



CENUR
NORESTE



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL NORESTE – SEDE RIVERA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA. OPCIÓN PRÁCTICAS EDUCATIVAS

APORTES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PERSONAS PRIVADAS DE
LIBERTAD DESDE UNA VISIÓN ORIENTADA HACIA LA
CONVIVENCIA Y A LA FUTURA REINSERCIÓN EN CERRO
CARANCHO, DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE 2022 EN LA
CIUDAD DE RIVERA-URUGUAY

Autores: Aloy Maya, Antonia Eloisa; Amaral Valiente, Federico Valentín; Marco Rodríguez, Alexis Matheus, Lacassy Ribeiro, Magela Daniela.

Tutor: Dr. Acevedo, Fernando.

Rivera, Uruguay
Mayo, 2022

PÁGINA DE APROBACIÓN

TRIBUNAL

FECHA DE APROBACIÓN: _____

CALIFICACIÓN: _____

DEDICATORIA

Dedicado a todos los que deseamos y luchamos por una educación digna para nuestro país.

A la Universidad de la República por brindarnos la posibilidad de culminar la carrera.

Familia y amigos.

AGRADECIMIENTOS

Al equipo multidisciplinario del Instituto Nacional de Rehabilitación (INR) “Cerro Carancho”, compuesto por director técnico Robert Oyamburo, Laura Lotito (gestora de área educativa), Rosa Pereira (asistente social), Silvio Do Canto (subdirector de seguridad).

Guardia externa “Gustavo Cantos” y De León.

Un especial agradecimiento al equipo encargado del área educativa-recreación, Alejandro “Camondongo” y Pereira y Diego Montoya, quienes fueron los responsables de acompañar todo el trabajo del equipo.

Docentes colaboradores del CIO Social: Ana María Casnati Guberna, Virginia Solana, Sofia Vanoli y Emiliano Clavijo.

Lic. Magali Iváñez.

Docente tutor Dr. Fernando Acevedo Calamet.

RESUMEN

En los procesos de enseñanza y socialización subyacen comportamientos con una amplia gama de prejuicios y estereotipos sobre la educación en contexto de encierro, los que limitan el desarrollo integral del ser humano. La evolución tradicional depende de establecer un nuevo dinamismo, en el que se ponga de manifiesto la paridad e igualdad en la educación.

En este caso en particular, se aborda el tema central de cómo se perciben los beneficios de las actividades lúdico-recreativas y deportivas en personas privadas de libertad en el centro de reclusión Cerro Carancho, desde una perspectiva de investigación cuya responsabilidad aporta a construir nuevas perspectivas a su praxis.

Con este estudio se persigue conocer los beneficios físicos, psicológicos y sociales de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas en personas privadas de libertad (PPL). La investigación se lleva a cabo con la participación de 40 PPL.

Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto la generalización de conductas dotadas de valores respecto a las actividades educativas en contexto de encierro, más precisamente el juego, la recreación y el deporte. No obstante, el estudio también está orientado a la indagatoria para conocer estos beneficios a futuro, en trabajos relacionados a la temática en cuestión, como futuros licenciados en Educación Física.

Palabras clave: Educación física, personas privadas de libertad, recreación, actividad física, deporte, juego.

TABLA DE CONTENIDO

Lista de abreviaturas y siglas.....	6
Introducción.....	7-8
Marco teórico y conceptual.....	9-11
Antecedentes del problema.....	12
Planteamiento del problema y objetivos.....	13
Marco metodológico.....	14-16
Técnica para la producción de información	17-19
Técnica para el análisis de información.....	20
Técnica de entrevista.....	21-22
Escala de esfuerzo auto percibido basado en Borg	23
Análisis del contenido.....	24-25
Tablas y gráficos de la primera etapa de evaluación.....	26-41
Análisis de los gráficos	42
Análisis de la entrevista.....	43-44
Resultados.....	45-46
Limitaciones.....	47
Conclusión.....	48
Bibliografía.....	49-50
Anexos.....	51

LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS

CAMD (Colegio Americano de Medicina del Deporte).

DINALI (Dirección Nacional de Apoyo al Liberado).

INR (Instituto Nacional de Rehabilitación).

IDR (Intendencia Departamental de Rivera).

MEC (Ministerio de Educación y Cultura).

OMS (Organización Mundial de la Salud).

OSE (Obras Sanitarias del Estado).

PPL (Personas Privadas de Libertad).

Pas (Programa Aprender Siempre).

SUSEPE (Superintendencia de los Servicios Penitenciarios) de Brasil.

UdelaR (Universidad de la República).

UIPPL (Unidad de Internación de Personas Privadas de Libertad).

1. Introducción

El diseño utilizado fue una propuesta de investigación-acción con una intervención dirigida a un grupo de personas privadas de libertad (PPL) en el Instituto Nacional de Rehabilitación (INR) Cerro Carancho, ubicado en la ciudad de Rivera.

Este proyecto se basó en la investigación de efectos a nivel físico, psicológico y social a partir del juego y la recreación en PPL. El diseño estuvo dirigido a investigar los efectos que tienen estas prácticas, donde el objetivo de la implementación no se reduzca simplemente a beneficios otorgados por la práctica de actividades físicas, sino que también a los beneficios que pueden otorgar la implementación de actividades de ocio y recreación para contribuir a la mejora del cuerpo desde un punto de vista psico-social.

El proceso de socialización, donde la salud, lo comunicativo y lo psico-afectivo son los pilares fundamentales en los que se apoyó y se planteó dicho proyecto de investigación, para que su implementación fuese una instancia de disfrute para todas las partes involucradas.

Se propuso un proyecto, el que se entiende como un desafío a seguir, ya que la población elegida (PPL) es una de la menos incluida en proyectos de rehabilitación. También, el de tener la experiencia e intercambio con los actores comprometidos en esa institución, como lo son la dirección técnica, los operadores penitenciarios, los educadores y los estudiantes de las carreras de Educación Social y Educación Física.

El centro de reclusión Cerro Carancho cuenta con disponibilidad para albergar a 422 reclusos sin embargo, a la fecha son 785. Esto implica que las condiciones de hacinamiento estén presentes y resulte dificultoso el trabajo con las PPL en las diferentes áreas como la educativa y la recreativa.

También trae aparejado dificultades de movilidad interna donde no todos pueden acceder, principalmente al área educativa. Las dificultades que refieren a la convivencia dentro de la celda, en

un espacio pensado para albergar dos, tres o cuatro personas, en la actualidad conviven quince en un espacio reducido de 6 metros cuadrados.

2. Marco teórico y conceptual

La educación en contexto de encierro juega un papel relevante; en este marco se tiene en cuenta la necesidad de llevar a la cárcel actividades relacionadas a la educación física. Freire (2005) argumenta que la educación está dotada de responsabilidad y capacidad de acción transformadora, somos seres condicionados, pero no determinados. En el caso de las prisiones, la educación puede y debe aportar de forma positiva en este sentido, Freire (2005) propone devolver a los sujetos la capacidad de acción que les ha sido vedada, resultando víctimas de una cultura y del sistema. Como profesionales de la educación obtenemos conocimiento de la realidad, de las condiciones de vida del oprimido, pensando en los que no tienen acceso a la educación formal, comprendiendo que la educación es una forma de intervención en el mundo, somos nosotros, como futuros profesionales de la educación, los encargados de ello.

Debemos generar ese sentido de pertenencia hacia los espacios que brindan estas actividades físicas y recreativas por parte de los participantes, lo que permite construir un ambiente conjunto, donde se respeten las herramientas, los docentes y los derechos del otro. En el caso de la educación en contexto de encierro, esta pertenencia influye en el respeto en las aulas, los materiales, los compañeros, los profesores y tutores. Debemos, como profesionales de la educación, concientizar a esta población sobre la importancia de la educación en contexto de encierro, con el fin de lograr una construcción colectiva de autonomía y respeto, como expresa Freire (2005).

Es evidente la importancia de llevar a cabo el presente proyecto por medio de la educación como concepto fundamental, con el deporte y la actividad física como medio para llegar a un fin, no solo como contenido en sí mismo, sino como instrumento para cumplir con los objetivos.

Es por ello por lo que definimos la relevancia que posee el deporte en el presente trabajo; según Fornons (2006) un aspecto dentro la cultura humana es el deporte. Sobrevive de formas distintas en cada sociedad, dependiendo de cómo sea practicado. Su práctica puede ser tomada como

medio para un buen funcionamiento de la sociedad y de sus integrantes, no podemos olvidar que las cárceles hacen parte de ella. El deporte en contexto de encierro, visto como fenómeno social e integral, cumple un rol, orden y expectativas, las cuales son las esperadas en todas las actividades deportivas, no solo en prisión (Ayuso, 2001). Según este autor, el deporte en las cárceles se practica con quien a uno le toque en suerte o según el turno que se juega, lo que posibilita el surgimiento de relaciones fácilmente, ya que los participantes comparten el mismo objetivo, las mismas reglas de juego y el mismo espacio.

La práctica deportiva, independientemente de su contexto, trae consigo el surgimiento de hábitos saludables en quienes la realizan, de orden social, físico y psíquico. Se ven involucrados valores como la honestidad, la cooperación, la participación y también respeto (Ayuso, 2001).

Al deporte se le atribuyen cinco funciones sociales básicas: socio-emocional, socialización, política, movilidad social e integración. Abarca todas las formas de actividad física, es positivo para la sociedad, apoya el mantenimiento, estabilidad y formación de vínculos sociales, es integrador, educativo, lúdico y comunicacional, brinda herramientas indispensables en centros penitenciarios.

Se abordó el juego como concepto fundamental, ya que no solo es un contenido en sí mismo, sino una herramienta que ayuda y actúa como conector para trabajar otros contenidos. Los juegos tradicionales y juegos predeportivos, son la herramienta mediante la cual se va preparando el terreno para poder trabajar el contenido final. Huizinga (1968).

Es importante expresar que las actividades físicas son propicias para los procesos de rehabilitación, De la Cruz et al. (2009) expresan la importancia de las mismas, siendo favorecedoras de las funciones cognitivas y mentales; por otra parte, están asociadas a mejorar la calidad de vida y aspectos emocionales propios de cada individuo.

A su vez, Barbosa y Urrea (2018) expresan que los deportes y actividades físicas son propicios para generar progresos positivos a niveles terapéuticos y preventivos en cuanto a la promoción de estilos de vida más saludables.

Por otra parte, el juego es una herramienta mediante la cual se hace propicio preparar el terreno al momento de generar diversidad de contenido, siendo este un conector entre actividades, como lo expresa Huizinga (1968).

Los juegos tradicionales y juegos predeportivos son herramientas ideales para generar contenido educativo.

3. Antecedentes del problema e investigaciones anteriores

En el centro de reclusión Cerro Carancho existen antecedentes de ex estudiantes de la Licenciatura en Educación Física que realizaron su práctica docente y su tesis de grado. Además, el grupo de investigación también cuenta con antecedentes en el centro, dada la realización de la práctica docente en y con la comunidad.

Los actores del ámbito donde se desarrolla la experiencia son diversos, la Universidad de la República (UdelaR), instituciones y entes estatales, tales como Obras Sanitarias del Estado (OSE) y la Intendencia Departamental de Rivera (IDR) con el apoyo y organización de Dirección Nacional de Apoyo al Liberado (DINALI).

4. Planteamiento del problema

4.1 Problema

Conocer los efectos que tienen las actividades físicas mediante juego, recreación y deporte en personas privadas de libertad (PPL), en el Centro de reclusión Cerro Carancho, departamento de Rivera, durante el primer semestre del año 2022.

4.2 Objetivos

4.2.1 Objetivo general:

Explorar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que propician la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas en las personas privadas de libertad (PPL) en el centro de reclusión Cerro Carancho en Rivera, Uruguay.

4.2.2 Objetivos específicos:

- Identificar los beneficios que las PPL perciben a nivel físico a la hora de desarrollar actividades deportivas, lúdicas y recreativas.
- Establecer cuáles son los beneficios a nivel psicológico que generan estas actividades deportivas, lúdicas y recreativas a las PPL.
- Establecer los beneficios sociales que aportan las actividades deportivas, lúdicas y recreativas a las PPL.
- Describir la mejora general que estas actividades producen en la calidad de vida de las PPL.

5. Marco metodológico

El diseño metodológico cualitativo sigue procedimientos reconocidos para la producción de datos y explicaciones. La investigación fue un estudio de caso, además de un diseño de investigación-acción, con componentes cuasi experimentales.

El diseño tuvo algunos componentes cuasi experimentales porque presentó manipulación de variables independientes como la actividad física, dada por la intervención a través de juegos.

El diseño cualitativo es el más adecuado, dado los significados y las prácticas que plantean y realizan en función de la experiencia implementada.

El trabajo cualitativo consiste en describir y establecer el significado que determinados actos sociales tienen para sus actores.

La interpretación de los datos exige una reflexión sistemática y crítica de todo el proceso de la investigación, con el fin de contrastarlo, por un lado, con la teoría y, por el otro, con los resultados prácticos. La interpretación de la investigación supone asumir los resultados y ponerlos en relación con un esquema conceptual o con una práctica aceptada.

El informe cualitativo no debe omitir información relacionada con dos contextos, el de trabajo de campo, donde no solo hay que incluir el lugar y momento, sino también la manera en que se ha desarrollado, especialmente la información relativa a las observaciones realizadas, y el contexto de la población objeto de estudio.

Esta etapa constituye parte fundamental ya que no es algo que se lleva a cabo al final de la investigación, sino que es una tarea que se realiza a lo largo de todo el proceso. Es clave en el proceso de investigación, pues da sentido a los datos y exige una gran capacidad de creatividad y de síntesis a quien investiga para estar abierto a nuevas perspectivas cuando el curso de la investigación lo demanda.

La información fue recogida al hablar directamente con las PPL, observando sus comportamientos y acciones en contexto, en una interacción cara a cara durante el tiempo de intervención, con entrevistas y observación participante (Batthyány y Cabrera, 2011).

Una vez que contamos con toda la información reunida y se concluyó el trabajo de campo, se efectuó el análisis de los datos. Desde una perspectiva de un diseño fenomenológico, procuramos explorar, describir y comprender, las experiencias de las PPL. Como se mencionó en los objetivos específicos, nos propusimos describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante. Se pretendió comprender y contextualizar las experiencias de los involucrados en lo que se refiere a su temporalidad, espacio y corporalidad, con respecto a quienes lo vivenciaron y el contexto relacional que incluye los lazos que se generaron durante las experiencias relacionadas al fenómeno del juego y la recreación (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

El enfoque cualitativo permitió producir información de calidad, con entrevistas y observaciones a las PPL.

El encuadre *emic* nos brindó la posibilidad de investigar los beneficios que tiene la educación física en contexto de encierro a través de actividades deportivas, lúdicas, recreativas, en el que el grupo de investigadores pretende sumergirse dentro de esa realidad, convivir con ella, en proximidad con el objeto a investigar.

También tuvimos en cuenta información que aportaron los operadores penitenciarios que conviven con las PPL, actores directos en el trato del día a día con las PPL, director técnico, gestora de área educativa y seguridad, los que son informantes calificados para el estudio.

Los momentos interdependientes en el proceso de análisis de datos cualitativos pueden sintetizarse en:

El análisis exploratorio, implica el análisis del contexto con un marco conceptual previo. Recogidos los datos a través de registros, notas de campo, hojas de resúmenes, se dio comienzo al primer nivel de reducción de datos. Explicitamos la finalidad del análisis para pasar a la exploración posterior de los mismos para completar aquellos que consideramos incompletos con el fin de elaborar categorías.

La interpretación fue el momento más arriesgado del proceso, dado que interpretar supone integrar, relacionar, establecer conexiones entre las diferentes categorías, así como posibles comparaciones. Supone ser creativo a la vez que comprometerse con una opción determinada e incluso aceptar la posibilidad y el riesgo de equivocarse.

La intervención estuvo dada por las actividades que desarrollamos, de forma práctica, no sólo como investigadores, sino también como futuros profesionales de la Educación Física, con deportes, juego y recreación. Actividades como juegos cantados como rompe hielo, para llegar a una presentación de todos los integrantes del equipo, no solo los investigadores, sino también operadores, gestores y PPL. Luego juegos predeportivos compuestos por circuitos, con actividades con una estrategia analítica, en los que se pudo observar el desempeño de cada participante, evaluar las capacidades físicas en ese momento, continuando con actividades desde una estrategia global llevando al juego deportivo como tal y antes de finalizar se brindó juegos cantados y/o juegos tradicionales. Para finalizar dicha actividad diaria, se reunían los participantes en ronda para expresar sensaciones, sugerencias y experiencias de cada una de las intervenciones.

Con el fin de cumplir con los objetivos planteados se llevaron a cabo actividades recreativas, deportivas, dos horas semanales con cada grupo, durante dos meses y medio, debería haber sido un proceso de al menos diez meses de intervención para poder comprobar de manera más eficaz los beneficios a las PPL, pero, dado el poco tiempo para llevarlo a cabo, se decidió realizarlo en el período antes mencionado.

5.1 Técnicas para la producción de información

Las técnicas empleadas para la producción de información fueron la observación participante y la entrevista. Las observaciones fueron llevadas a cabo en el centro de reclusión, teniendo en cuenta que el grupo de individuos seleccionados para muestra y su entorno, operadores, guardia, funcionarios, espacio físico e infraestructura.

La observación se realizó al comenzar la intervención la primera semana, mientras todos los integrantes participaron de las actividades físicas. En dicha instancia se llevó a cabo la anotación de situaciones y hechos que se produjeron en el campo de estudio, en este caso lo relacionado a los beneficios generados por las actividades físicas allí desarrolladas, entre ellos se pudo comparar actitudes, estado de ánimo, disposición para realizar la tarea.

Los datos obtenidos se compararon con la primera instancia de observación y la segunda, de esa forma se obtuvieron los datos necesarios, para sistematizarlos y realizar un análisis exhaustivo. Las observaciones se llevaron a cabo durante las ocho semanas, con excepción del último lapso que duró la intervención, que fue utilizado para sistematizar los datos recogidos y cumplir con los objetivos propuestos.

Esta técnica aportó una forma de registro sistemática, válida, confiable, de los comportamientos, situaciones observables, a través de un conjunto de categorías, fue útil para analizar conflictos entre las PPL, violencia generada, aceptación-rechazo, en este caso la aceptación de las actividades propuestas llevadas a cabo por el equipo y la adaptación de las PPL, como plantea Haynes en Batthyány y Cabrera (2011).

El uso de la observación fue fundamental para un primer contacto con la realidad, para elaborar un diagnóstico y desarrollar la intervención. La observación fue de tipo abierta o explícita.

Los instrumentos fueron el registro de observación, la bitácora y el cuaderno de campo.

Los beneficios a nivel físico se evaluaron mediante un test del esfuerzo percibido, el cual fue efectuado en cada intervención mediante juegos y pruebas con circuitos. El mismo evalúa el esfuerzo y la intensidad física percibida que les genera cada actividad.

Tal como lo mencionamos, la escala de Borg evalúa el esfuerzo físico percibido de cada individuo cuando está realizando la actividad, se mide con un valor numérico que va desde el uno hasta el diez, donde el número 1 es el nivel más bajo y el número 10 el más alto. Esta escala no da como resultado si el ejercicio llevado a cabo es beneficioso o no, lo que brinda es la intensidad autopercebida de una actividad física.

Ahora bien, lo que hicimos fue tomar esa intensidad y buscar información sobre si es beneficiosa para la salud. Por ejemplo, que el individuo realice dos veces a la semana actividad física de intensidad moderada a vigorosa, según la American College of Sport Medicine (ACSM) es beneficioso para la salud. Se enfoca en la valoración subjetiva, afirmando que esta es la estimación subjetiva del propio deportista, del esfuerzo que realiza o que ha realizado en cada ejercicio del entrenamiento (Moya, 2004). Esto lleva a que el deportista, en este caso las PPL, sea quien indique en qué lugar de la escala del esfuerzo se encuentra, utilizando como referencia el cuadro presentado más adelante.

En la escala de Borg podemos separar los niveles de intensidad en tres diferentes categorías de análisis, sedentarios, pasivos-activos y activos, las personas sedentarias son aquellas que no realizan ningún tipo de actividad física en la actualidad, para este grupo de personas se recomienda agruparlos del 1 al 3.

Los activos-pasivos son personas que realizan actividad física pero no llegan a las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del deporte (CAMD) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), el mismo se agrupa entre el número 4 al 7.

Los activos son las PPL que cumplen con las recomendaciones de la OMS y el CAMD en niveles de actividad física, puede o bien mantenerse en los niveles que tienen, o aumentar gradualmente de 8 en adelante en la escala de Borg.

Según Vega, Tortosa-Martínez y Cortell-Tormo (2009) el CAMD se basa en educación, certificación y recursos profesionales, que abarcan el desarrollo de la fuerza. El objetivo fundamental de trabajar en base a este programa es incrementar de forma progresiva los niveles de actividad física hasta llegar a las recomendaciones de la CAMD y la OMS y recordando siempre los cambios de comportamiento, explicando los riesgos de aumentar la intensidad en las actividades físicas, motivando a cambiar, y fijar metas para dichos cambios.

Una vez explicados los ejercicios, así como la forma de trabajar y evaluar, nos centramos en cómo cambiarlos, dividiendo en dos partes: la valoración inicial, para luego establecer un plan de mejora de los niveles de actividad física, siempre teniendo en cuenta las características de las PPL con las que se trabajó.

Por otra parte, la evaluación psico-afectiva-social se obtuvo a partir de las entrevistas semiestructuradas, mientras que la entrevista, desde el punto de vista psicológico, estuvo guiada por interrogantes con la ayuda de una profesional en el área de psicología, las que fueron utilizadas en las entrevistas semiestructuradas.

5.2 Técnica para el análisis de información

Luego de realizada la primera instancia de entrevista y las observaciones, se procedió a la sistematización de los datos recogidos, los que fueron utilizados para el análisis al final de la investigación.

Se analizaron los datos mediante una codificación abierta y selectiva.

En la metódica del análisis cualitativo las etapas no se suceden unas a otras, como ocurre en el esquema secuencial de los análisis convencionales, sino que se produce lo que algunos han llamado una aproximación sucesiva o análisis en progreso, o más bien sigue un esquema en espiral que obliga a retroceder una y otra vez a los datos para incorporar los necesarios hasta dar consistencia a la teoría concluyente (Amezcuca y Gálvez, 2002).

Los datos son, a menudo, muy heterogéneos y provienen tanto de entrevistas, como de observaciones directas, de notas metodológicas, cuya coherencia en la integración es indispensable para recomponer una visión de conjunto. Aunque todos los datos son importantes, se precisa de una cierta mirada crítica para distinguir los que van a constituir la fuente principal de la teorización de los que sólo aportan información complementaria o ilustran los primeros.

Ésta nos proporciona un análisis del material, se inicia con la estructuración, organización de datos y transcripción del material. Requiere de una bitácora y cuaderno de campo para documentar el proceso. Sus principales criterios de rigor son: dependencia, credibilidad, transferencia, confirmación, requiere la codificación abierta, comparando unidades, para crear categorías y códigos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

5.3 Técnica de entrevista

Se construyó una muestra intencional. Se tuvo acceso al sector “1B” y “3A”, cuya población es de 180 reclusos, se entrevistaron a 15. Esta es la cantidad máxima de entrevistas que realizamos en función de los recursos disponibles. Esta muestra fue al azar, debido a que las PPL que están en este sector son bastante similares en sus características socioeconómicas, nivel de instrucción, hogar de procedencia, dada la información que nos hace llegar la gestora del área educativa, sobre las características de los participantes de la investigación. El INR brindó al grupo de trabajo veinte participantes con características similares, en edades, lo que se corroboró al momento de las actividades de presentación. Las edades oscilan entre los 18 y 28 años, población joven, con características similares respecto a los delitos cometidos y al lugar de procedencia. En uno de los grupos, la mayoría procede de ciudades y pueblos del interior, zona norte del Uruguay, con escasa instrucción.

A cada recluso seleccionado se le realizó una entrevista semi-estructurada al comienzo del trabajo de campo y una segunda entrevista hacia su finalización, lo que permitió tener un primer acercamiento a la realidad de las PPL para contrastar los datos obtenidos.

La bitácora y el cuaderno de campo fueron utilizados durante todo el proceso de observación, para describir el proceso y todas las actividades realizadas, anotaciones, ideas, conceptos, significados, categorías que fueron surgiendo, para que cualquier otro investigador pueda evaluar el trabajo.

Finalizado el trabajo de investigación, se procedió a realizar la segunda etapa de entrevista de forma semi-estructurada, fueron catorce participantes en total, y se dejó abierta la posibilidad de realizar preguntas adicionales, si la ocasión lo ameritaba. Se repitió el proceso anterior de la sistematización de datos recogidos, para luego llevar a cabo el análisis y contrastación de datos.

Dentro de las pautas de intervención, estuvieron presentes juegos (cantados, cooperativos, tradicionales), actividades funcionales, predeportivas y deportivas.

5.4 Escala del esfuerzo percibido de elaboración propia (basada en Borg)

Escala	Nivel de esfuerzo autopercebido
1-2-3	Moderado
4-5-6-7	Algo pesado-Poco pesado-Pesado
8-9-10	Muy pesado

Fuente: Elaboración propia, basada en escala de Borg.

6. Análisis de contenido

En un primer momento se analizaron datos obtenidos durante la investigación, en la que se da una vinculación estrecha entre la conformación de muestra, la recolección de datos y posterior análisis; además de revisar nuestro papel como investigador en dichas tareas.

Tal como se señaló en el capítulo metodológico, los principales métodos para recabar los datos cualitativos de la investigación fueron la observación y la entrevista, tal y como lo expresan Hernández, Fernández y Batista (2014).

El análisis cualitativo implicó organizar los datos recogidos, transcribirlos y codificarlos para poder analizarlos. La codificación tuvo dos niveles, donde se generaron unidades de significado y categorías. Además de temas y relaciones entre conceptos, para luego producir una teoría sobre los datos recogidos (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

En la investigación estuvieron presentes dos niveles, uno son los hallazgos contenidos en cada tabla y luego la parte interpretativa, es decir, en función de lo recabado, cómo responde eso a la/s pregunta/s de investigación.

El análisis de datos se inició con la estructuración y organización de estos, la transcripción del material, lo que requirió de una bitácora de análisis para documentar el proceso, en este caso se utilizó el cuaderno de campo y la ficha de observación (Hernández, Fernández y Batista, 2014). Los principales criterios de rigor y calidad fueron la dependencia, credibilidad, transferencia y confirmación; para luego llegar a la codificación de estos, la que puede ser abierta o de primer nivel, comparándose unidades para crear categorías y códigos (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

Lo que nos dejó como resultado la primera medición, en términos generales, es que los beneficios son observables.

Para hacer más jugosa la tipologización, se trató de identificar diferentes poblaciones, los criterios pueden ser por edad, ya que la edad predominante es una población joven de entre los 22-37

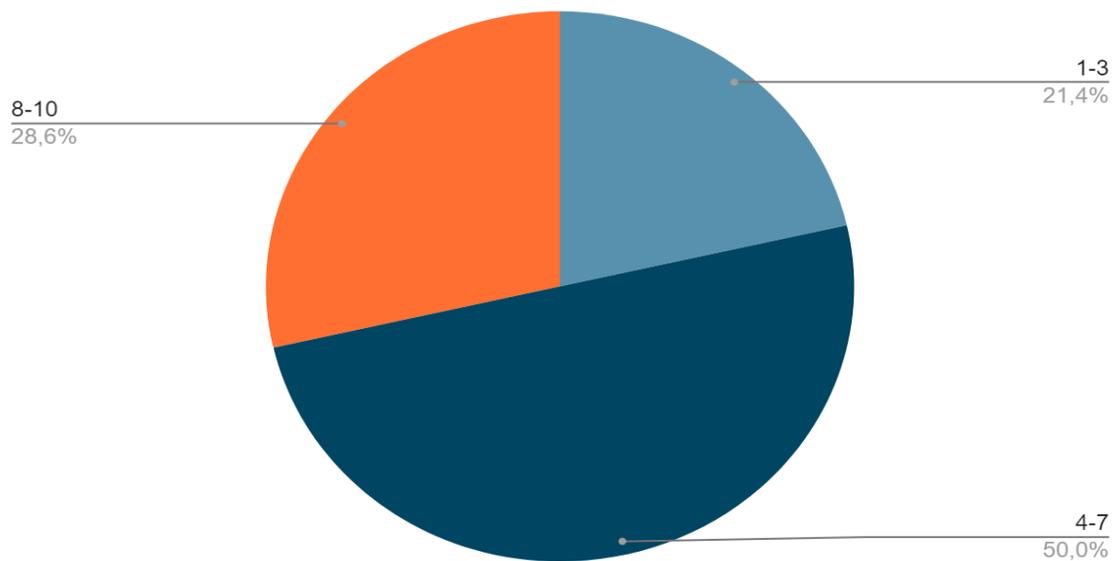
años, en la participación en actividades recreativas. Esto nos brindó la posibilidad de realizar un análisis de las realidades de los PPL en función de sus características personales.

6.1 Primera etapa de evaluación

Tabla-gráfico 1

Participantes 3 A al comienzo de la intervención.	Categoría		
	1-3	4-7	8-10
1		X	
2		X	
3	X		
4			X
5	X		
6	X		
7		X	
8		X	
9		X	
10		X	
11			X
12			X
13			X
14		X	

Participantes del 3A



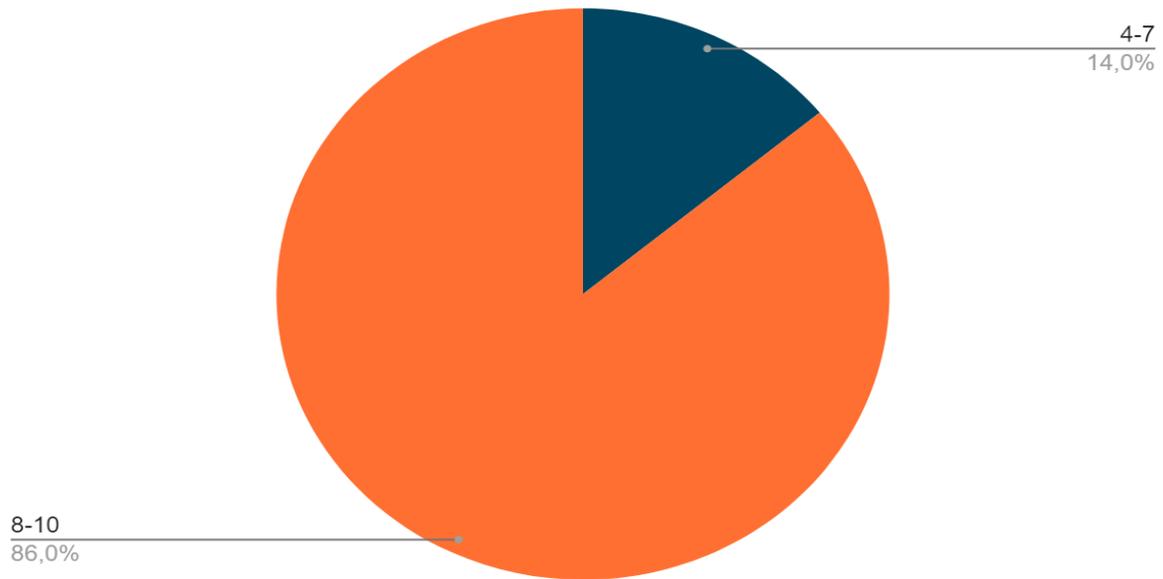
En el gráfico vemos que del 100 % de participantes, un total de 14 PPL. 21,4 estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 50% estuvo en el rango de 4-7 y 28,6 estuvo en el rango de 8-10.

6.2

Tabla-gráfico 2

Participantes 3 A al finalizar la intervención	Categorías		
	1-3	4-7	8-10
1			X
2			X
3			X
4			X
5		X	
6		X	
7			X
8			X
9			X
10			X
11			X
12			X
13			X
14			X

Participantes del 3A



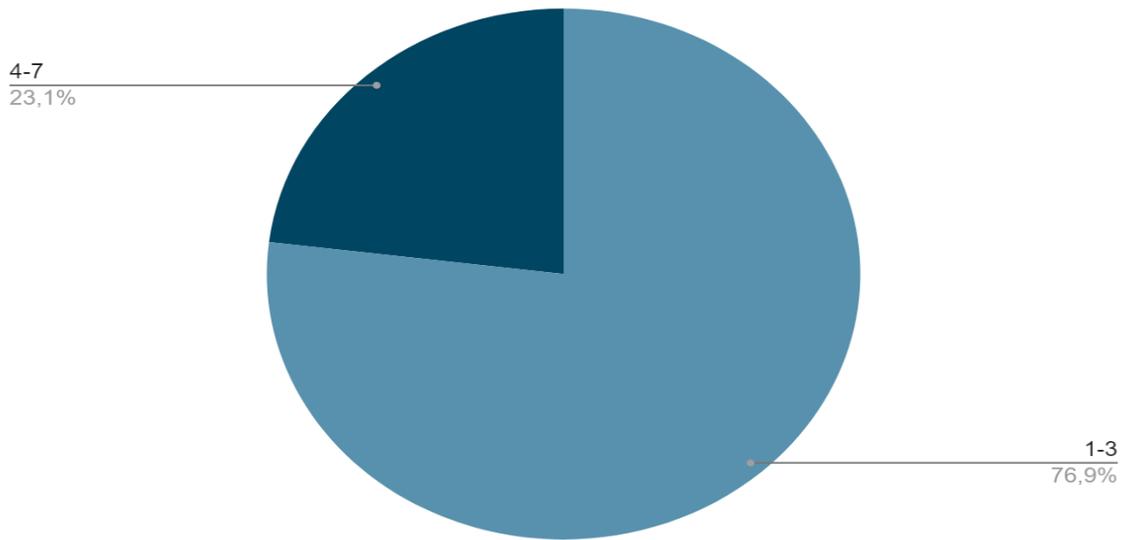
En la tabla y gráfico, tenemos que del 100 % de participantes, un total de 14 PPL, 0% estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 14% estuvo en el rango de 4-7 y 86 % estuvo en el rango de 8-10.

6.3

Tabla-Gráfico 3

Participantes 1 B al comienzo de la intervención.	Categoría		
	1-3	4-7	8-10
1	X		
2		X	
3	X		
4	X		
5	X		
6		X	
7		X	
8	X		
9	X		
10	X		
11	X		
12	X		
13	X		
14		X	

Participantes del 1B



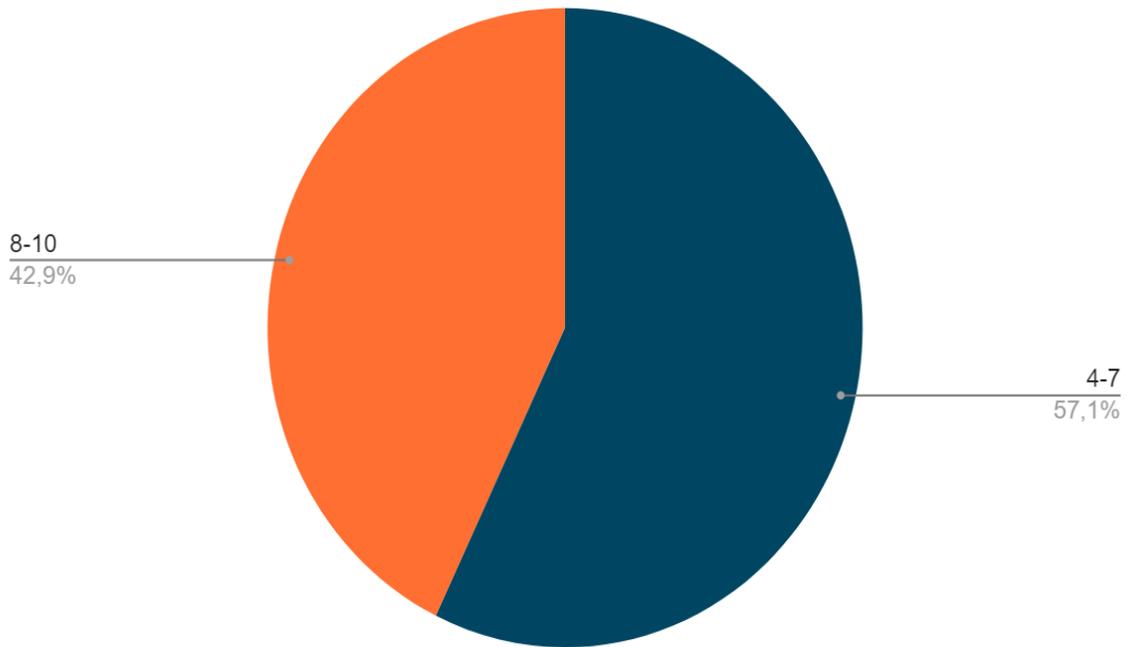
En la tabla y gráfico, tenemos que del 100 % de participantes, un total de 14 PPL, 76,9 % estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 23,1 % estuvo en el rango de 4-7 y 0 % estuvo en el rango de 8-10.

6.4

Tabla-gráfico 4

Participantes 1 B al finalizar la intervención.	Categoría		
	1-3	4-7	8-10
1		X	
2			X
3		X	
4			X
5			X
6		X	
7			X
8		X	
9		X	
10		X	
11		X	
12		X	
13			X
14			X

Participantes del 1B



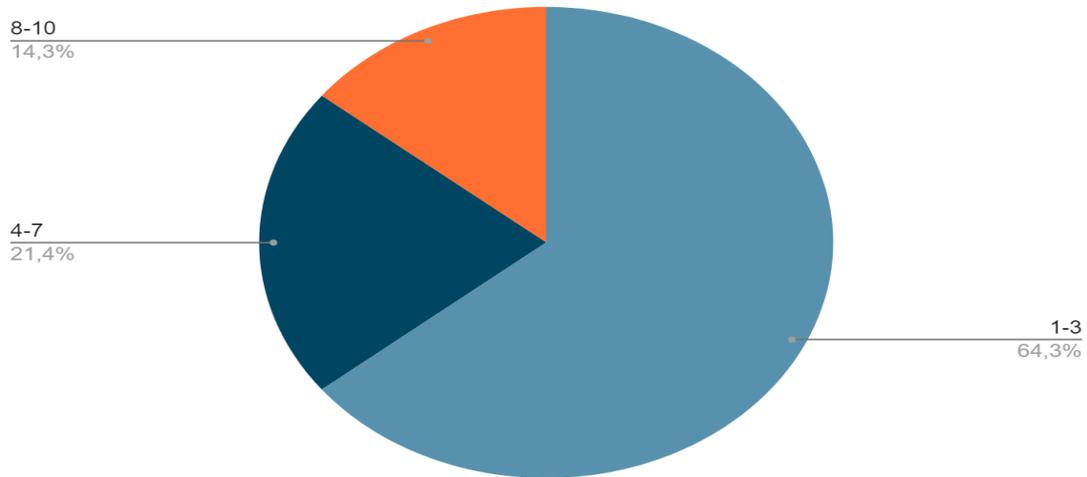
En la tabla y gráfico, tenemos que del 100 % de participantes, un total de 14 PPL, un 0% estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 57,1 % estuvo en el rango de 4-7 y 42,9 % estuvo en el rango de 8-10.

6.2 Segunda etapa de evaluación

Tabla-Gráfica 5

Participantes 3 A al comienzo de la 2° intervención.	Categorías		
	1-3	4-7	8-10
1	X		
2	X		
3		X	
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8			X
9	X		
10	X		
11		X	
12		X	
13			X
14	X		

Participantes del 3A



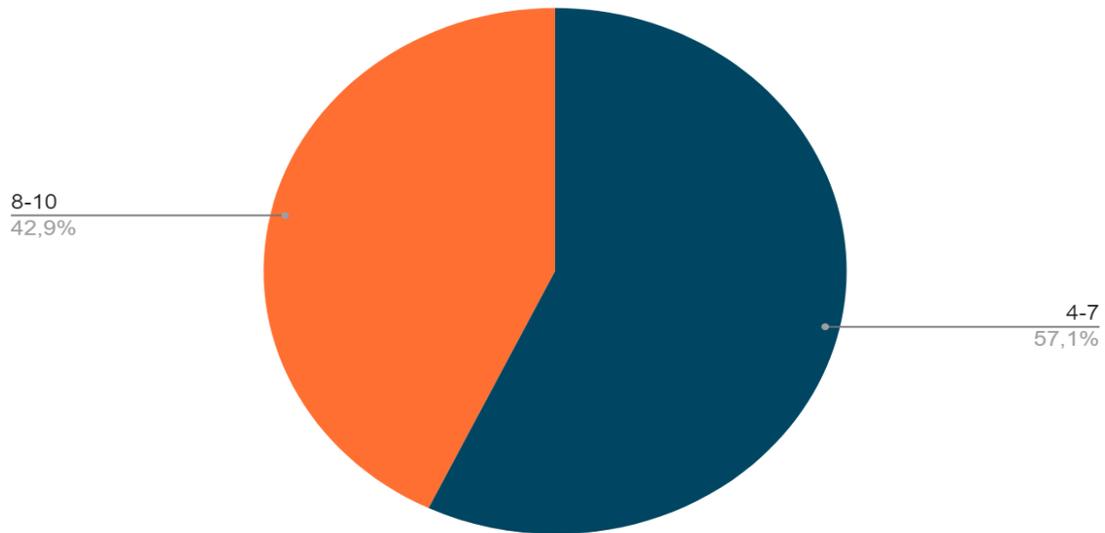
En esta tabla, tenemos que: del 100 % de participantes, un total de 14 PPL. 64,3 % estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 21,4 % estuvo en el rango de 4-7 y 14,3 % estuvo en el rango de 8-10.

6.3

Tabla-Gráfico 6

Participantes 3 A al finalizar la 2° intervención	Categorías		
	1-3	4-7	8-10
1	X		
2		X	
3		X	
4		X	
5	X		
6	X		
7		X	
8		X	
9		X	
10			X
11		X	
12	X		
13		X	
14		X	

Participantes del 3A



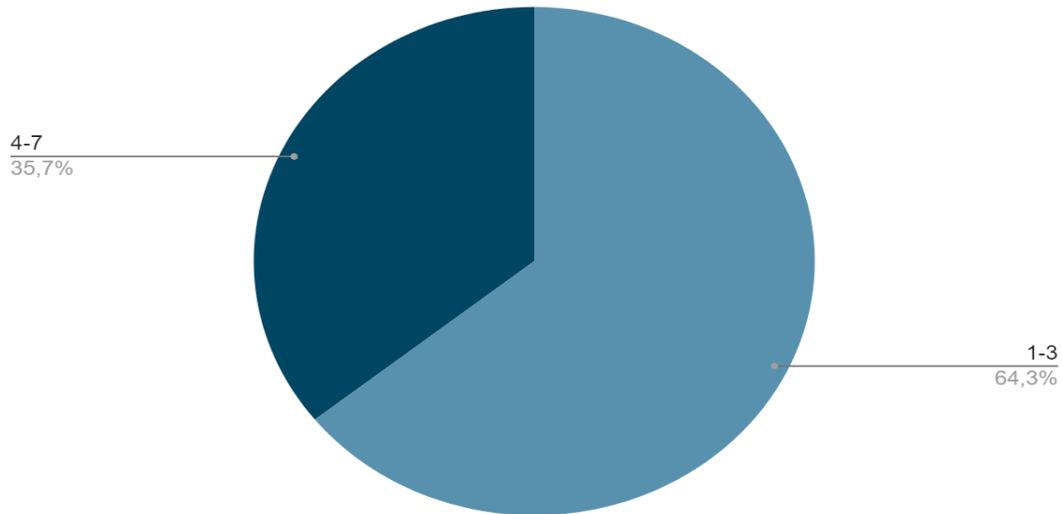
En esta tabla, tenemos que: del 100 % de participantes, un total de 14 PPL. 0% estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 57,1 % estuvo en el rango de 4-7 y 42,9 % estuvo en el rango de 8-10.

6.4

Tabla-Gráfico 7

Participantes 1 B al comienzo de la 2° intervención.	Categoría		
	1-3	4-7	8-10
1	X		
2	X		
3		X	
4	X		
5	X		
6		X	
7	X		
8		X	
9	X		
10	X		
11		X	
12	X		
13	X		
14		X	

Participantes del 1B



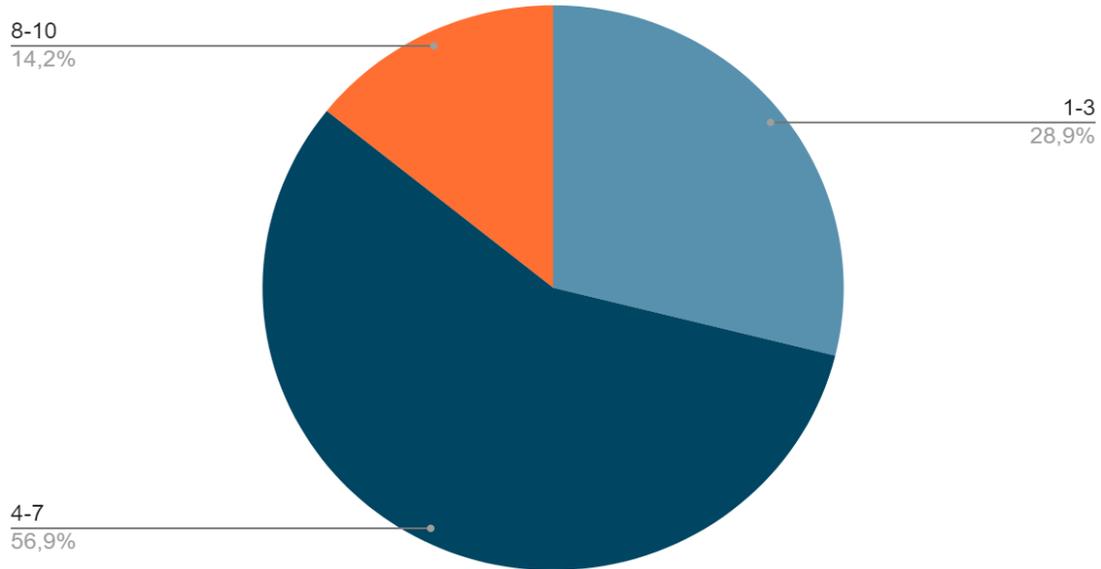
En esta tabla, tenemos que: del 100 % de participantes, un total de 14 PPL. 64,3 % estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 35,7 % estuvo en el rango de 4-7 y 0 % estuvo en el rango de 8-10.

6.5

Tabla-Gráfico 8

Participantes 1B al finalizar la 2° intervención	Categorías		
	1-3	4-7	8-10
1	X		
2		X	
3		X	
4		X	
5	X		
6	X		
7		X	
8		X	
9		X	
10			X
11		X	
12	X		
13			X
14		X	

Participantes del 1B



En esta tabla, tenemos que: del 100 % de participantes, un total de 14 PPL. 28,9 % estuvo en el rango de 1-3 de la escala, un 56,9 % estuvo en el rango de 4-7 y 14,2 % estuvo en el rango de 8-10.

6.6 Análisis de gráficos

Luego del análisis de los datos recabados tras las observaciones, entrevistas y test físicos, es posible afirmar que logramos cumplir los objetivos planteados en la investigación, es decir, poder percibir cuáles fueron los beneficios a nivel físico en las PPL a través de las actividades con juego, recreación y deporte.

Se establece que, de forma gradual, las PPL fueron mejorando su desempeño en las actividades propuestas por el equipo de intervención. Esto quedó demostrado al procesar los datos en los gráficos anteriores, ya que la diferencia entre los dos primeros test realizados al principio y al final de la primera actividad con los realizados de la misma forma en la última intervención, las PPL se mantuvieron en un estado físico moderado, pero no llegaron a los niveles máximos, el 8-10 del esfuerzo percibido.

Este fue el cambio que notamos, muchos se mantuvieron del 4 al 7 no llegando a los niveles máximos como ocurrió en la primera intervención.

Si comparamos los niveles máximos del primer test realizado con el último durante las intervenciones, podemos observar que las PPL en el primer test llegaron a un nivel máximo en un 86% del total y en el último un 42 %. Es decir que menos de la mitad de esa población total llegó a un nivel máximo de esfuerzo auto-percibido al finalizar las intervenciones.

Menos de la mitad de las PPL alcanzaron el máximo puntaje, el resto se mantuvo en una intensidad moderada, desde el punto de vista físico eso es algo positivo ya que se sentían mejor físicamente sin estar tan exhaustos al momento de finalizar las actividades.

6.7 Análisis de las entrevistas

Durante las observaciones se pudo observar que las actividades resultaron muy dinámicas, durante la charla final que se mantuvo al finalizar cada intervención, los ejercicios planteados fueron provechosos para la distensión del grupo, los participantes afirmaron que se divirtieron y se cansaron a la vez. Siempre con buen ánimo durante los juegos, solicitaron que estas actividades se mantuvieran durante el año.

El grupo se mantuvo y alentó a otros compañeros a participar de dichas actividades, apuntando a los juegos y deportes que más les atraen, como lo es el básquetbol y vóleibol. A eso se le suma una de las respuestas que se repiten a diario al finalizar cada intervención, no solo el hecho de aprender, divertirse y olvidar el encierro, aunque sea por unas horas, el poder salir de la “tranca” como lo denominan las PPL a la celda, al hecho de poder estar fuera de sus celdas, esto más marcado aún en el grupo 1B, ya que pertenecen al piso de seguridad. Al momento de llegar, estas personas no contaban con acceso a ninguna actividad recreativa, ya que no deben mezclarse con otros sectores del centro penitenciario.

Una de las ideas pendientes es realizar intercambios de PPL para dichos campeonatos. Las PPL deleitaron con un espectáculo musical de karaoke, donde se dio a conocer los tres primeros lugares.

Demostrando así que todo lo referido a las actividades lúdico recreativas tienen un valor para las PPL, ya que demostraron interés, participando de todas ellas. Del análisis de las observaciones y entrevistas se confirmó que todo lo referido a las actividades lúdico-recreativas, existe una variedad de actividades que pueden ser llevadas a cabo con la población PPL, para el esparcimiento, disfrute y aprendizaje de todo el colectivo en general.

Se percibieron beneficios respecto al proceso de resocialización entre las PPL, tales como respeto entre pares y compañerismo. Se pudo observar un claro cambio de actitud en las PPL entre las primeras y últimas intervenciones, percibida por ejemplo en la autorización brindada por la autoridad para permitirles bajar del piso de aislamiento al espacio destinado a actividades compartidas con compañeros, operadores y grupo de trabajo.

Las PPL plantearon lo positivo que es estar en contacto “con la gente de afuera”, término destinado a todos los agentes externos al centro, así como poder intercambiar y aprovechar estas instancias. Las PPL expresan que estas actividades mejoran notablemente el estado de ánimo y estado físico, consumen menos tabaco, todos los participantes manifestaron su apoyo a este tipo de actividades, dándole valor al deporte, juego y la recreación en el proceso de aislamiento por el que transcurren sus vidas. A su vez aludieron al lado positivo de practicar deporte, generando una instancia de armonía en la que pueden socializar y confraternizar no solo con sus pares, sino también con los actores externos, puesto que ese contacto les devuelve por un instante algo de esa libertad que han perdido.

Todo esto nos mostró que existen cambios físicos notorios, a pesar del corto plazo dedicado al proyecto, además se percibió una mejora en la calidad de vida en las PPL, expresaron que lograron dormir mejor luego de las actividades físicas, bajando incluso en algunos casos el consumo de ansiolíticos. Este desarrollo y evolución “sufrido” por las PPL a lo largo de las intervenciones fueron claramente percibidos por el equipo de trabajo.

Con respecto al tipo de actividades desarrolladas con las que se sienten mejor, son las actividades lúdicas, deportes.

Finalmente se pudo observar un mejor intercambio entre pares, la socialización fue mayor, aún estando en una actividad estática y permanecían atentos a las consignas, a pesar de los conflictos inherentes a la convivencia en las celdas.

7. Resultados

Como resultado en la primera medición, en términos generales, los beneficios son observables. Primero, se aplicaron estas categorías a cada caso para luego avanzar en generalizaciones y puntos de discordancia entre entrevistados y observados. Para hacer más jugosa la tipologización, se trató de identificar diferentes poblaciones, los criterios pueden ser por edad, ya que la edad predominante es una población joven de entre los 22-37 años, por participación en actividades recreativas. Esto nos brindó la posibilidad de realizar un análisis de las realidades de los PPL en función de sus características personales.

Los datos cualitativos, que se expresan en forma de palabras o textos que nos ayudaron a comprender ciertas acciones y actitudes de los entrevistados que no son cuantificables, nos sirvieron para fundamentar la investigación.

Al concluir la investigación es posible afirmar que los resultados han sido positivos, después de realizar el análisis de todos los datos, el proceso del trabajo se llevó a cabo sin percances respecto a la intervención en el centro de reclusión, logrando así cumplir con los objetivos propuestos.

Como lo demuestran los gráficos y tablas utilizadas para recabar datos y luego analizarlos, se pudo establecer que la mayoría de las PPL lograron beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Los beneficios físicos, planteados en tablas y gráficos; y los psicológicos y sociales, analizados de manera cualitativa a partir de los datos, demostraron que las PPL transitaron por una mejoría con respecto a los tres aspectos planteados en el párrafo anterior.

Con el fin de plasmar de forma más concreta los resultados, nos centramos en los objetivos específicos, para analizar si estos se cumplieron o no.

En el objetivo general se planteó explorar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que propician la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas en las personas privadas de libertad (PPL) en el centro de reclusión Cerro Carancho en Rivera, Uruguay.

Una vez finalizada la investigación es posible afirmar que el trabajo con esas actividades aporta beneficios físicos, psicológicos y sociales

Con respecto a los objetivos específicos planteados, se pudo identificar que las PPL lograron una mejoría auto percibida a nivel físico, dado que, según los datos recabados, la mayor parte de las PPL se mantuvo en una intensidad moderada a alta, no alcanzando el 100%, más del 50% llegaron a una intensidad física moderada, algunos alcanzaron la intensidad máxima, durante el trabajo físico.

A su vez a partir del análisis de las observaciones y entrevistas, se pudo identificar la existencia de los beneficios físicos, psicológicos y sociales, con respecto a los beneficios físicos mayor resistencia para realizar las actividades físicas y mejora en la calidad del sueño, con relación a los psicológicos, cambios en el humor y la expectativa por la siguiente intervención semanal. Con respecto a los cambios a nivel social, en la convivencia, mejora en el relacionamiento entre pares, con funcionarios y agentes externos; tales como docentes y trabajadores sociales.

En cuanto al último objetivo específico, se puede describir una mejora a nivel general, a través de la actividad física, que repercute en la calidad de vida de las PPL. Esto pudo observarse a través de las entrevistas y observaciones, de donde se extrajo datos importantes.

7.1 Limitaciones

Las intervenciones dieron comienzo el día 7 de marzo de 2022, con la participación de dos integrantes del equipo de trabajo, debido a normas del centro penitenciario estipuladas que sólo podrían ingresar dos personas por intervención.

Luego de diversas gestiones con autoridades del Instituto Nacional de Rehabilitación (INR), se logró el ingreso de los cuatro integrantes del equipo.

Este retraso trajo aparejado dificultades tanto en las intervenciones, observaciones y evaluación. Esto obligó a trabajar de un modo inadecuado, ya que lo ideal es realizar este trabajo en un periodo no menor a un año, para poder observar, analizar y concluir de forma eficaz, existen beneficios, tal y como fueron planteados en los objetivos.

Contando con elementos positivos a favor del grupo de investigación, este factor es la concesión de los permisos para el ingreso inmediato para investigar e intervenir por parte de las autoridades del centro de reclusión.

El equipo de investigación no logró comenzar desde la primera semana con la presentación (fecha estipulada en el cronograma), observaciones e intervenciones, esto hizo necesario una reorganización del trabajo y del cronograma.

Es decir que la limitación principal fue el tiempo que se tuvo para el trabajo de investigación.

8. Conclusiones

Se concluye que la investigación obtuvo los resultados esperados, donde se logró establecer e identificar los beneficios, físicos, psicológicos y sociales en PPL, a través de actividades recreativas, lúdicas y deportivas.

9. Bibliografía

- Amezcu, M; Gálvez Toro, A. (2002). Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectiva crítica y reflexiones en voz alta. *Revista Española de Salud Pública*, (5), 423-436.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500005&lng=es&tlng=es.
- Ayuso, A. (2001). La intervención socioeducativa en el tratamiento penitenciario. *Pedagogía Social : revista interuniversitaria*, 73-99.
<http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:revistaPS-2000-2001-06-07-2050>
- Barbosa, S. Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 141-159.
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Batthyány, K. Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Universidad de la República.
- De la Cruz, E. Moreno, M. Pino, J, Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, (1), 45-52.
<http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:revistaPS-2000-2001-06-07-2050>
- Fornons, D. (2006). *La práctica deportiva en la prisión: Rehabilitación o evasión*.
https://www.researchgate.net/publication/45342645_La_practica_deportiva_en_la_prision_rehabilitacion_o_evasion
- Freire, P. (2005). *Pedagogía de la autonomía, saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores Buenos Aires.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.

McGraw Hill.

Huizinga, J. (1968). *Homo Ludens*. Buenos Aires Emecé editores, S, A.

Moya, J. (2004). La percepción subjetiva del esfuerzo como parte de la evaluación de la intensidad del entrenamiento. 10-73

<https://www.efdeportes.com/efd73/percep.htm>

Vega Ramírez, L., Tortosa-Martínez, J. Cortell-Tormo, J. M. (2009). *Actividad física y salud*.

EHLE Project.

10. Anexos

Anexo 1

Actividades en intervenciones.

Calentamiento, estiramiento articular, ejercicios funcionales, juegos pre-deportivos, deportes: vóleybol, hándbol, básquetbol, juegos tradicionales.

Objetivo específico 1- Variables: VI (Variable independiente): realización de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas. VD (Variable dependiente): beneficios físicos. Indicadores: participación, resistencia.

Objetivo específico 2- Variables: VI: realización de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas. VD: beneficios psicológicos. Indicadores: reducción en el consumo de sustancias psicoactivas, higiene del sueño.

Objetivo específico 3- Variables: VI: realización de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas. VD: beneficios sociales. Indicadores: menor agresividad, mayor disposición para actividades educativas.

La evaluación en estos dos últimos objetivos, se realizará mediante observación y entrevista.

Anexo 2

Ficha de observación.

Beneficios sociales en las PPL, tales como respeto, compañerismo, entre otros.

Beneficios a nivel físico (mejora en el desempeño en las actividades).

Cambios psicológicos tales como: comportamiento en las intervenciones.

Mejora en la calidad de vida de las PPL.

Desarrollo y evolución de las PPL a lo largo de las intervenciones.

Actividades de actitud y desempeño: deportes, lúdicas o funcional.

Evolución en el clima del aula a lo largo de las intervenciones.

Comportamientos de las PPL en las intervenciones.

Cuidado con materiales y entorno (cancha).

Anexo 3

Pauta de entrevista a PPL.

- 1- ¿En su tiempo “libre” qué actividades acostumbra realizar?
- 2- ¿Sabe usted qué actividades o talleres se realizan en el centro?
- 3- ¿En alguna etapa de su vida ha realizado actividades de juego? ¿Cuándo y cuáles?
- 4- ¿Cuándo hay actividades recreativas usted accede a bajar y a realizarlas?
- 5- ¿Qué beneficios cree usted que tienen la práctica de las actividades recreativas?
- 6- ¿Podría describir usted algunas de las sensaciones que tuvo o tiene al realizar actividades de juego o recreación?
- 7- ¿Cree usted que las actividades de juego y recreación pueden generar sensaciones de disfrute? ¿por qué?
- 8- ¿Con qué frecuencia tiene actividades lúdico-recreativas?
- 9- ¿Cómo es el espacio (estructura) donde realizan las actividades?
- 10- ¿A nivel grupo, siempre son los mismos? ¿Incentivan a otros a participar?
- 11- ¿En alguna instancia donde el juego requiere contacto físico se ha generado algún rechazo a éste, o algún conflicto entre participantes?
- 12- ¿Le agrada el tiempo empleado para estas actividades? y si no fuera el caso, ¿qué propone?
- 13- ¿Cómo cree usted que son sus relaciones interpersonales, con compañeros, operadores y personal de seguridad?
- 14- ¿Cree usted que a la institución le interese generar espacios donde se trabajen en actividades relacionadas al juego y la recreación?
- 15- ¿Sabe usted que los talleres de juego no cuentan para el descuento de

pena?

16- ¿Considera usted que cuenta con energía física y anímica suficiente para realizar actividades recreativas?

17- ¿Consume ansiolíticos?

18- ¿Considera que ha bajado el consumo de pastillas ansiolíticas?

19- ¿Qué tipo de actividades pueden realizar además de las antes mencionadas? ¿Todos las pueden realizar?

20- Diga cuáles de estas actividades tienen un espacio específico destinado a ese fin: culturales, musicales, informáticas, deportes, juego y recreación.

Anexo 4.

Ficha de observación.

Relaciones interpersonales, P.P.L, Operadores, seguridad, docentes, talleristas, dirección.

Espacios físicos destinados a las actividades.

Suspensión de actividades, ¿por qué se producen?

Materiales disponibles.

Disposición de los internos para la realización de actividades.

¿Quién está a cargo de las actividades?

Cantidad de participantes.

Tiempo destinado por grupo.

Anexo 5.

Tópicos a tener en cuenta.

En relación con otros reclusos, estados de ánimo, cómo se sienten, cuál es la relación con operadores, con la guardia, a nivel físico, cómo se sienten, realizan actividad física a no ser en el horario de patio diario, semanal. A nivel psicológico cómo se sienten, ¿consumen psicofármacos, ansiolíticos? A nivel social, desarrollan alguna actividad a no ser esta, participan de talleres, continúan con educación primaria, secundaria, bachillerato.

Anexo 6.

Ronda final con balón correspondiente al 16/03/22. Grupo 1 B

Diez participantes.

Deseo de salir de la tranca

Se valora la experiencia, la presencia del equipo de trabajo

Gusto por la actividad física

Elección porque no hay posibilidades de concurrir a educativo por ser parte del piso de seguridad, el que no tiene ninguna actividad fuera del horario de patio diario o semanal.

Positivo desde el punto de vista de los hábitos de vida.

Valores: responsabilidad, compañerismo, trabajo en equipo.

Muy bueno el contacto con gente de afuera, externa a la cárcel.

Trato con los reclusos de igual a igual, valoran el ser bien tratados por el equipo de trabajo.

Mejorar habilidades en las actividades físicas y deporte.

El dirigirse en buen tono a quienes se considera “la oveja negra de la sociedad”

Buen trato del equipo

Agradecemos el compañerismo en el espacio compartido.

Anexo 7

Ronda final correspondiente 18/03/22. Grupo 3A

Quince participantes.

Buenas actividades, venir más seguido.

Más profesores.

El deporte y la recreación son buenos.

Mejora la convivencia, nuevas oportunidades.

Unión en el piso.

Participar más.

Esta bueno reglas diferentes en los deportes.

Juego: disfrute, distensión, risas.

Participación de todos en los juegos cantados.

Participan de actividades de este tipo por el beneficio físico que les sirvió para un campeonato de fútbol que fue realizado.

Un motivo de participación es porque les gusta el deporte.

Participan para divertirse un rato, despejar la mente y salir del encierro.

En medio de determinada actividad empezó a llover y las PPL comenzaron a juntar el material y organizaron el salón de visitas para continuar con la actividad.

Al principio se notaba que el grupo no era muy unido, pero al ir avanzando en la intervención poco a poco se fueron soltando e integrando.

Muchos pidieron realizar más seguido este tipo de actividades.

Mencionaron al deporte como una “cosa productiva”.

Otros mencionan que el deporte y la recreación son buenos.

Es bueno tener nuevos compañeros, participar de nuevas oportunidades.

Este tipo de actividades conlleva a una unión del piso, porque normalmente tienen más trato con su celda y no con otras.

Anexo 8.

Ronda final 1B 30/03/2022

Muy dinámicas las actividades.

Siempre son buenos ejercicios.

Nos divertimos y nos cansamos.

Que continúen así las actividades.

Nos gusta mucho, por eso seguimos bajando con mis compañeros.

Muy bueno los juegos y el basquetbol.

Todo esto distrae de la tranca.

Anexo 9.

Observación de actividad Karaoke.

Esta fue una actividad realizada el día viernes 25 de marzo en el horario de la intervención semanal del grupo de trabajo, dicha actividad fue organizada por el comando del INR, operadores y gestores del área educativa.

Evento cultural, recreativo que se desarrolló en la U.I.P.PL N°12, la final de la tercera edición del Karaoke. Con la presencia de la directora del Centro Carcelario Mónica Mello Flores y la Asistente Social Rosa Pereira, director técnico, Robert Oyamburo, gestora área educativa Laura Lotito, operadores responsables por la organización y ejecución del evento, Sebastián Olmedo y Alejandro Pereira. Contando también con la presencia del director de la cárcel Granja, docentes de música y medios de prensa locales y de la capital del país.

Además, la presencia de docentes, maestras, estudiantes de educación física, invitados para acompañar el evento y de los propios PPL, los que deleitaron con un espectáculo musical de karaoke, eligiendo allí los tres primeros lugares.

Haciendo énfasis en las actividades lúdico-recreativa, quedó demostrado que existen un sin fin de actividades que pueden ser llevadas a cabo en pro de la población PPL, para el esparcimiento, disfrute y aprendizaje de las mismas y de todo el colectivo en general.

Anexo 10.

Observación 23/03/2022

Se perciben beneficios sociales, respecto al proceso de resocialización entre las PPL, tales como respeto entre pares, compañerismo, se puede observar un cambio de actitud respecto a las primeras intervenciones, solo el hecho de bajar del piso de aislamiento al espacio que se comparte con compañeros, operadores y grupo de trabajo. Plantean lo positivo que es estar en contacto con la gente de afuera como le denominan a todos los agentes externos al centro, el poder intercambiar y aprovechar estas instancias.

También que estas actividades mejoran notablemente el estado de ánimo y estado físico, fuman menos, ven la parte positiva del deporte olvidando de esa necesidad de fumar más, no solo porque en ese momento que están realizando estas actividades olvidan por unas horas eso, esto demuestra que existen cambios físicos mejorando el desempeño durante las actividades

Participan todos los integrantes, se percibe una mejora en la calidad de vida en las PPL, expresan que logran dormir mejor, de forma más fluida, luego de las actividades físicas, bajando en algunos casos el consumo de ansiolíticos, que son consumidos para lograr bajar ansiedad y poder dormir.

El desarrollo y evolución que han tenido las PPL a lo largo de las intervenciones son percibidos por el equipo de trabajo.

Con respecto al tipo de actividades donde se sienten mejor o con más ganas es en las actividades, lúdicas, deportes, funcional.

Referido al test en el primer ejercicio; el semáforo, se nota el cansancio ya que son las primeras intervenciones, con un bajo rendimiento físico, debido al tiempo de encierro, ya que es un piso de seguridad que no tiene acceso a actividades del área educativo, solamente una hora semanal

de patio, recién comienzan con actividades recreativas, luego de seis meses sin actividades físicas guiadas.

Comienza a llover y se traslada al salón la intervención con el mismo ánimo y continúa el desarrollo.

Se observa un intercambio entre pares, socialización es mayor aun estando en una actividad estática permanecen atentos a las consignas.

Del 1 al 10, como se percibe a nivel físico, siendo el 1 el más leve, donde la actividad no exigió demasiado desgaste físico, y 10 muy pesado. Trabajando en un circuito con mayor dificultad.

Anexo 15

Primera fase de entrevistas semiestructuradas

Juan Carlos, 1B

1-Me parece muy bien la participación de los estudiantes y profesores de educación física.

2- He participado en otros proyectos como el PAS (Programa Aprender Siempre)

3- Considero que existen problemas como: personales, vestimenta y calzado adecuados para poder bajar a realizar actividades físicas, ya que muchas veces bajamos de chinelas de dedo.

4- En muchas celdas no tienen acceso a comodidades como por ejemplo la cama para dormir, ya que son hasta 16 PPL por celda, en un espacio de 2,5 m por 2,5 metros, con y camas, no poseen canillas, productos de higiene.

5- El piso ligó al ser elegidos para esta actividad, ya que estaban sancionados desde hacía 3 meses debido a conflictos personales.

6- Se valoran las actividades físicas, deportivas, si tuviera la oportunidad de acceder al área de educativo, empezar ciclo básico, ya que este piso no tiene acceso a eso.

7- El objetivo según mi punto de vista, enseñar-aprender, generar espacios para el movimiento.

8- Actividades: me gusta más el fútbol, me agrada salir de la tranca.

9- Las actividades inciden, aportan en el proceso de resocialización de la población, ya que, con mi edad, ya no tengo ganas de estar acá, deseo volver con mi familia a mi departamento, Durazno, a trabajar en el campo, sé que salgo de acá y tengo trabajo. Me siento mejor con estas actividades hacen que se vaya acortando la estadía acá, he mejorado mi resistencia física, agilidad, desde el punto de vista fisiológico. Es algo muy valorable para abrir la mente, acá algunos no saben leer, no saben escribir su nombre, su firma, no saben contar hasta 10.

Por medio del juego se puede aprender, como herramienta, que nos ayuda a que estos objetivos se cumplan.

11- Se considera que las actividades se desarrollan de forma adecuada, tanto el trato hacia los internos, como los vínculos.

12- Otras actividades que se realizan en el centro: físicas, Proyecto PAS, juegos y meriendas compartidas, karaoke.

13- Papel o rol que juegan las familias y círculos sociales: juego todo, la familia es todo, me apoya en todo, cuando salgo en libertad, me encierro en mi mundo y son ellos los que me ayudan a socializar con el entorno. Me quedan 8 meses, ya llevo 2 años acá.

No vienen de visita porque no me agrada que lo hagan, no me gusta que pasen por este mal momento de tener que venir.

14- Las situaciones que dificultan el acceso a los internos a las actividades: son por ejemplo los problemas personales que se dan en el piso, con la convivencia y la rutina. Existe mucha “corriente”, palabra utilizada en la jerga de las PPL, para referirse a los problemas y grescas que se generan allí.

15- La reinserción significa: Para mí la libertad significa llegar a mi casa, ver a mi hija, volver a trabajar, cambiar de vida, el querer cambiar de vida es importante, volver a trabajar en el campo como peón rural, tengo trabajo en la estancia donde trabaja mi tío, con la misma gente que lo hacía antes de venir al carancho.

16- La práctica de actividades físicas ayudan en el día a día: sí, claro que sí, debería ser a diario.

17- Notas cambios en el comportamiento tanto entre compañeros como en el propio: claro que sí, ya que, estando cansados, nadie molesta, le vino bien al piso en general.

18- Participa en las actividades porque realmente me gustan, disfruto, me divierto, me olvido de los problemas rutinarios, es por gusto y placer.

19- Cree que los adultos pueden jugar: si, se puede jugar, aunque muchos ya nos habíamos olvidado un poco de eso.

20- En el Tiempo libre: juego a las cartas, al truco, conga, y flexiones para los que pierden.

21- Si.

22- Sensaciones: alegría, disfrute, euforia, adrenalina, tranquilidad.

23- Las actividades de juego, pueden generar disfrute: si, no solo como distracción

24- Los mismos compañeros incentivan: si, hasta cuando alguno está durmiendo, se los llama y se los invita a participar y bajar.

25- El contacto físico en los juegos genera algún roce, enojo, o situación de conflicto: NO, no genera, al contrario, todos lo toman como un juego.

26- Relaciones interpersonales: son buenas, con los operadores, por ejemplo, con los compañeros y con los integrantes del equipo.

27- Sabe que los talleres no descuentan la pena: si lo sabe y de igual forma le agrada participar.

28- Cuenta con la energía física necesaria para realizar las actividades: si, cuenta.

29- Consume ansiolíticos: no consumo nada, duermo bien, soy sano.

30- Psicológico: el estado de ánimo y humor, cambia, me voy contento, más sociable.

31- Sensaciones: paz, tranquilidad, alegría,

32- La actividad física favorece la conexión con su cuerpo: si, sin dudas.

Anexo 16.

Entrevista N° 2

Nelson Fabián 37 años Oriundo de Tacuarembó, criado en Rivera. (Antonia)

1-Me parece bien

2- He participado en deportes, fútbol y voleibol.

3- Considero que existen problemas como pocas actividades.

4- Es un piso de seguridad no hay mucho para hacer

5- Se valoran todos los puntos y el buen trato en general

5- Se valoran las actividades físicas, deportivas

6- El objetivo según mi punto de vista es importante para salir de la tranca.

7- Actividades: deportivas-educativas

8- Las actividades inciden, aportan en el proceso de resocialización de la población

9- Se considera que las actividades se desarrollan de forma adecuada

10- Otras actividades que se realizan en el centro: físicas, Proyecto PAS

11- Papel o rol que juegan las familias y círculos sociales, no existen vínculos, no vienen de visita.

12- Las situaciones que dificultan el acceso a los internos a las actividades: nunca tuve ninguna sanción.

13- La reinserción significa: es importante salir en libertad.

14- La práctica de actividades físicas ayudan en el día a día: sí, claro

15- Notas cambios en el comportamiento tanto entre compañeros como en el propio: claro que sí se notan en el día a día.

16- Participa en las actividades porque: de forma voluntaria, me gustan las actividades.

17- Cree que los adultos pueden jugar: sí.

18- En el Tiempo libre: juego a las cartas, conga.

- 19- Si
- 20- Sensaciones: alegría, disfrute, tranquilidad.
- 21- Las actividades de juego, pueden generar disfrute: sí.
- 22- Los mismos compañeros incentivan: sí.
- 23- El contacto físico en los juegos genera algún roce, enojo, o situación de conflicto: no.
- 24- Relaciones interpersonales: son buenas.
- 25- Sabe que los talleres no descuentan la pena: si lo sabe
- 26- Cuenta con la energía física necesaria para realizar las actividades: si, cuenta.
- 27- Consume ansiolíticos: no consumo nada.
- 28- Psicológico: el estado de ánimo y humor, cambia.
- 30- La actividad física favorece la conexión con su cuerpo: sí.

Anexo 17.

Entrevista 3. Persona entrevistada: Claudio Piñeyro. Edad: 35 años

1- Me parece que es una oportunidad para nosotros. Al venir nos ayudan a crear un hábito de responsabilidad.

2- Es la primera vez que participo en actividades.

3- Principales dificultades que identifican: tema del estudio. No nos otorgan la posibilidad de estudiar y es un derecho.

4- Situaciones específicas de preocupación respecto a actividades físicas y lúdico-recreativas y similares: nada.

5- Actividades que valoran en el centro: el espacio que les otorgamos.

6- Objetivo de las actividades físicas y lúdico-recreativas: Para ver la mente del recluso, ver cómo razonamos.

7- Me abren una puerta a mí mismo. Creo hábitos que no tenía en la calle.

8- Yo lo veo bien. Estamos lejos de los demás reclusos. Te concentras mejor.

9- No tenemos otra actividad. Aportaría el estudio.

10- Hay gente que no tiene el apoyo.

11- El piso de seguridad en el que estamos, que no nos permite bajar a realizar otras actividades.

12- No conozco ninguno. Estuve en el penal sin derecho a ningún proyecto o actividad.

13- Si, un beneficio para mí mismo. Salud y mentalizarme otra cosa que no sean 4 paredes.

14- Si, por un decir, sí. Estás pensando en el próximo miércoles.

15- Si, ya lo vemos distinto. Mejora la convivencia.

16- Porque quiero y me gusta.

17- Voleibol y basquetbol.

18- Si, claro que sí.

- 19- Jugamos a la conga por abdominales y escuchamos música.
- 20- Recreación, voleibol, karaoke.
- 21- En la escuela. Con mi hija en la plaza.
- 22- Por voluntad propia. Es como un despertador ahora.
- 23- A parte de cansado, a gusto. Estoy contento.
- 24- Si.
- 25- Una vez a la semana.
- 26- Grande y cómodo.
- 27- Los mismos.
- 28- No, porque estamos de buen humor. Es un proceso difícil buscar el buen humor.
- 29- Si, Propongo un espacio de ping pong o un espacio donde puedas elegir que hacer, tipo el recreo de la escuela.
- 30- Por mi parte la llevo bien hacia todo. La cárcel es un espacio cambiante.
- 31- Sabía, no busco descuento, solo busco que una puerta abra la otra.
- 32- Si.
- 33- Consume ansiolíticos: no, por suerte no.

Psicológico.

Me deja más relajado. Fuerza día a día.

Sensaciones: alegría.

Verme a mí mismo, competir conmigo, no con otros.

Si.

Anexo 18.

Entrevista 4.

Erasmus Guedes. Edad: 26 años.

- 1- Nos saca del piso, cambio de pensamiento.
- 2- Primera vez que participo.
- 3- Me parece bien. Hace 4 meses que estoy recluso.
- 4- Siempre busca más espacios así.
- 5- Actividades que valora dentro del centro: actividad física.
- 6- Para ustedes, terminar el trabajo, para nosotros, acceder a una oportunidad.
- 7- Cambia sí.
- 8- Por ahora estamos bien.
- 9- Actualmente solamente está actividad. Sugiero voleibol.
- 10- De mi familia necesito el apoyo. La visita nos permite vincularnos a la familia.
- 11- Nada impide. Nos ayuda a salir del piso.
- 12- Por ahora solo accedimos a este espacio.
- 13- Me gusta, me ayuda con la musculación. Me desestresa.
- 14- Me ayuda bastante. Sería mejor venir dos veces por semana.
- 15- Se ponen más relajados. Hablamos sobre lo trabajado.
- 16- Porque me gusta.
- 17- Musculación y basquetbol.
- 18- Si, hace parte.
- 19- Actividades en su “tiempo libre”: jugamos a las cartas. Compartimos conversaciones.
- 20- Actividades que sabe que se realizan en el centro: música.
- 21- Gimnasio.

- 22- Si, por voluntad propia.
- 23- Emoción. Me saca la cabeza. No me hace pensar tanto.
- 24- Si y lo aprovecho porque no salimos a otra actividad.
- 25- Una vez a la semana.
- 26- Cómodo, medio chico.
- 27- Bajan los mismos.
- 28- No, porque el deporte es bueno.
- 29- Me agradan.
- 30- Deporte. Actividad física.
- 31- Si.
- 32- Si, lo sabía.
- 33- Si, siempre hay más ánimo.
- 34- Consume ansiolíticos: no, ningún tipo.
- 35- La actividad física.
- Psicológico:
- 36- Cambia.
- 37- Sensaciones: tranquilidad, alegría.

Anexo 19

Entrevista N° 5

Braian Scoot, 21 años, Oriundo de Tacuarembó.

- 1- Me parece muy buena la participación de los profesores de educación física. ya que nos saca de la tranca.
- 2- Nunca ha participado en actividades similares.
- 3- Considero que existen problemas como las sanciones tanto individuales como grupales, que no permiten bajar a las actividades.
- 4- Existen pocas actividades.
- 5- Se valoran las actividades físicas, deportivas, si tuviera la oportunidad de acceder al área de educativo para reducir la pena.
- 6- El objetivo según mi punto de vista, es distracción y convivencia, socializar con otros compañeros, ayuda en la convivencia.
- 7- Actividades: me gusta más el fútbol, me agrada salir de la tranca, más talleres, oficios, carpintería, albañilería, herrería.
- 8- Las actividades inciden, aportan en el proceso de resocialización de la población.
Por medio del juego puedo aprender
- 9- Se considera que las actividades se desarrollan de forma adecuada.
- 10- Otras actividades que se realizan en el centro: actividades en general.
- 11- Papel o rol que juegan las familias y círculos sociales: juega un papel importante, tengo un hijo, los amigos siempre se rajan en estas situaciones.
- 12- Las situaciones que dificultan el acceso a los internos a las actividades: son por falta de voluntad los que no bajan porque no quieren.

- 13- La reinserción significa: para mí la libertad significa ser uno mismo y una readaptación.
- 14- La práctica de actividades físicas ayudan en el día a día: sí, claro, salud física, mental, distrae la mente, social, nos evalúan el comportamiento y eso nos sirve, refiriéndose a los operadores.
- 15- Se disfruta
- 16- Participa en las actividades porque me agradan.
- 17- Cree que los adultos pueden jugar: sí, se puede jugar.
- 18- En el Tiempo libre: juego a las cartas conga.
- 19- Si, adecuado.
- 20- Sensaciones: alegría, disfrute, tranquilidad.
- 21- Las actividades de juego, pueden generar disfrute: si, no solo como distracción
- 22- Los mismos compañeros incentivan: si, se invita a otros, hay más que desean bajar y no están en la lista.
- 23- El contacto físico en los juegos genera algún roce, enojo, o situación de conflicto: No, no genera.
- 24- Relaciones interpersonales: son buenas.
- 25- Sabe que los talleres no descuentan la pena: si lo sabe y de igual forma baja a participar.
- 26- Cuenta con la energía física necesaria para realizar las actividades: si, cuenta.
- 27- Consume ansiolíticos: No consumo nada.
- 28- Psicológico: El estado de ánimo y humor, cambia, de forma positiva.
- 29- Sensaciones: paz, tranquilidad, alegría,
- 30- La actividad física favorece la conexión con su cuerpo: si, sin dudas.

Anexo 20.

Entrevista 6

Washington Mauri 27 años Oriundo de Rivera.

1-Me parece que sería algo bueno para nosotros las PPL, también para ustedes como estudiantes para su tesis, es un va y viene.

2- He participado en otros proyectos como el voleibol, basquetbol, futbol, cuando venía el profesor Castelli, recreación, música, karaoke.

3- Considero que existen problemas como: nosotros mismos somos los que no bajamos, temas de convivencia, hacinamiento, sobrepoblación. Somos 87 en el piso.

4- En muchas celdas superpobladas, no se puede acceder a todas las actividades. Se podría trabajar la parte física, con quienes estén dispuestos a trabajar.

5- Las actividades son todas novedosas, nos gustan todas, mucho compañerismo.

5- Se valoran las actividades físicas, deportivas.

6- El objetivo según mi punto de vista; Nos sirve para la conducta de nosotros, para como nos miran los funcionarios, se puede ganar una comisión por haber participado en este tipo de actividades.

Juego; poder competir y jugar con el resto del piso o de la misma cárcel.

7- Actividades: me gusta actividades como talleres y oficios, hice gastronomía, me gustaría hacer otros, también participe en proyecto de macetas, y en todas las oportunidades de talleres de oficios, para la futura reinserción, huerta.

8- Las actividades inciden, aportan en el proceso de resocialización de la población.

9- Se considera que las actividades se desarrollan de forma adecuada, tanto el trato hacia los internos, como los vínculos.

10- Otras actividades que se realizan en el centro: físicas, desearía que más veces se lleven a cabo, en grupos reducidos, como fútbol, juegos, ya que no es lo mismo realizarlo en un grupo de 15-20 participantes donde todos tienen la oportunidad de jugar y participar, que en vez de un piso entero de 90 personas como ocurre en el patio.

11- Papel o rol que juegan las familias y círculos sociales: juego todo, la familia juego un rol importante, me dice cuando salgas esperemos no se repita y volvamos a vivir en paz, me dan ánimo para el día a día, Soy oficial albañil, estudié en escuela MAPÁ, podría conseguir empleo ya que tengo un oficio, al salir de acá.

12- Las situaciones que dificultan el acceso a los internos a las actividades: son castigos y sanciones.

13- La reinserción significa: Para mí la libertad significa todo, se extraña el mundo exterior, poder recuperar los momentos perdidos, tengo un hijo, esposa, padres que me esperan fuera. No existen actividades por parte de las instituciones que ayuden a mantener los vínculos con las familias.

14- La práctica de actividades físicas ayudan en el día a día: sí, claro que sí, debería ser más seguido, desde lo psicológico, veo a veces que, si estoy mal después de venir acá, me voy con otra mirada, si vengo con la mente perturbada, y esto hace que disfrutes y olvides tus problemas de la rutina. Ayuda a bajar tensiones, corta con los problemas, genera mayor unión con los compañeros.

15- Notas cambios en el comportamiento tanto entre compañeros como en el propio: claro que sí, ya cuando vamos subiendo todos comparten lo positivo de la jornada de actividades, se disfruta.

16- Participa en las actividades de forma voluntaria, es por gusto y placer. Porque tenemos pocas actividades, solo 2 horas y media por semana.

17- Cree que los adultos pueden jugar: Si, se puede jugar porque todos somos iguales, sigo viendo dibujos animados.

18- En el Tiempo libre: juego a las cartas, a la conga, ajedrez, canasta

19- Si, gastronomía, albañilería, herrería, porcelanato, carpintería, panadería.

- 20- Sensaciones: alegría, disfrute, felicidad.
- 21- Las actividades de juego, pueden generar disfrute: si, porque todos jugamos, se disfruta.
- 22- Los mismos compañeros incentivan: si
- 23- El contacto físico en los juegos genera algún roce, enojo, o situación de conflicto: No, no genera, al contrario, todos lo toman como un juego, sabemos que estamos jugando, divirtiéndose pide disculpas y se sigue, no sirve para nada enojarse, si eso luego lleva a que nos tranquen las puertas y nos quiten la posibilidad.
- 24- Relaciones interpersonales: son buenas, es muy importante llevarse bien con los operadores, son los que nos abren las puertas.
- 25- Sabe que los talleres no descuentan la pena: si lo sabe y baja igual.
- 26- Cuenta con la energía física necesaria para realizar las actividades: si, cuenta.
- 27- Consume ansiolíticos: No consumo nada
- 28- Psicológico: El estado de ánimo y humor, cambia, me voy contento, más sociable.
- 29- Sensaciones: paz, tranquilidad, alegría y tristeza porque se termina el día.
- 30- La actividad física favorece la conexión con su cuerpo: si, sin dudas, hace bien.