitenciaria. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 17.
- Penney, D. (2002). *Gender and Physical Education: Contemporary Issues and Future Directions*. Abingdon: Routledge.
- Pépin, Ch. (2015). *Les virtuts del fracàs*. Barcelona: Ara llibres.
- Pereda Azofra, A. (2016, desembre). El deporte como medio de rehabilitación y reinserción social en el sistema penitenciario espanyol. *REDUR*, 14, 257-294.
- Pérès, JF. (2010). *Dico fou du foot africain*. Mònaco: Éditions du Rocher.

- Pérez González, C. (2020). Diplomacia Deportiva y futuro del deporte tras la pandemia provocada por la COVID-19. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 528-529. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Pérez González, B. (2020). Aprendiendo del pasado. Literatura deportiva y pandemias. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 457-459. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Pérez Triviño, J.L. & López Frías, F.J. (eds) (2017, octubre). El deportista político ¿o politizado? El caso Colin Kaepernick. A *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 10.
- Pérez Triviño, J.L. (2011). *Ética y deporte*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Pérez Triviño, J.L. (2013). La filosofía del deporte: un panorama general. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y derecho del Deporte*, 1(1).
- Pérez Triviño, J.L. (2017). *El dopaje y las nuevas tecnologías*. Barcelona: UOC.
- Pérez Triviño, J.L. (Ed.) (2020). *El deporte tras el coronavirus*. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Pérez Triviño, J.L. (2020). La crisis de la COVID-19: ¿una oportunidad para replantearse las medidas de igualdad en el deporte?. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 335-342. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Pérez, B. (2004). El acompañamiento social como herramienta de lucha contra la exclusión. *Documentación social*, 135.
- Pérez, F. (2002). Programa de adherencia al ejercicio físico, dirigido a usuarios de Programas de Mantenimiento con Metadona (PMM). *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 4, 114-117.
- Pérez, Ll. (2019, abril 9). «República» no és un eslògan. *Revista mirall*.
- Pérez-Moreno, F., Cámara-Sánchez, M., Tremblay, J., Rivera-Rubio, V., Gil-Paisán, L., & Lucía, A. (2007). Benefits of exercise training in Spanish prison inmates. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 1046–1052.
- Personne, J. (2005). *El deporte para el niño. Sin récords ni medalles*. Barcelona: Publicaciones Inde.
- Petrescu, S., Pitigoi, G. & Păunescu, M. (2014). The Effects of Practicing Swimming on The Psychological Tone in Adulthood, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159(2014), 74 – 77.
- Pettit, P. & Brennan, G. (1986). Restrictive Consequentialism. *Australasian Journal of Philosophy*, 64, 438-455.
- Pettit, P. (1980). *Judging Justice*. Londres: Routledge & Kegan Paul.

- Pettit, P. (1982). Habermas on Truth and Justice. A G.H.R. Parkinson (ed). *Marx and marxisms*, Cambridge: Cambridge university Press.
- Pettit, P. (1985-6). Social Holism and Moral Theory. *Proceedings of the Australia Society*, 86, 173-197.
- Pettit, P. (1986). Free Riding and Foul Dealing. *Journal of Philosophy*, 83, 361-379.
- Pettit, P. (1987). Rights, Constraints and Triumphs. *Analysis* 47, 8-14.
- Pettit, P. (1988a). The Consequentialists Can recognise Rights. *Philosophical Quarterly*, 38, 42-55.
- Pettit, P. (1988b). The Paradox of Loyalty. *American Philosophical Quarterly*, 25, 163-171.
- Pettit, P. (1988c). Liberalism and its Defence. A K. Haakonssen (ed.). *The Liberal Tradition*. Sydne: Centre for Independent Studies.
- Pettit, P. (1989a). The Freedom of the City: A Republican Ideal. A A. Hamlin & P. Pettit (eds). *The Good Polity*. Oxford: Blackwell.
- Pettit, P. (1989b). A Definition of Negative Liberty. *Ratio* 2 (2), 153-168.
- Pettit, P. (1989c). Decision Theory, Political Theory and the Hats Hypothesis. A F. D'Agostino (ed.). *Freedom and Rationality*. Dordrecht: Reidel.
- Pettit, P. (1991). Consequentialism. A P. Singer (ed.). *A Companion to Ethics*, 230-240. Oxford: Blackwell.
- Pettit, P. (1992). Social Holism Without Collectivism. A E. Ullmann-Margalit (ed.). *The Israel Colloquium. Studies in History, philosophy and Sociology of Science, IV, The Tye Scientific Enterprise*. Lovaina la Nueva: Kluwer Academic.
- Pettit, P. (1997) *Republicanism. A Theory of Freedom and Government*. Oxford: Oxford University Press.
- Pettit, P. (2012). *On the People's terms: A Republican theory and Model of Democracy*.
- Pettit, P. (2013). Criminalization in Republican Theory. A R. A. Duff, L. Farmer, S. E. Marshall, M. Renzo & V. Tadros, (eds.). *The Constitution of the Criminal Law*, 132-150. Oxford: Oxford University Press.
- Pfefferbaum, B. & Wood, P. (1994). Self-report study of impulsive and delinquent behavior in college students. *Journal of Adolescent Health*, 15, 295–302.
- Phelps, M. & Abrahamson, A. (2008). *No limits. The will to succeed*. Londres: Pocket Books.
- Phillips, J. & Springer, F. (1992). *Extended National Youth Sports Program 1991–1992 Evaluation Highlights, Part Two: Individual Protective Factors Index (IPFI) and Risk Assessment Study*. Report prepared for the National Collegiate Athletic Association. Sacramento, CA: EMT Associates.

- Picas, N. (2015). *Córrer per ser lliure*. Barcelona: Columna.
- Picas, N. (2019). *Ara o mai*. Barcelona: Columna.
- Picas, N. (2019b, desembre). L'esport és un element integrador (una conversa amb Anna Caula). *Eines*, 36, 54-66.
- Pieper, J. (2007). *Las virtudes fundamentales*. Ediciones Rialp.
- Pierre, J. & Koebel, M. (2011). Competences sportives et corps au travail. A W. Gasparini & L. Pichot. (Eds.). *Les compétences au travail: sport et corps à l'épreuve des organisations*. Paris: L'Harmattan. [Colloque "Logiques sociales"].
- Pigman, G. A. (2010). *Contemporary diplomacy. Representation and Communication in a globalized world*. Cambridge: Polity.
- Piketty, T. (2008 [1997]). *L'économie des inégalités*. La Decouverte. [En català: (2014). *L'economia de les desigualtats*. Barcelona: Edicions 62.].
- Piketty, T. (2013). *Le capital au XXIème siècle*. Éditions du Seuil. [En català: (2014). *El capital al segle XXI*. Barcelona: RBA La Magrana.].
- Pinedo, D. & Versteegh, K. (2014, gener 15). Debat Sotsji maakt positive koning Willem-Alexander kwetsbaar. *NRC Handelsblad*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://www.nrc.nl/nieuws/2014/01/15/debat-sotsji-maakt-positie-willem-alexander-kwetsbaar>
- Pisk, J. (2006). What is Good Sport: Plato's view. *Gymnica*, 36(2). Olomuc: Acta Univ. Palacki.
- Pisk, J. (2007). The role of cardinal Virtues in Sport. *Philosophic Reflections in Sport A Collection of Essays*. Eslovènia: International Institute for Sustainable Development, Policy and Diplomacy in Sport.
- Pisk, J. (2015, setembre). Cardinal Virtues in Sport: Prudentia. *Physical Culture & Sport. Studies & Research*, 67(1), 13.
- Piulachs, M. (2019, abril 16). Transsexuals de ple dret a les presons. *El Punt Avui*. [En línia][Consulta: 08/06/20]. <https://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1697304-transsexuals-de-ple-dret-a-les-presons.html>
- Planella, J. (2003). Fonaments per a una pedagogia de l'acompanyament en la praxi de l'educació social. *Revista Catalana de Pedagogia (Societat Catalana de Pedagogia)*, 2, 13-33.
- Plugge E.; Douglas, E. & Fitzpatrick, R. (2006). *The health of women in prison: study findings*. Oxford: Department of Public Health (University of Oxford).
- Plugge, 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.

- Plugge, E., Neale, J., Dawes, H., Foster, C. & Wright, N. (2011). Drug using offenders' beliefs and preferences about physical activity: implications for future interventions. *International Journal of Prisoner Health*, 7(1), 18–27.
- Popper, K. R. (1986 [1934]). *La lógica de la investigación científica*. Barcelona: Laia.
- Portero i Carbó, P. (1987). La actividad física y el deporte como medio de prevención y rehabilitación psicológica de la delincuencia. *Cuartas Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte*. Lérida.
- Posadzki, P. i Edzard, E. (2011). Yoga for Low Back Pain: a Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Clinical rheumatology*, 30, 1257–1262.
- Posadzki, P., Edzard, E., Rohini, T. i Myeong, S.L. (2011). Is Yoga Effective for Pain? A Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Complementary therapies in medicine*, 19, 281–287.
- Power, C. (2004). *Room to Roam: England's Irish Travellers*. London: The Community Fund.
- Prat, J. (Coord.). (2012). *Els nous imaginaris culturals: espiritualitats orientals, teràpies i sabers esotèrics*. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili.
- Prat, T. & Cullen, F. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirshii's general Thory of crime: a meta-analysis. *Criminology*, 38(3), 931-964.
- Pratt, J. (2008a). Scandinavian Exceptionalism in an Era of Penal Excess. [Part I: The Nature and Roots of Scandinavian Exceptionalism]. *British Journal of Criminology*, 48, 119–137.
- Pratt, J. (2008b): Scandinavian Exceptionalism in an Era of Penal Excess. [Part II: Does Scandinavian Exceptionalism Have a Future?]. *British Journal of Criminology*, 48, 275–292.
- Prison Reform Trust. (2008). *Doing Time: The Experiences and Needs of Older People in Prison*. London: Prison Reform Trust.
- Prison Reform Trust. (2012). *Women in Prison*, London: Prison Reform Trust.
- Prisoners on the Move. (2012). *Final Report*. [En línia][Consulta: 18/08/20] <http://www.prisonersonthemove.eu>
- Prisons and Probation Ombudsman (2011). *Annual Report 2010–2011*. Londres: COI.
- Prochaska, J. & DiClemente, C. (1986). Toward a comprehensive model of change. A W. Heather (Ed.). *Treating Addictive Behaviors: Processes of Change*, 3–27. Nova York: Plenum.

- Psychou, D., Kokaridas, D., Koulouris, N., Theodorakis, Y. & Krommidas, C. (2019). The effect of exercise on improving quality of life and self-esteem of inmates in Greek prisons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 374-384.
- Pugh, D. (1994). Revision and further assessments of the prison locus of control scale. *Psychological Reports*, 74, 979-986.
- Puig Ortoneda, A. (2010). *La fuerza de un sueño. Los caminos del éxito*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Puig i Voltas, J. & Lecumberri Gómez, C. (2020). Las actividades Deportivas y la Educación Física, aliadas para hacer frente al escenario post-COVID19. Reflexiones desde la pedagogía. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 460-463. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Puig, N. & G. Maza (Coords.) (2008). L'esport en els espais públics urbans. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 91, 3-8.
- Puig, N. & Heinemann, K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers. Revista de Sociologia*, 38, 123-142.
- Puig, N. (1986). El deporte y los estereotipos femeninos. *Revista de Occidente*, 62-63, 71-84.
- Puig, N. (1996). *Joves i esport. Influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils*. Barcelona: Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya).
- Puig, N., Camps, A., Andrés, A., Sánchez, J., Mateu, P. & Cusí, M. (2017). *L'esport a Catalunya. 10 anys de l'Observatori Català de L'esport 2006-2016*. Barcelona: Secretari General de l'Esport (Generalitat de Catalunya).
- Puig, N., Martín, A. & González, A. (2010). *Enquesta d'hàbits esportius a Catalunya 2009-2010*. Esplugues de Llobregat: Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya).
- Puig, N. & Mosquera, M.J.. (1998). Género y edad en el deporte. A García Ferrando, M., Puig, N. & Lagardera, F.. *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.
- Puig, N., Vilanova, A., Inglés, E., & Mayo, D. (2009). *Hàbits esportius a Catalunya*. Barcelona: Secretaria General de l'Esport (Generalitat de Catalunya)/INEFC.
- Pujadas i Martí, X. (2005). *Els orígens de la natació a Catalunya*. Esplugues de Llobregat: Consell Català de l'Esport (Generalitat de Catalunya).
- Pujadas i Martí, X. (2007). El paper de les dones en l'esport barceloní: una perspectiva històrica. *Quaderns Dones i Esport*, 1, 7-12.
- Pujadas i Martí, X. (2008). Els orígens de l'esport a la Catalunya contemporània: entre la modernització del lleure i la massificació (1870-1936). A Santacana, C. (coord.). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*, 13-28. Barcelona: Fundació Carulla.

- Pujadas i Martí, X. (2008). Esportives i compromeses. Les dones catalanes i l'Olimpíada Popular de Barcelona de 1936. *Quadern Dones i Esport*, 2, 7-14.
- Pujadas i Martí, X. (2009). Trencant el silenci: les dones barcelonines en els inicis de la pràctica esportiva (1890-1920). *Quadern Dones i Esport*, 3, 5-12.
- Pujadas i Martí, X. (2010). D'un blau intens: les dones esportives sota la dictadura franquista. *Quaderns Dones i Esport*, 4, 5-10.
- Pujadas i Martí, X. (2011). La recuperació de la dignitat. Dones, esport i democratització a Barcelona (1975-1992). *Quadern Dones i Esport*, 5, 5-10.
- Pujadas i Martí, X. (2016, juliol 11). Esport i política són indestriables. *La revista de Blanquerna URL*, (35). [En línia][Consulta: 15/05/2020].
<http://publicacions.blanquerna.edu/larevista/esport-i-politica-son-indestriables>
- Pujadas i Martí, X. (Coord.). (2011). *Atletas y ciudadanos: historia social del deporte en España, 1870-2010*. Madrid: Alianza.
- Pujadas, X. & Ribalta, D. (2015). Les dones i l'esport com a objecte d'estudi a Catalunya, 1870-2010. *Quadern Dones i Esport*, 8, 7-15.
- Pujadas, X. & Ribalta, D. (2018). Entre la marginalitat i la igualtat. L'educació física i les dones a Barcelona (1830-2000). *Quadern Dones i Esport*, 11, 10-19.
- Pujadas, X. & Santacana, C. (1995a). *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya (1870-1931)* [i]. Barcelona: Diputació de Barcelona/Columna.
- Pujadas, X. & Santacana, C. (1995b) *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya (1931-1975)* [ii]. Barcelona: Diputació de Barcelona/Columna.
- Pujadas, X. & Santacana, C. (2006). *L'altra olimpíada*. Barcelona: Descoberta.
- Pujadas, X., Fraile, A., Gumbau, V., Medina X. & Bentulà, J. (Comp.). 2006. *Culturas Deportivas y Valores Sociales*. [Ponència]. *VIII Congreso de la AEISAD*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Pujol, O. (2014). *Yogasutra. Els aforismes del ioga*. Lleida: Pagès editors.
- Purdy, D.A. & Richard, S.F. (1983). Sport and juvenile delinquency: an examination and assessment of four major theories. *Journal of Sport Behavior*, 6, 179-193.
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.
- Qingmin, Zhang (2013). Sports Diplomacy: The Chinese Experience and Perspective. *Hague Journal of Diplomacy*, 8(3-4), 211-234.
- Rabi, V. (2011). *Evaluación cualitativa del taller extraprogramático de kundalini yoga en centro penitenciario femenino metropolitano*. Fundación Mujer de Luz. Informe inèdit.

- Rabi, V. (2012). La Evaluación Social En Estrategias de Intervención No Convencionales: Planteamientos, Técnicas y Desafíos Para El Caso Del Programa Yoga Integra En La Cárcel Femenina Metropolitana. Comunicación presentada al *VII Congreso Chileno de Sociología*, PreALAS, Santiago de Chile. [En línea][Consulta: 18/08/20]. <http://www.evaluacionpoliticaspublicas.com/wpcontent/uploads/2011/11/Ponencias-pre-alas-2012.pdf#page=199>.
- Ramírez, P., Álvarez, M., Cabello, D., Alejandro, R. & Guerra, I. (2018). Vínculo terapéutico, expectativas, impacto y adherencia al tratamiento según la percepción de los usuarios del COSAM Puente Alto en tratamiento de adicciones. *Psiquiatría Universitaria*, 14(2).
- Ramos, D., González, J. L. & Facio, M. M. (2008, octubre). Valoración de la movilidad articular, los acortamientos musculares y las descompensaciones articulares en un grupo de gimnasia para mayores. [Comunicación]. *V Congreso Asociación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. León.
- Ramos, P., Rivera, F. & Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77-83.
- Ravizza, D. & Motonak, E. (2011). *Peaceful Play: Guidelines for Conflict in Sport and Strategies for Resolution*. Centre for Conflict Resolution (Salisbury University).
- Ravizza, D. (2011). We don't play war anymore: sport and the reintegration of former child soldiers in Northern Uganda. A W. Bennett & K. Gibert (Eds.). *Sport for Peace and Development*. Champaign, IL: Common Group Publishers.
- Raya, E. (2004). Exclusion social y ciudadanía: claroscuros de un concepto. *Aposta, revista de ciencias sociales*, 9.
- Real, N. (1998). *El Club Femení i d'Esports de Barcelona, plataforma d'acció cultural*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- Real, N. (2009). *Dona i esport a la Catalunya dels anys trenta*. Esplugues de Llobregat: Consell Català de l'Esport (Generalitat de Catalunya).
- Rebollo Roldán, J. (2008, setembre-octubre). Estudio cualitativo y comparativo sobre los beneficios en salud de un programa de natación terapéutica. *Science Direct*, 30(5), 213-222. [En línea][Consulta: 26/05/20] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563808000102>
- Rebollo, S. & Sánchez, A. (2000). Situación del mercado laboral actual en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Revista Motricidad*, 6, 141-154.

- Redondo Illescas, S. (2008a, noviembre). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: modelo del triple riesgo delictivo (TRD) (Primera Parte). *Boletín Criminológico (Instituto andaluz interuniversitario de Criminología)*, 108.
- Redondo Illescas, S. (2008b, diciembre). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: modelo del triple riesgo delictivo (TRD) (Segunda Parte), *Boletín Criminológico (Instituto andaluz interuniversitario de Criminología)*, 109.
- Redondo, S., Luque, E. Navarro, J.C. & Martínez, M. (2005). Análisis empírico de las características y los factores de riesgo de reincidencia en una muestra de aresores sexuales encarcelados. *Anuario de Psicología Jurídica*, 15, 135-157.
- Reeves, R.A. (1973). *Personality Differences Between Athletic and Nonathletic Inmates at the State Prison in Utah* [Tesis doctoral]. Utah: University of Utah.
- Resolució de conflictes públics i mediació comunitària (2014). (2014b). Mediació esportiva al Girona FC. [Nota de premsa de la signatura del conveni entre la universitat i el club]. [En línia]. [Consulta: 29/06/2017] <http://www.resoluciodeconflictes.org/news/ca/2014/05/14/0001/mediacio-esportiva-al-girona-fc>
- Resolució de conflictes públics i mediació comunitària (2014). La mediació esportiva en els mitjans de comunicació. [En línia] [Consulta: 05/06/17] <http://www.resolucio-esportiva-als-mitjans-de-comunicacio>
- Ribalta, D. (2013). *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme (1939-1961)*. [Tesi doctoral]. Barcelona: Universitat Ramon Llull.
- Ricciardelli, R. (2014). *Surviving Incarceration: Inside Canadian Prisons*. Waterloo (Canada): Wilfrid Laurier University Press.
- Rich, K. & Misener, L. (2017). From Canada with Love: Human Rights, Soft Power and the Pride House Movement. A C. Esherick et al. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 155-170. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University,.
- Richie, B. (2009). Challenges incarcerated women face as they return to their communities: Findings from life history interviews. A D. Hatton & A. Fisher (Eds.). *Women, prisons and health justice: Perspectives issues and advocacy for an internationally hidden population*, 23–43. Abingdon: Radcliffe.
- Richmond, R. L., Wilhelm, K. A., Indig, D., Butler, T. G., Archer, V. A. & Wodak, A. D. (2011). *Cardiovascular risk among Aboriginal and non-Aboriginal smoking male prisoners: inequalities compared to the wider community*, 11, 783-790. BMC Public Health.

- Rifkin, J. (2009). *The empathic civilization* (Kindle Edition).
- Rifkin, J. (2010, desembre 03). La civilización empática. *El País*.
- Rifkin, J. (2014). *The Zero Cost marginal Society*. Palgrave. Edició en castellà: (2014). *La Sociedad de coste marginal cero*. Barcelona: Paidós.
- Ríos, J.C. (2016). Justicia Restaurativa y Mediación Penal. *ICADE –Revista de las Facultades de derecho y Ciencias Económicas y Empresariales*, 98.
- Ríos, M. (1986). L'activitat físico-esportiva en una presó de dones. *Apunts*, 4, 52-59.
- Ríos, M. (2004, abril). La educación física en los centros penitenciarios de Cataluña. *Tándem*, 15, 69-82.
- Ríos, M. (2006a). Les trobades socioesportives entre l'alumnat de la universitat de Barcelona i els interns dels centres penitenciaris de Catalunya. A Martín, X. et al. *Experiències d'aprenentatge servei*. Edicions octaedro/Fundació Jaume Bofill.
- Ríos, M. (2006b). Educación física e inmigración en un contexto penitenciario. [Ponencia] *Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Universidad de Murcia.
- Ríos, M. (2008). L'educació física en l'educació social: una experiència d'aprenentatge servei. A Martínez, M. (ed). *Aprenentatge servei i responsabilitat social de les universitats*, 113-128. Barcelona: Octaedro.
- Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de educación física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora*, 9, 83-114.
- Ríos, M. (2015a). Nuevos retos para el derecho penitenciario: los módulos de respeto deportivos. *Revista General de Derecho Penal*, 23, 1 -30.
- Ríos, M. (2015b). La educación física como recurso de intervención socioeducativa. Los créditos APS en centros penitenciarios y de salud mental. *IPSE*, 8, 35-42.
- Ríos, M. (2017). L'esport com a recurs educatiu en la inclusió social. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 65, 44-56.
- Ríos, M. (2019, desembre). L'activitat físioesportiva com a recurs educatiu generador de convivència. *Eines*, 36, 34-44.
- Ríos, M. et al. (2018). Programa JUGUEM! La inclusión del alumnado con pluridiscapacidad en la actividad físioesportiva. [Ponència]. A M. Ríos & C. Panchón (Coords.). *Actas del I Encuentro pedagógico sobre buenas prácticas en la inclusión Deportiva. Pluridiscapacidad y derecho a la inclusión en la educación física y el ocio deportivo ¿realidad o utopía?*. Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació.

- Rivera, I. (2006). *La cuestión carcelaria. Historia, Epistemología, Derecho y Política Penitenciaria*. Buenos Aires: Ed. Del Puerto.
- Robène, L. & Bodin, D. (2014, octubre). Sport, Prison, Violence: On Imprisonment and Confinement Conditions – ‘French Prison Sport’ and the Instruments of the World's Good Conscience. *International Journal of the History of Sport*, 31(16), 20-59.
- Robins, D. (1990). Sport as Prevention: The Role of Sport in Crime Prevention Programmes Aimed at Young People. *Centre for Criminological Research occasional paper*, 12. Oxford: University of Oxford.
- Roca, E. (2014). *Non stop*. Barcelona: Ediciones invisibles.
- Rocha, C. & Grix, J. (2017). From Diplomatic Dwarf to Gulliver Unbound: Brazil and the use of Sport Mega-Events. A C. Esherick et al. (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 87-100. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University.
- Rocha, K., Ribeiro, A., Rocha, M., Sousa, M., Alburquerque, S., Ribeiro & Silva, R. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21, 843–850
- Rodrigoálvarez, E. (2011). Papa es un *hooligan*. *El País*. [En línea][Consulta: 19/02/13]. http://elpais.com/diario/2011/12/10/sociedad/1323471601_850215.html
- Rodríguez López, J. 2012. *Historia del deporte*. Madrid: Inde Publicaciones.
- Rodríguez Menés, J., Larrauri Pijoan, E. & Güerri Ferrández, C. (2018, abril-junio). Percepción de la calidad de vida en prisión. La importancia de una buena organización y un trato digno. *Revista Internacional de Sociología*, 76(2). [En línea][Consulta: 18/08/20]. <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/artoicle/view/849/107>
- Rodríguez, F.J. & Ojeda-Cuesta, M. (2016). Conviviendo modelos. Perspectiva educativa y terapeutica desde prisión. A T. Morata (Coord.). *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*. Editorial Popular, 13-46.
- Rodriguez, J., Keene, J. & Li, X. (2006). The substantial service demands of offenders and frequent offenders. *European Journal of Criminology*, 3, 149.
- Rodríguez, N. (2007). Restorative Justice at Work: Examining the Impact of Restorative Justice Resolutions on Juvenile Recidivism. *Crime & Delinquency*, 53(3), 355-379.
- Rofe, S.J. (2016). Sport and Diplomacy: A global Diplomacy Framework. *Diplomacy and Statecraft*, 27(2), 212-230.
- Rofe, S.J. (2019). Why do we need a more strategic approach to EU Sports Diplomacy. [Ponència]. *Sport Diplomacy: Concept, Framework and Practice*.

- Roig, M. (2016). *Corre como un etíope*. Madrid: La esfera de los libros. (?)
- Romeva, R. (2002). *Rehabilitación posbélica y construcción de la paz. El caso de la ayuda internacional a Bosnia y Hercegovina* [Tesi doctoral]. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Romeva, R. (2003). *Guerra, postguerra y paz. Pautas para el análisis y la intervención en contextos posbélicos o postacuerdo*. Barcelona: Icaria Editorial.
- Romeva, R. (2019, desembre). L'esport: un taller de la virtut cívica. *Eines*, 36, 4-6.
- Romeva, R. (2020, març 12). No es tracta de convertir els interns en esportistes olímpics, sinó en ciutadans actius. *Revista La Fosbury*. [Entrevista de González Núñez, V.][En línia][Consulta: 11/06/20] <https://fosbury.cat/fosbudiary/raul-romeva-no-es-tracta-de-convertir-els-interns-en-esportistes-olimpics-sino-en-ciutadans-actius/>
- Romeva, R. (2020, febrer 23). M'angoixaria la sensació de ser aquí dins i no aportar res. *L'Esportiu (el PuntAVUI)*. [Entrevista de Romero, T. & Simon, Ll.][En línia][Consulta: 11/06/20] <https://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1745391-m-angoixaria-la-sensacio-de-ser-aqui-dins-i-no-aportar-res.html>
- Romeva, R. (2020, febrer 23). L'esport no hauria de sortir només a la secció d'esports. *L'Esportiu (el PuntAVUI)*. [Entrevista de Romero, T. & Simon, Ll.][En línia][Consulta: 11/06/20] <https://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1745397-l-esport-no-hauria-de-sortir-nomes-a-la-seccio-d-esports.html>
- Romeva, R. (2020, febrer 23). Aprendre per avançar. *L'Esportiu (el PuntAVUI)*. [Entrevista de Romero, T. & Simon, Ll.][En línia][Consulta: 11/06/20] <https://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1745403-aprendre-per-avancar.html>
- Romeva, R. (2020, febrer 23). L'esport a la presó permet que gent molt diversa tingui objectius compartits. *L'Esportiu (el PuntAVUI)*. [Entrevista de Romero, T. & Simon, Ll.][En línia][Consulta: 11/06/20] <https://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1745754-rauel-romeva-l-esport-a-la-presos-permet-que-gent-molt-diversa-tingui-objectius-compartits.html>
- Romeva, R. (2020, març 03). L'esport ha de ser una eina i mètode de tractament pels interns. *Cadena Ser*. [Entrevista de Flaquer, Ll. & Martí, J.][En línia][Consulta: 11/06/20] https://cadenaser.com/emisora/2020/03/03/sercat/1583230163_066715.html
- Romeva, R. (2022). *El dilema de Jonàs. Obrim les presons*. Barcelona: Ara Llibres.

- Ronel, N., Frid, N. & Timor, U. (2013). The practice of positive criminology: A Vipassana course in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 57(2), 133–153.
- Rorke T. & Copeland A. (2014, octubre). Athletic Disobedience: Providing a Context for Analysis of Colin Kaepernick’s Protest. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 10.
- Rose, A. K. & Spiegel, M.M. (2011). Do mega sport events promote International trade?. *SAIS Review of International Affairs*, 31, 77-85.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. CT: Wesleyan University Press.
- Rosner, S. & Low, D. (2009). The Efficacy of Olympic Bans and Boycotts on Effectuating International Political and Economic Change. *Texas Review of Entertainment and Sports Law*, 11(1), 27-80.
- Ross & Thomas (2010) The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. January, 16(1), 3-12.
- Ross, M. (2013). *Health and Health Promotion in Prisons*. Abingdon: Routledge.
- Ross, R. & Fabiano, E. (1985). *Time to Think: A Cognitive Model of Delinquency Prevention and Offender Rehabilitation*. Johnson City, TN: Institute of Social Sciences and Arts.
- Rousseau, J-J. (2001 [1755]). *Discurso sobre la economía política* [Traducció de J.E. Candela. Madrid: Tecnos].
- Rovira i Virgili, A. (1926). El futbol a casa nostra. *Revista de Catalunya*, 28, 385.
- Rovira, M., Larrauri, E. & Alarcón, P. (2018). La concesión de permisos penitenciarios. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 20(02), 1-26. [En línia][Consulta: 14/01/18]. <http://criminnet.ugr.es/recpc/20/recpc20-02.pdf>
- Ruano Delgado, D. (2020). El deporte en la Unión Europea: una especificidad en constante cuarentena. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 667-671. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Rucker, L. (2005). Yoga and Restorative Justice in Prison: An Experience of “response-ability to Harms”. *Contemporary Justice Review*, 8, 107–120.
- Ruiz Crespo, Nefer. (2020). ¿Aplicación de la gobernanza en las organizaciones Deportivas para combatir las consecuencias de la COVID-19?. A Pérez Triviño, J.L. (Ed.) *El deporte tras el coronavirus*, 581-592. Polònia: Amazon Fulfillment.
- Ruiz Duran, F.J. (2014). *Ensayo sobre la historia del deporte en el mundo antiguo y moderno*. Alemania: EAD.

- Ruiz Duran, F.J. (2015). Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
<http://www.eumed.net/red/ccss/2015/01/deporte.html>
- Rusell, B. (2000). *La conquista de la felicidad*. Madrid: Editorial Espasa Calpe.
- Russell, G. (2008). *Aggression in the Sports World: A Social Psychological Perspective*. Nova York: Oxford University Press.
- Russell, J.S. (2007). Broad Internalism and the Moral Foundations of Sport. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 51-66. Human Kinetics.
- Russell, J.S. (2013). Is there a normatively Distintive Concept of Cheating in Sport (or anywhere else)?. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41, 1-21.
- Rutten, E., Stams, G., Biesta, G., Schuengel, C., Dirks, E. & Hoeksma, J. (2007). The contribution of organised youth sport in antisocial and prosocial behaviour in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 255–264.
- Ryder, S. (2013). *Why are the labels 'offender' and 'ex-offender' so offensive? Discovering Desistance: An ESRC Knowledge Exchange Project*. [En línia][Consulta: 18/08/20]
<http://blogs.iriss.org.uk/discoveringdesistance/2013/02/11/820/>
- Sabo, D. (2001). Doing time, doing masculinity en Sports and prison. A Sabo, Kupers & London. *Prison Masculinities*, 61-66. Philadelphia: Temple University Press.
- Sabo, D. (2005). The study of masculinities and men's health: An overview. A J. Hearn & M. Kinmel (Eds.). *Handbook of studies on men and masculinities*, 326–352. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sabo, D., Kupers & London, W. (2001). *Prison Masculinities*. Philadelphia: Temple University Press.
- Sáenz Rojas, M.A. (2007). El discurso resocializador: hacia una nueva propuesta para el sistema penitenciario. *Revista de Ciencias Sociales*, 115, 125-136.
- Sailors, P.R. (2017, octubre). Zola Budd and the Political Pawn. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 10.
- Salamanca, Castro, A.B. & Martín Crespo Blanco, C. (2007, gener-febrer). El diseño en la investigación cualitativa. *Nure Investigación*, 26.
- Salisbury, J. & Jackson, D. (1996). *Challenging Macho Values: Practical Ways of Working with Adolescent Boys*. Londres: Falmer Press.
- Salter, J., Groves, D. & Lengfelder, J. (1992). Correctional recreation and its impact self-esteem components of prison inmates. *Psychology: A Journal of human behavior*, 29, 27-39.
- Salvador, J.L. (2004). *El deporte en occidente. Historia, cultura y política*. Madrid: Cátedra.

- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M.A. (2007). Mindfulnessbased Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87, 254–268.
- Sánchez Bañuelos, F. (2010). El deporte como medio formativo en el ámbito escolar. A D. Blázquez. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Editorial Inde.
- Sánchez Hidalgo, A.J. (2015, octubre). El deporte atlético en Roma. Un estudio acerca de la idea de Bien en el deporte. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 3(1).
- Sánchez Martín, R. (2011). Transformación deportiva, nuevos hábitos ciudadanos y postmodernidad urbana. A Pujadas, X. (ed.). *Atletas y ciudadanos. Historia social del deporte en España 1870-2010*. Madrid: Alianza.
- Sánchez Ostiz, P. (2014). La libertad del Derecho Penal ¿de qué hablamos cuando decimos libertad?. *InDret*, 1.
- Sánchez Pato, A., Emanuele, I., Calderón, A. & Brunton, J. (eds.) (2017). *An innovative european sports tutorship model of the dual career of Student-Athletes (Handbook)*. Murcia: UCAM.
- Sánchez, A. & Jiménez, M. (2013). Exclusión social: fundamentos teóricos y de la intervención. *Trabajo Social Global. Revista de investigacions en intervenció social*, 3(4), 133-156.
- Sánchez, C., Junyent, E. & Bonvehí, J. (2018). *Històries de l'esport. Més enllà dels rècords*, Terrassa: Òmnia Books.
- Sánchez, R. (2003). Métodos etnográficos y deporte en la sociedad postmoderna: del análisis culturalista al desarrollo comunitario. A M.J.Mosquera et al. (eds). *Deporte y postmodernidad*. Madrid: Esteban Sanz.
- Sandel, M. (2007). *The Case Against Perfection: Ethics in the Age of genetic Engineering*. Cambridge: Harvard University Press.
- Sandel, M. (2011). *Justicia. ¿Hacemos lo que debemos?*. Barcelona: Debolsillo.
- Sandel, M. (2013). *What Money Can't Buy. The Moral Limits of the Markets*. Nova York: Farrar, Straus and Giroux.
- Sandford, R.A., Armour, K.m. & Warmington, P.C. (2006). Re-engaging disaffected youth through physical activity programmes. *British Educational Research Journal*, 32, 251-271.
- Sandritter, M. (2017, setembre 11). All the Athletes who joined Kaepernick's national anthem protest. *Sbnation* [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://www.sbnation.com/2016/9/11/12869726/colin-kaepernick-national-anthem-protest-seahawks-brandon-marshall-nfl>

- Sanguino Cuéllar, K.D. & Baene Angarita, E.M. (2015). La resocialización del individuo como función de la pena. *Revista Academia y derecho*, 7(12)
- Sanjaume-Calvet, M. (2019, desembre). Esport i solidaritat. *Eines*, 36, 24-34.
- Santacana, C. (2003). Una interpretació de l'esport a Catalunya. *Lluc*, 835-836, 35-38.
- Santacana, C. (2004). *La Mancomunitat de Catalunya i la política esportiva*. Esplugues de Llobregat: Generalitat de Catalunya/Consell Català de l'Esport.
- Santacana, C. (2008). Pensant l'esport: els intel·lectuals i l'esport a Catalunya. A Santacana, C. (Coord.), *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*, 29-44. Barcelona: Fundació Carulla.
- Santacana, C. (2012). Prensa, deporte y cultura de masas. El papel del periodismo especializado en la expansión social del deporte en Cataluña hasta la guerra civil (1890-1936). *Historia y comunicación social*, 17, 141-157.
- Santacana, C. (2014). Esport, societat i identitat col·lectiva a la Catalunya contemporània. *Catalan Historical review*, 7, 159-168.
- Santacana, C. (Coord.) (2008). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*. Barcelona: Fundació Carulla.
- Santos, A. & Balibrea K. (2011). Introducción: Divagaciones sobre el deporte y la integración social. A K. Balibrea & A. Santos (Coord.). *Deporte en los Barrios. ¿Integración o control social?*. Valencia: Universidad Politécnica, 17-33.
- Santos, A. & Balibrea K. (2013). El deporte y la integración social en imágenes: mujeres en forma contra la exclusión, *Feminismo/s*, 21, 139-156.
- Sanz, N. (2012). De las libertades del Marqués de Beccaria, al todo vale de Günter Jakobs. El fantasma del enemigo en la legislación penal española. *Revista española de Ciencia Penal y Criminología*, 14(10).
- Sargent, M.J. (2004). Less Thought, More Punishment: Need for Cognition Predicts Support for Punitive Responses to Crime. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1485.
- Sarrado Soldevila, J.J. & Fernández-Díaz Serarols, E. (2012). *El educador social en centros educativos. Una propuesta actualizada de sus competencias profesionales en entornos complejos*. Dykinson. S.L.
- Sarremejane, P. (2016, abril). Los tres niveles de la instrumentalización del deporte de alto nivel: implicacions éticas. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, 7, 101-128.
- Sauvadet, T. (2006). *Le Capital guerrier. Concurrence et solidarité entre jeunes de cité*. Paris: Armand Colin. [Colloque "Sociétales"].
- Savolainen, J. (2009). Work, Family and Criminal Desistance: Adult Social Bonds in a Nordic Welfare State. *British Journal of Criminology*, 49(3), 285-304.

- Schafer, W. (1969). Participation in interscholastic athletics and delinquency: a preliminary study. *Social Problems*, 17(1), 40–47.
- Scharg, M. (2017). South Sudan's Quest for International Acceptance and internal Identity Through Sport: «We Are Going to Take Care of Her Like a Daughter». A C. Esherick et al. (Eds.) (2017). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 171-188. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University.
- Schütz, A. (1945). On multiple realities. *Philosophy and phenomenological research*, 5(4), 533–576.
- Schwaebe, C. (2005). Learning to pass: sex offenders' strategies for establishing a viable identity in the prison general population. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 49(6), 614-625.
- Seager, M. (2012). Towards a public health psychology. *Journal Public Mental Health*, 11(3), 153-156.
- Sebastián Solanes, R.F. (2014, octubre). Ética del deporte y dopaje. El caso Armstrong. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 2(1), 51-71.
- Sebastiani, E. (2007). *Les competències professionals del professor d'educació física de secundària a Catalunya*. [Tesi doctoral]. Barcelona: Universitat Ramon Llull.
- Sechrist, K., Walker, S. & Pender, N. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing and Health*, 10, 357–365.
- Secretaría General de Instituciones (2008). *Los Programas Físico Deportivos en los Centros Penitenciarios*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Seefeldt, V. & Ewing, M. (2002). Youth sports in America: An overview. *President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 2(11).
- Segrave, J. (2000). Sport as escape. *Journal of Sport and Social Issues*, 24, 61-77.
- Segurola, S. (Ed.) (1999). *Futbol y pasiones políticas*. Barcelona: Temas de Debate.
- Sempé, G. & Bodin, D. (2015). Homo-sociabilité et (auto)exclusion en prison pour homes. Usages sociaux du sport et divisions de l'espace. *Espace et sociétés*, 3(162), 79-93.
- Sempé, G. (2007). Le sport carcéral en France et au Canada. Entre contraintes et libertés, un espace au coeur des (en)jeux de pouvoir. [Tesi doctoral]. Rennes: Université de Rennes 2.
- Sempé, G. (2014). Sport, prison, désaffiliation. A T. Terret (Ed.). *Sport, genre et vulnérabilité au XXe siècle*, 683-695. Rennes: PUR.

- Sempé, G. (2015). Sport en prison pour homes: pratiquer ‘normalmente’ et dissimuler la peine. A C. Dargère & H. Héas (Eds.). *La Chute des masques. De la construction à la révélation du stigmaté*. Grenoble: PUG.
- Sempé, G. (2018, desembre 17). *Sport and prisons in Europe*. Estrasburg: Council of Europe.
- Sempé, G. et.al. (2007). Le sport carcéral chez les ‘courtes pines’: une approach comparative franco-canadienne en prison pour femmes. *Sporte & Sociedade*, (4). [En línia][Consulta: 18/08/20].
http://researchgate.net/publication/267216716_Le_sport_carceral_chez_les_courtes_peines_Une_approche_comparative_franco_canadienne_en_prisons_pour_femmes.
- Sempé, G., Bodin, D. & Robène, L. (2008). Les usages sociaux de la musculation en prison: pas de peine sans poids. *International Review on Sport and Violence*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://www.irsv.org>
- Sen, A. (2011). *Peace and Democratic Society*. Londres: Open Book Publishers/Commonwealth Secretariat.
- Serra Payeras, P. (2019, desembre). L’esport des de la perspectiva de gènere. *Eines*, 36, 14-24.
- Sfendia, A., Malmström, P., Torstensson, S. & Kerekes, N. (2018). Yoga Practice Reduces the Psychological Distress levels of Prison inmates. *Frontiers Psychiatry*, 9, 407.
- Shankardass R. D. (Ed.). (2000). *Punishment and the Prison: Indian and International Perspectives*. Nova Delhi: Sage Publications.
- Shapiro, D., Cook I.A., Davydov, D.M., Ottaviani, C., Leuchter A.F. & Abrams, M. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 4, 493–502.
- Shapiro, K., K. Cine. (2008). Mood changes associated with iyengar yoga practices: a pilot study. *International Journal of Yoga Therapy*, 1, 35–44
- Shepherd, A. & Whiting, E. (2006). *Reoffending of Adults: Results from the 2003 Cohort. Home Office Statistical Bulletin 20/06*. London: NOMS.
- Sherer, M. & Adams, C. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53, 899–902.
- Shields, D. & Bredemeier, B. (1995). *Character Development and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sierra, J.A. (2019). *Historia del Waterpolo femenino espanyol 1981-2016*. Barcelona: Club Atlètic Barceloneta.
- Sierra, M.E., Rodríguez, L.C. & López, N.I. (2012). Programa de actividad física sobre los niveles de ansiedad en adultos mayores privados de la libertad. *Lecturas: Educación*

Física y Deportes. Revista Digital, 173. [En línia][Consulta: 30/09/15]
<http://www.efdeportes.com/efd173/actividad-fisica-en-adultos-privadosde-la-libertad.htm>

- Silvers, A. & Wasserman, D. (2007). Convention and Competence: Disability Rights in Sports and Education. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 141-152. Human Kinetics.
- Sim J. (1994). Tougher than the rest? Men in prison. A T. Newburn & E. Stanko (Eds.). *Just Boys Doing Business? Men, Masculinities and Crime*. Abingdon: Routledge.
- Sim J. (2002). The future of prison health care: A critical analysis. *Critical Social Policy*, 22(2), 300–323.
- Sim J. (2008). Pain and punishment: the real and the imaginary in penal institutions. A P. Carlen (Ed.). *Imaginary Penalties*. Cullompton: Willan.
- Simkin, H. & Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, docencia y tecnología*, 24(47), 119-142.
- Simon, R. L. (2007a) Internalism and Internal Values in Sport. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 35-50. Human Kinetics.
- Simon, R. L. (2007b). The Ethics of Strategic Fouling: A Replay to Fraleigh. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 219-228. Human Kinetics.
- Simon, R. L. (2007c). Good Competition and Drug-Enhanced Performance. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 245-252. Human Kinetics.
- Simon, R. L. (2007d). Violence in Sports. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 379-388. Human Kinetics.
- Simon, R. L. (2013). *The Ethics of Coaching Sports: Moral, Social and legal Issues*. Boulder: Westview Press.
- Simon, R. L. (2016). *The Ethics of Sport. What everyone needs to know*. Oxford University Press.
- Síndic de Greuges (2007). *Estudi comparatiu dels sistemes penitenciaris europeus (informe 2007)*. Barcelona: Síndic.
- Singleton, M. & Byrne, J. (2008). *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London and New York: Routledge
- Skinner, Q. (1983). Machiavelli on the Maintenance of Liberty. *Politics*, 18, 3-15.
- Skinner, Q. (1984). The Idea of negative Liberty. A Rorty, Schneewind & Skinner (Eds.). *Philosophy in History*. Cambridge: Cambridge University Press [En castellà: (1990). *La filosofía en la historia. Ensayos de historiografía de la filosofía*. Barcelona: Paidós.].
- Skinner, Q. (1996). *Liberty before Liberalism*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34 (3), 455–463.
- Smith, A. & Waddington, I. (2004). Using ‘sport in the community schemes’ to tackle crime and drug use among Young people: Some policy issues and problems. *European Physical Education Review*, 10, 279-298.
- Smith, A. & Waddington, I. (Eds.) (2014). *Doing Real World Research in Sport Studies*, 74–87. New York: Routledge.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J. & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77–83
- Smith, L., Sinclair, K. E. & Chapman, E. S. (2002). Students' goals, self-efficacy, self-handicapping, and negative affective responses: An australian senior school student study. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 471-485.
- Soares e Castro, A. (2013). South Africa’s Engagement in Sports Diplomacy: The Successful Hosting of the 2010 FIFA World Cup. *Hague Journal of Diplomacy*, 8(3-4), 197-210.
- Solà Santesmasés, J. (2009). Els paradigmes científics en la investigació educativa i el model de camp psicològic. *Temps d'Educació*, 37, 235-252. Universitat de Barcelona.
- Solar, J. (2017, abril). Programas de cumplimiento penal en clubes de fútbol. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 9, 60-83.
- Solar, L.V. (2007). *Deporte. El gigante virtual*. Bilbao: Centro de Estudios Olímpicos (Universidad del País vasco).
- Solé, C. et al. (2011). Cohesión social e inmigración. Aportaciones científicas y discursos políticos. *Revista Internacional de Sociología*, 69(1), 9-32.
- Soler, A. (2012). *Inteligencia Deportiva*. Barcelona: Plataforma.
- Sonntag, A. (2008). *Les identités du football européen*. Grenoble: PUG.
- Spandler, H. & McKeown, M. (2012). A critical exploration of using football in health and welfare programs: gender, masculinities and social relations. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(4), 387–409.
- Sparkes, A. & Smith, B. (2003). Men, sport, spinal cord injury and narrative time. *Qualitative research*, 3(3), 295-320.
- Sparkes, A.C. (1992). The Paradigm Debate: An Extended Review and a Celebration of Difference”. A A.C. Sparkes, *Research in Physical Education and Sport. Exploring Alternative Visions*, 1-60. Londres. The Falmer Press.

- Sparkes, A.C. (1992b). Breve introducción a los paradigmas de investigación alternativas en educación física. *Perspectivas de la Actividad Física y del Deporte*, 11, 29-33.
- Sparkes, A.C. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A.C. (2003). Investigación narrativa en la educación física y el deporte. *Ágora para la EF y el Deporte*, 2-3, 51-60.
- Sparks, R.F. & Bottoms, A. & Hay, W. (1996). *Prisons and the Problem of Order*. Oxford: Clarendon Press.
- SpEA, SportEconAustria & Sheffield Hallam University. (2018). *Study on the Economic Impact of Sport through Sport Satellite Accounts*. Brussel.es: Comissió Europea.
- Sport England. (2005). *Sport playing its part: The contribution of sport to building safe, strong and sustainable communities*. London: Sport England.
- Srivastava, P. i Hopwood, N. (2009). A Practical Iterative Framework for Qualitative Data Analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 8, 76– 84.
- Stake, R.E. (1995). *The art of case study research*. London: Sage.
- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103.
- Stanley, J. (2018). *How Fascism Works: the Politics of Us and Them*. Penguin Random House. [En català: (2019). *Fatxa*. Barcelona: Blackie Books.].
- Stark, R., Kent, L. & Finke, R. (1987). Sports and delinquency. A M. Gottfredson & T. Hirschi (Eds.). *Positive Criminology*, 115–124. Newbury Park: Sage.
- Staufenberg, J., (2016, juny 4). How Muhammad Ali became a symbol of the civil rights moviment. *Independent*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/muhammad-ali-symbol-of-the-civil-rights-movement-a7065361.html>
- Strandberg, K. W. (2004). Sports in prison. *Corrections Forum*, 13(5), 68-70.
- Stewart, D. (2008a). Drug use and perceived treatment need among newly sentenced prisoners in England and Wales. *Addiction*, 104, 243–247.
- Stewart, D. (2008b). *The Problems and Needs of Newly Sentenced Prisoners: Results from a National Survey*. London: Ministry of Justice.
- Stidder, G. & Hayes, S. (Eds.) (2012). *Equity and Inclusion in Physical Education and Sport*. Abingdon: Routledge.

- Stoot, S. (2002). Socialisation and participation in sport. A A. Laker (Ed.). *The Sociology of Sport and Physical Education*, 129–147. Abingdon: Routledge.
- Stöver, H., & Thane, K. (2011). *Towards a continuum of care in the EU criminal justice system. A survey of prisoners' needs in four countries (Estonia, Hungary, Lithuania, Poland)*. Oldenburg/Germany: Bis-Verlag.
- Stumbo, N. & Little, S. (1991). Implications for leisure services with incarcerated women. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(2), 49-62.
- Suárez, M. (2018). *Esport i salut. Què hi diu la ciència?* Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona.
- Suárez, O. (2014, abril). El movimiento olímpico frente a la violación institucional de derechos: connivència, tolerància, negociació y sanción. *Fair Play. Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte*, 2(1), 1-31.
- Subirats, J. (2016). Pobreza y exclusión social. Un análisis de la realidad española y europea. *Colección Estudios Sociales/Fundación La Caixa*, 16. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Subirats, J. (Dir.). (2005). *Análisis de los factores de exclusión social*. Bilbao: F. BBVA, Ed.
- Suchodolski, B. (1986). *Pedagogia de l'essència i pedagogia de l'existència*. Vic: Eumo Editorial.
- Sugden, J. & Yiannakis, A. (1982). Sport and juvenile delinquency: a theoretical base. *Journal of Sport and Social Issues*, 6(1), 22–30.
- Suits, B. (1978). *The Grasshopper: Games, Life, and Utopia*. Boston: D.R. Godine.
- Suits, B. (2007). The Elements of Sport A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 9-20. Human Kinetics. [Reimpresió de (1973). A R. Osterhoudt (Ed.), *The Philosophy of Sport: A Collection oif essays*, 48-64. Springfield: Charles C. Thomas Publisher).
- Summerfield, A. (2011). Children and Young People in Custody 2010–2011. An Analysis of the Experiences of 15–18 Year Olds in Prison. *HM Inspectorate of Prisons/Youth Justice Board*. Londres: The Stationary Office.
- Sumter, M.T., Monk-Turner, E. & Turner C. (2009). The Benefits of Meditation Practice in the Correctional Setting. *Journal of Correctional Health Care*, 15, 47–57.
- Sumter, M.T., Monk-Turner, E. & Turner, C. (2007). The Potential Benefits of Meditation in a Correctional Setting. *Corrections Today*, 69, 56-67.
- Sustainable Development Goals Fund (2018). *The Contribution of Sports to the Achievement of the Sustainable Development Goals: A Toolkit for Action*.
- Svoboda, B. (1994). Sport and physical activity as a socialisation environment. *Scientific review part 1*.Estrasburg: Council of Europe.

- Swain, A. & Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 11, 533–542.
- Swain, J. (2000). «The money's good, the fame's good, the girls are good»: the role of playground football in the construction of young boys' masculinity in junior school. *British Journal of Sociology of Education*, 21, 95–109.
- Tacon, R. (2007). Football and social inclusion: evaluating social policy. *Managing Leisure*, 12(1), 1–23.
- Talbot, J. (2008). *Prisoners Voices: Experiences of the Criminal Justice System by Prisoners with Learning Disabilities and Difficulties*. London: Prison Reform Trust.
- Talbot, J. (2011). Prisoners with learning disabilities and learning difficulties. *Prison Service Journal*, 195, 29–34.
- Talleu, C. (2011). Links between the sports movement and prisons. *Sport and Citizenship*, 17, 20.
- Tamarit Sumalla, J. M. (2106, abril). El sistema penitenciari català: fonament i exercici de la competència. *Revista d'Estudis Autonòmics i Federals*, 23, 235-273.
- Tamburrini, C. (2000). *The 'Hand of God?' Essays in the Philosophy of Sports*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Tamburrini, C. (2001). *¿La mano de Dios? Una vision distinta del deporte*. Buenos Aires: Continente.
- Tamburrini, C. (2007). After Doping, What? The morality of the Genetic Engineering of Athletes A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 285-298. Human Kinetics.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología Deportiva y procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.
- Tännsjo, T. (2007a). Against Sexual Discrimination in Sports. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 347-358. Human Kinetics.
- Tännsjo, T. (2007b). Is Our Admiration for Sports Heroes Fascistoid?. A W.J. Morgan, (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició]. Human Kinetics.
- Taylor P., Crow I., Irvine D. & Nichols G. (1999). *Demanding physical activity programmes for young offenders under probation supervision*. Londres: Home Office.
- Taylor, S.J. & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Telles, S. i Naveen, K.V. (1997). Yoga for Rehabilitation: An Overview. *Indian journal of medical sciences*, 51, 123-127.

- Tepperman, A. (2014). Prison weight for no man: Interpreting a modern moral pànic. *Critical Issues in Justice and Politics*, 7(1), 1–16.
- Terradillos, J. (2013). ¿Qué fair Play? ¿Qué deporte?. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 1(1).
- Terret, T. (Ed.). (2014). *Sport, genre et vulnérabilité au XXe siècle*, 683-695. Rennes: PUR.
- Tesu-Rollier, D. (2008). Sport and therapeutic alliance in prison. *Annales MedicoPsychologiques*, 155, 865–869.
- Think Sport. *Sport & Sustainable Development Goals: Seminar for Internaional key players*. [En línia][Consulta: 18/08/20] <https://www.thinksport.org/en/latest-news-and-views/sport-sustainable-development-goals-seminar-for-international-key-players-6400>.
- Thomas, C. (1977). Theoretical perspectives on prisonization: a comparison of the im portation and deprivation models. *Journal of Criminal Law and Criminology*, 68, 135–145.
- Thuram, L. (2012). *Mis estrellas negras. De Lucy a Barack Obama*. Barcelona: Now Books.
- Tijoux, M.E. (2002). Cárceles para la tolerància cero: clausura de pobres y seguridad de ciudadanos. *Última decada*, 10(16), 175-187.
- Toch, H. (1998). Hypermasculinity and prison violence. A L. Bowker (Ed.). *Masculinities and Violence*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tomlinson, A. (2004). Pierre Bourdieu and the sociological study of sport: habitus, capital and field. A R. Guilanotti (Ed.), *Sport and Modern Social Theorists*, 161–172. Londres: Palgrave Macmillan.
- Torralba, F. (2013, maig 09). Naturalesa humana, esport i llibertat. [Conferència]. *V Jornada sobre activitat Física i Esport als Centres Penitenciaris*.
- Torralba, F. (2015). *Córrer para pensar y sentir*. Barcelona: Angle.
- Torralba, F. (2017). L'esport, agent configurador de l'ethos. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 65, 13-29
- Torres, C. & Hager, P. (2013). Competition, Ethics, and Coaching Youth. A R.L. Simon (Ed.). *The Ethics of Coaching Sports: Moral, Social, and Legal Issues*, 167-184. Boulder: Westview Press.
- Torres, C. (ed.) (2014). *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*, Londres: Bloomsbury.
- Torres, C.R. (2011). *Gol de media cancha: conversaciones para disfrutar el deporte plenamente*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Tosh, J. (1982). *The pains of imprisonment*. California: Sage Publications.
- Tourain, A. (2010). *El mundo de las mujeres*. Madrid: Paidós.

- Tracy, S.J. (2013). *Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Oxford: Wiley-Blackwell
- Tremoleda, S. (2014). *Enganxa't al running*. Barcelona: Columna.
- Trilla Bernet, J. & Novella Camara, A.M. (2011). Participación, democracia y formación para la ciudadanía. Los consejos de infancia. *Revista de Educación*, 356, 23-43.
- Trilla Bernet, J. (1997). *Animación sociocultural: teories, programes y ámbitos*. Barcelona: Ariel.
- Trilla Bernet, J. (2010). La educación de la ciudadanía y la escuela. Propuestas conceptuales en torno al debate sobre la Educación para la Ciudadanía. A Horsori (Ed.). *Entre todos: compartir la educación para la ciudadanía*, 77-92. Barcelona: Horsori.
- Trinidad, P. (1989). La inclusión de lo excluido: la historia de la delincuencia y de las instituciones penales. *Historia Social*, 4, 149-158.
- Trulson, E. (1986). Martial arts training: a novel 'cure' for juvenile delinquency, *Human Relations*, 39, 1131–1140.
- Trunkos, J., & Heere, B. (2017). Sport Diplomacy: A Review of how Sports Can be used to improve International Relationships. A C. Esherick, R. Baker, S. Jackson, M. Sam (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 1-18. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University.
- Truss, G. & Hunter, WT. (2005). Recreation programs. A M. Bosworth (Ed.). *Encyclopedia of Prisons & Correctional Facilities*, 827–829. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Tsuchiya, M. (1996). Leisure recreation programmes for young delinquents: the noncustodial option. A M. Collins (Ed.). *Leisure in Industrial and Post-Industrial Societies*, 287–302. Eastbourne: Leisure Studies Association.
- Tucker, L. (1983). Weight training: a tool for the improvement of self and body concepts of males. *Journal of Human Movement Studies*, 9, 31–37.
- Turró, G. & Vilanou, C. (2013). Més enllà de l'espectacle mediàtic. Una reflexió sobre les potencialitats humanístiques de l'esport. *Col·lecció Observatori de Valors*. Barcelona: Editorial Barcino.
- Turró, G. (2013). *El valor de superarse*. Barcelona: Proteus Editorial.
- Turró, G. (2016). *La ética del deporte*. Barcelona: Herder,
- Turró, G. (2019, desembre). En defensa d'un esport humanista. *Eines*, 36, 6-14.
- Ugelvik, T. & Dullum, J. (eds.) (2012). *Nordic prison practice and policy – exceptional or not? Exploring penal exceptionalism in the Nordic context*. London: Routledge.

- UN General Assembly. (1966). International Covenant on Civil and Political Rights. *Treaty Series*, 999. United Nations. [En línia][Consulta: 26/05/12].
<http://www.unhcr.org/refworld/docid/3ae6b3aa0.html>
- UNESCO. (2013). *Declaration of Berlin*. [En línia][Consulta: 18/08/20].
<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114e.pdf>
- UNESCO. (2015). *International Charter of Physical Activity and Sport*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409e.pdf>
- UNESCO. (2017, juliol 13-15). *Plan de acció de Kazan*. MINEPS VI.
- UNICEF. (2011). *Rugby as a Tool for Rehabilitation and Reintegration*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. http://www.unicef.org/georgia/media_18249.html
- United Nations (1955). *Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners*. [En línia][Consulta: 30/06/12].
<http://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/treatmentprisoners.pdf>
- United Nations Commission for Human Rights. (2006). *Treatment of Prisoners*. [En línia][Consulta: 18/08/20].
http://www.unodc.org/pdf/compendium/compendium_2006_part_01_01.pdf
- United Nations Office on Sport for Development and Peace (2010). *Contribution of Sport to the Millennium Development Goals*. [En línia][Consulta: 18/08/20].
http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/pdfs/Backgrounders/Sport%20and%20the%20MDGs_FACTSHEET_February%202010.pdf
- United Nations. (1957). *Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners*. Adopted by the First United Nations Congress on the Prevention of Crime and the Treatment of Offenders, held at Geneva in 1955, and approved by the Economic and Social Council by its resolution 663 C (XXIV) of 31 July 1957 and 2076 (LXII) of 13 May 1977.
- United Nations. (1979). *Code of Conduct for Law Enforcement Officials*. Adopted by General Assembly resolution 34/169 of 17 December 1979.
- United Nations. (1985). *Standard Minimum Rules for the Administration of Juvenile Justice ("The Beijing Rules")*. Adopted by General Assembly resolution 40/33 of 29 November 1985.
- United Nations. (1988). *Body of Principles for the Protection of All Persons under Any Form of Detention or Imprisonment*. Adopted by General Assembly resolution 43/173 of 9 December 1988.
- United Nations. (1989). *United Nations Convention on the Rights of the Child*. Ginebra: United Nations.

- United Nations. (1990). *Basic Principles for the Treatment of Prisoners*. Adopted and proclaimed by General Assembly resolution 45/111 of 14 December 1990.
- United Nations. (1990b). *Rules for the Protection of Juveniles Deprived of their Liberty*. Adopted by General Assembly resolution 45/113 of 14 December 1990.
- United Nations. (2016). *The Role of Sport in Achieving the Sustainable Development Goals*, *UN Chronicle*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. <https://unchronicle.un.org/article/role-sport-achieving-sustainable-development-goals>.
- Unnever & Cullen (2009). Empathetic identification and punitiveness. A middle-range theory of individual differences. *Theoretical Criminology*, 13(3), 283–204.
- Usall, R. (2011). *Futbol per la llibertat*. Lleida: Pagès editors.
- Usall, R. (2017). *Futbolística. Històries de clubs políticament singulars*. Barcelona: Ara llibres (Sèrie H).
- Usall, R. (2019, desembre). Portugal, 1969. Futbol contra la dictadura. *Eines*, 36, 44-54.
- Vaiciulis, V., Kavaliauskas, S. & Radisauskas, R. (2011). Inmates' physical activity as part of the health ecology. *Central European Journal of Medicine*, 6(5), 679-684.
- Valcárcel, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Popular.
- Valdemoros, M^a A., Sanz, E. & Ponce de León, A. (2016). Ocio: escenario educativo y social. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 86(30/2), 11-13.
- Valenciano Oller, M. (2016, abril). Rastros del desenfanzar la competición en el deporte infantil. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 7, 69-99.
- Valentine, J. (1980). Sport and ideology: some distinctions and considerations. *ARENA Review*, 4, 7-12.
- Valentine, J. (2007). Darwin's Athletes: A Review Essay. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 407-414. Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., & Marsolais, G. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. A M. P. Zanna (Ed.). *Advances in Experimental Social Psychology*, 271-360. New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. A G. C. Roberts (Ed.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 263-320. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. En G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* [3ª ed.], 59-83. New York: Wiley.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 97-193.
- Vallerand, R. J. (2012). From Motivation to Passion: In Search of the Motivational Processes Involved in a Meaningful Life. *Canadian Psychology*, 53(1), 42-52.
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion is sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1).
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica*, 31(1), 35-48.
- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Phillippe, F., Lavigne, G. L., Carbonneau, C., Bonneville, A. et al. (2008). On passion and sports fans: a look at football. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1279-1293.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Phillippe, F. L., y Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78, 289-312.
- Vallerand, R. J., Rosseau, F. L., Grouzet, F., Dumais, A., Grenier, S., y Blanchard, C. M. (2006). Passion in sports: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-533.
- Valverde, J. (2014). *Exclusión social. Bases teóricas para la intervención*. Madrid: Editorial Popular.
- Valverde, JM. & Blanco, J. (eds.) (2003). *Hombres. La construcción cultural de las masculinidades*. Madrid: Talasa.
- Van Bottenburg, M. (2001). *Global games (Sèries Sport and Society)*. University of Illinois Press.
- Van Hout, M. C., & Phelan, D. (2014). A Grounded Theory of Fitness Training and Sports Participation in Young Adult Male Offenders. *Journal of Sport & Social Issues*, 38(2), 124– 147.
- Van Zyl Smit, D. & Dünkel, F. (2001). *Imprisonment Today and Tomorrow - International Perspectives on Prisoners' Rights and Prison Conditions* [2a edició]. Kluwer Law International: The Hague.

- Van Zyl, D. & Snacken, S. (2002). *Principals of European prison law and policy. Penology and human rights*. Oxford: Oxford University Press.
- Vassort, P. (2005). *Football et politique. Sociologie historique d'une domination*. París: L'Harmattan.
- Vázquez Montalbán, M. (1973). *100 años de deporte*. Barcelona: Difusora Internacional.
- Vázquez Montalbán, M. (2005). *Fútbol. Una religión en busca de un Dios*. Barcelona: Debate.
- Vázquez Montalbán, M. (2005b). *Atletas y ciudadanos, Historia social del deporte en España*. Madrid: Debate.
- Vázquez Montalbán, M. (2018). *Barça, cultura i esport* [Edició a càrrec de Jordi Osúa]. Barcelona: Editorial Base/FC Barcelona.
- Verdot, C. (2008). Influence de la pratique physique sur la qualité de vie en prison: de l'utilisation des activités physiques et sportives comme stratégie d'ajustement spécifique. [Tesi doctoral]. Lyon: Université Claude Bernard.
- Verdot, C., Champely, S., Clément, M., & Massarelli, R. (2010). Physical practice as a means to limit the noxious effects of prison confinement: Impact of a physical program on prisoners' perceived health and psychological well-being. *Psychologie Du Travail et Des Organisations*, 16(1), 63-78.
- Verdú, V. (1991). *El estilo del mundo*. Madrid: Temas de Hoy.
- Verger, A. (2007). Sistematizando Experiencias: Análisis y Recreación de La Acción Colectiva Desde La Educación Popular. *Revista de educación*, 215– 216.
- Verner-Filion, J., Lafrenière, M. K. & Vallerand, R.J. (2012). On the accuracy of affective forecasting: The moderating role of passion. *Personality and Individual Differences*, 52, 849-854.
- Veronesi, S. (2018). *Salvar vides a la Mediterrània. Un pamflet íntim contra el racisme*. Barcelona: MésLlibres.
- Vidmantas, V., Kavaliauskas, S. & Radisauskas, R. (2011). Inmates' physical activity as part of the Health ecology. *Central European Journal of Medicine*, 6(5), 679-684.
- Vierling, K., Standage, M., & Treasure, D. (2007). Predicting attitudes and physical activity in "at risk" minority youth sample. A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Vilanou, C. (2008). L'esport en la pedagogia catalana. A C. Santacana (Coord.). *L'esport a Catalunya. Nadala 2008*, 59-72. Barcelona: Fundació Carulla.
- Vilanou i Torrano, C. & Planella & Ribera, J. (Coords.). (2012). *Cos, esport i pedagogia: històries i discursos*. Editorial UOC.

- Villacampa, C., Torres, N. & Luque, M.E. (2006). *La reincidència en les penes alternatives a la presó a Catalunya*. Barcelona: CEJFE.
- Villatoro, V. (2018, juliol-setembre). Estats sense nació (El Mundial de futbol com a gran esdeveniment polític). *Revista de Catalunya*, 31-40.
- Villatoro, V. (2019). Virtuts i defectes del model català (també) d'esports. A *Revista de Catalunya*, 307, 105-122.
- Villatoro, V. (2019, setembre 17). Units som més forts?. *Diari ARA*.
- Viñas, C. (2019). L'evolució de l'esport femení a Catalunya (1870-2019). *Revista de Catalunya*, 307, 81-93.
- Viñas, E. I. (2011, marzo 31). Pena, tratamiento y deportes. En general, y el Rugby en particular. [Ponència]. *Primer Seminario Internacional sobre "El Rugby como Herramienta de Tratamiento Penitenciario"*. Mar del Plata.
- 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.
- Vizueté, M., P. Sáenz-López, V. García, C. López, A. García Edo, J. Bartola, J.L. Hernández, & B. Crum (2005). *Valores del deporte en la educación (Año Europeo de la Educación a través del Deporte)*.
- Von Hofer, H. (2003). Prison Populations as Political Constructs: the Case of Finland, Holland and Sweden. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*. 4, 21–38.
- Wacquant, L. (1995). Why men desire muscles. *Body and society*, (1), 163-179.
- Wacquant, L. (1999). *Les prisons de la misère*. Paris: Raisons d'agir.
- Wacquant, L. (2002). The curious eclipse of prison ethnography in the age of mass incarceration. *Ethnography*, 3(4), 371-397.
- Wacquant, L. (2004). *Punir les pauvres, le nouveau gouvernement de l'insécurité sociale*. Marseille: Agone.
- Wacquant, L. (2009). *Punishing the Poor: The Neoliberal Government of Social Insecurity*. Durham, NC: Duke University Press
- Wacquant, L. (2010). *Las cárceles de la misèria*. 2a. edició. Buenos Aires: Manantial.
- Wade, P. (2009). *Convict Conditioning*. St. Paul: Dragon Door Publications.
- Wagner, M., McBride, R. E. & Crouse, S. F. (1999). Effects of weight-training exercise on aggression variables in adult male inmates. *Prison Service Journal*, 79(1), 72.

- Walker, J. & Gudjonsson, G. (2006). The Maudsley Violence Questionnaire: relationship to personality and self-reported offending. *Personality and Individual Differences*, 40, 795–806.
- Walker, J. (2005). The Maudsley Violence Questionnaire: initial validation and reliability. *Personality and Individual Differences*, 38, 187–201.
- Walmsley, R. (2006). *World female imprisonment list*. Londres: International Centre for Prison Studies. [En línia][Consulta: 18/08/20] http://www.unodc.org/pdf/india/womens_corner/corner_prison_list_2006.pdf
- Walmsley, R. (2012). *World prison population list* (9a. edició). Londres: International Centre for Prison Studies.
- Wandzilak, T. (1985). Values development through physical education and athletics. *Quest*, 37(2), 176-185.
- Warburton, D. E. R. (2009). The physical activity and exercise continuum. A Bouchard, C. & Katzmarzyk, P. T. (Eds.), *Advances in Physical Activity and Obesity*, 21-30. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ward, T. & Brown, M. (2006). The good lives model and conceptual issues in offender rehabilitation. *Psychology, Crime & Law*, 10(3), 243-257.
- Ward, T., Yates, P.M. & Willis, G.M. (2012). The Good Lives Model and the Risk Need Responsivity Model: A Critical Response to Andrews, Bonta, and Wormith (2011). *Criminal Justice and Behaviour*.
- Waters, G. (2003). Changes in criminal thinking and identity in novice and experienced inmates. *Criminal Justice and Behaviour*, 30, 399–421.
- Watson, P. & Morris, R. (1991). Narcissism, empathy and social desirability. *Personality and Individual Differences*, 12, 575–579.
- Waylen, G. (2018). Nudges for Gender Equality. What Can Behaviour Change Offer Gender and Politics? *European Journal of Politics and Gender*, (1)1-2, 167-83.
- Weber, M. (1978). *Economy and Society* [Edició de G. Roth & C. Wittich]. Berkeley: University of California Press.
- Webster, I., Porritt, D. and Brennan, J. (2010). Reported health, life style and occupational stress in prison officers. *Community Health Studies*, 7, 3, 266–277.
- Weinberger, D. & Schwartz, G. (1990). Distress and restraint as superordinate dimensions of adjustment: a typological perspective. *Journal of Personality*, 8(2), 381–417.

- Weinberger, D. (1997). Distress and self-restraint as measures of adjustment across the life span: confirmatory factor analyses in clinical and nonclinical samples. *Psychological Assessment*, 9(2), 132–135.
- Wellard, I. (2002). Men, sport, body performance and the maintenance of «exclusive masculinity». *Leisure Studies*, 21(3-4), 235–248.
- Wellard, I. (2009). *Sport, Masculinities and the Body*. Abingdon: Routledge.
- Welzer-Lang, D. Dutey, P. & Dorais, M. (1994). *La peur de l'autre en soi. Du sexisme à l'homophobie*. Québec: VLB éditeur.
- Werch, C., Moore, M., DiClemente, C., Bledsoe, R. & Jobli, E. (2005). A multi health behaviour intervention integrating physical activity and substance use prevention for adolescents. *Prevention Science*, 6(3), 213–226.
- Werteimer, A. (2007). The Exploitation of Student Athletes. A W.J. Morgan (Ed.). *Ethics in Sport* [2a edició], 365-378. Human Kinetics.
- West, S. & Crompton, J. (2001). A review of the impact of adventure programs on at-risk youth. *Journal of Park and Recreation Administration*, 19, 113–140.
- Whitehead, S. & Barrett, F. (Eds.) (2001). *The Masculinities Reader*. Cambridge: Polity Press.
- WHO [World Health Organization]. (1999). *Mental Health Promotion in Prisons*. La Haya: WHO.
- WHO [World Health Organization]. (2007). *Health in prisons: a WHO guide to the essentials in prison Health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe [En línia][Consulta: 18/08/20]. <http://www.euro.who.int/prisons/publications/20050610>
- WHO [World Health Organization]. (2009). *Women's Health in prison: correcting gender inequity in prison health*. Copenague: WHO regional Office for Europe/United Nations Office on Drugs and Crime.
- WHO [World Health Organization]. (2013). *Good governance for prison health in the 21st century: A policy brief on the organization of prison Health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- WHO [World Health Organization]. (2016). *Physical Activity Strategy for the WHO European Region*. [En línia][Consulta: 18/08/20]. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physicalactivity-strategy-2016-2025.pdf
- WHO [World Health Organization]. (2017, octubre 17). 10 datos sobre la obesidad. *WHO.int*. [En línia][Consulta: 18/08/20] <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>

- Williams, D. J., Walker, G. J. & Streat, W. B. (2005). Correctional recreation on death row: Should pardon be granted?. *Journal of Offender Rehabilitation*, 42(2), 49-67.
- 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.
- Williams, J.M. (1991). *Psicologia aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Wilson, C., Bates, A. & Völlm, B. (2010). Circles of support and accountability: An innovative approach to manage high risk sex offenders in the community. *The Open Criminology Journal*, 3, 48-57.
- Wilson, J. (2006). *Behind the curtain. Travels in eastern European football*. Londres: Orion.
- Wilson, J. (2007). Bowling with Others. *Commentary*, 124, 28-32.
- Wirszubski, C. (1968). *Libertas as a Political Idea at Rome*. Oxford: Oxford University Press.
- Woodall, J. (2010). Working with prisoners and young offenders. A D. Conrad & A. White (Eds.). *Promoting Men's Health*, 195–203). Oxford: Radcliff Publishing.
- Woodall, J., Dixey, R. & South, J. (2013). Control and choice in English prisons: developing health-promoting prisons. *Health Promotion International*, 29(3), 474-482.
- Woods, D., Breslin, G. & Hassan, D. (2017). A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*.
- Woodward, K. (2012). *Planet Sport*. Abingdon: Routledge.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA) (1994). *International Charter for Leisure Education*, 13-16. ELRA (European Leisure and Recreation Association).
- Wright, K.N. (1991). A study of individual environmental, and interactive effects in explaining adjustments to prison. *Academy of Criminal Justice Sciences*, 8(2), 217-242.
- Wright, K.N. (1993). Prison environment and behavioral outcomes. *Journal of Offender rehabilitation*, 20(1/2), 93-113.
- Wright, N., Bleakley, A., Butt, C., Chadwick, O., Mahmood, K., Patel, K. & Salhi, A. (2011). Peer health promotion in prisons: a systematic review. *International Journal of Prisoner Health*, 7(4), 37–51.
- Wroblewska, A-M. (1997). Androgenic-anabolic steroids and body dysmorphia in young men. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(3), 225–234.
- Yela, M. (2016). Acompañamiento psicopedagógico con personas presas. A T. Morata, (coord.). *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*, 179-202. Editorial Popular.
- Yesalis, C. (2000). *Anabolic Steroids in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Yoshiara, K., Hiramoto, T., Sudo, N. & Kubo, C. (2011). Profile of mood states and stress-related biochemical indices in long-term yoga practitioners. *Biopsychosocial Medicine*, 5, 6
- Young, K. (2012). *Sport, Violence and Society*. Nova York: Routledge.
- Young, R. (1986). *Personal Autonomy*. Londres: St. Martin.
- Young, S., Misch, P., Collins, P. & Gudjonsson, G. (2011). Predictors of institutional behavioural disturbance and offending in the community among young offenders. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 22, 72–86.
- Yubero, S. (2005). Socialización y aprendizaje social. A Pearson (ed.). *Pedagogía social, cultura y educación*, 819-844. Madrid: Pearson.
- Yuen, F., Arai, S., & Fortune, D. (2012). Community (dis)connection through leisure for women in prison. *Leisure Sciences*, 34(4): 281–297.
- Yümin, E. T., Şimşek, T. T., Sertel, M., Öztürk, A. & Yümin, M. (2011). The effect of functional mobility and balance on health-related quality of life (HRQoL) among elderly people living at home and those living in nursing home. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 52(3), 180-184.
- Zagalaz Sánchez, M.L. (2001). La educación física femenina durante el franquismo. La sección femenina. *Apunts. Educació Física i Esports*, 65, 6-16.
- Zagalaz, M.L., Lara, A.J., Cachón, J. & Torres, G. (2013). *El deporte como vehículo de integración*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Zamble, E. & Porporino, F.J. (1988). *Coping, behaviour, and adaptation in prison inmates*. Nova York: Springer-Verlag.
- Zamble, E. & Quinsey, V. (1997). *The Criminal Recidivism Process*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zazo, R.; Moreno-Murcia, J.A. (2015, gener-juny). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 33-39.
- Zhemukov, S. & Orttung, R. (2017). Putin and the 2014 Winter Olympics: Russia's Authoritarian Sports Diplomacy. A C. Esherick *et al.* (Eds.). *Case Studies in Sport Diplomacy*, 101-120. Morgantown: FiT Publishing/West Virginia University.
- Zitntz, T. & Parrish, R. (2019). *Promoting a Strategic Approach to EU Sports Diplomacy (Background Paper)*.
- Zubero, I. (2014). Participación, ciudadanía y exclusión social. Educació social. *Revista d'intervenció socioeducativa*, 57.

Zubero, I. (2016). El papel de la comunidad en la exclusión social. A T. Morata (coord.), *Pedagogía social comunitaria y exclusión social*, 47-74. Editorial Popular.

Zubiaur-González, M. (2017, gener-abril). ¿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.

