

'PLENA DEPORTIVIDAD', UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN CENTROS PENITENCIARIOS

Según el estudio de 2018 "La situación de la población reclusa con discapacidad en España", un 9,9% de las personas internas presentaba alguna discapacidad, siendo la discapacidad intelectual y/o enfermedad mental la predominante en un 52,83% de los casos (Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2020). Según este mismo estudio, entre los años 2002 y 2018, la población con discapacidad registrada por la Administración Penitenciaria ha experimentado un aumento importante. De las 668 personas con una discapacidad reconocida en 2002, se ha pasado a 4.997 en 2018.

Además, según el Comité Paralímpico Español, las personas con discapacidad en España hacen deporte en una proporción inferior a las personas sin discapacidad, lo que incide en su menor socialización y estado de salud. En los Centros Penitenciarios, además, el acceso a las actividades deportivas por parte de los reclusos con discapacidad es muy limitada, mermando la posibilidad de beneficios físicos, sociales y emocionales a la población reclusa con discapacidad. A través del proyecto "Plena Deportividad", se compensa dicho déficit, ya que en alguna prisión ya se están realizando también sesiones conjuntas con reclusos sin discapacidad.

El deporte y la actividad física, por tanto, puede suponer un gran apoyo para este colectivo en los procesos de adaptación y convivencia, tanto en su proceso de rehabilitación en el medio penitenciario como fuera de él.

Por último, cabe destacar que la publicidad de proyectos como 'Plena Deportividad' incide en la sensibilización de la sociedad hacia colectivos en riesgo de exclusión y estigmatizados.

Objetivos de la práctica

La importancia de asumir los hábitos de vida saludables dentro de las rutinas del centro penitenciario es el fin último del proyecto 'Plena Deportividad'. Sin olvidar la colaboración entre las distintas instituciones implicadas (Ministerio del Interior, Plena Inclusión Castilla y León, Junta de Castilla y León y Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León), los objetivos del proyecto versan en torno a:

- Adquirir hábitos y valores que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas reclusas con discapacidad.
- Mejorar la calidad de vida de los internos a través del ejercicio físico, buscando su autonomía y estabilidad.

- Iniciar una mejoría en la salud a través de la implantación de hábitos deportivos, de higiene y de cuidado personal.
- Incorporar la actividad física a la vida diaria, asumiendo ésta como hábito saludable dentro del tiempo de ocio.
- Mejorar la autoestima de los participantes con el fin de que adopten actitudes positivas.
- Rebajar las consecuencias negativas de la vida en prisión a través del trabajo físico y deportivo.
- Mejorar sus habilidades sociales a través de actividades deportivas regladas.
- Conseguir una asistencia continuada y regular a la actividad.

Desarrollo de la práctica

‘Plena Deportividad’ es una experiencia que trata de generar una alternativa de ocio saludable para los reclusos con discapacidad de los centros penitenciarios de Castilla y León. Con un proyecto piloto realizado en 2021, el programa se implantó en 2022 con el fin de promover una adherencia al deporte por parte de los reclusos y dar continuidad al mismo. Se establecieron sesiones de actividad física y deporte con una metodología individualizada y poniendo en práctica medidas inclusivas e inmersivas como el establecimiento de grupos de confianza, la importancia de la información previa establecida y la focalización del protagonismo en el participante.

Los Centros Penitenciarios en los que se ha implantado con continuidad son:

- Centro Penitenciario de Topas (Salamanca)
- Centro Penitenciario de Segovia
- Centro Penitenciario de Dueñas (Palencia)

Además, se realizaron sesiones piloto en el Centro Penitenciario de Villanubla (Valladolid) y sesiones de sensibilización a través del deporte y de la actividad física en los Centros Penitenciarios de León y Burgos, resultando las fases:

- PROYECTO PILOTO 2021: Villanubla, Segovia y Dueñas.
https://www.plenainclusioncyl.org/uploads/blog/descarga_1647448908_Poster-INICO.pdf
- IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA EN 2022 Y 2023: Segovia, Dueñas, Topas y Villanubla
- EXTENSIÓN Y ASENTAMIENTO DEL PROGRAMA EN 2024 Y 2025: Segovia, Topas y Dueñas.

Los recursos utilizados en cada una de las sesiones son:

- Recursos profesionales:
 - ✓ 1 Técnica de deporte que imparte cada una de las sesiones
 - ✓ Equipo deportivo de cada prisión que apoya la actividad en cada una de las sesiones
 - ✓ 1 Coordinadora del programa de reclusos que coordina la actividad y hace de intermediaria entre la ¿Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León? Y la propia prisión
- Materiales:

En cada sesión se usa material específico en función de la práctica deportiva que se vaya a realizar. Si la propia prisión dispone de ese material, se usa el de la prisión, en el caso de material más específico, lo facilita la propia Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León

El programa se desarrolla a lo largo de 40 sesiones, agrupadas en categorías/temáticas:

Baloncesto
Fútbol
Voleibol
Bádminton
Balonmano
Hockey adaptado
Esgrima
Ultimate
Futvoley
Ritmo y movimiento
Juegos predeportivos
Tenis
Frontenis
Petanca
Juegos populares y tradicionales
Aerobic
Pickleball
Tenis de mesa
Rugby tag
Pilates

Método empleado para la puesta en marcha

A través de la coordinación entre las entidades implicadas en el proyecto: Ministerio del Interior (Centros Penitenciarios), Plena Inclusión Castilla y León, Junta de Castilla y León y Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León, se dispusieron de los tiempos, espacios y recursos materiales y humanos para la implementación del mismo.

Los aspectos metodológicos clave giran en torno a:

- Empleo de rutinas y adquisición de hábitos de vida saludables. Las rutinas son básicas en la vida de un interno con discapacidad intelectual dentro de prisión ya que reducen la ansiedad y la confusión, refuerzan las habilidades básicas, ayudan en la concepción del tiempo, fomentan la autonomía, ayudan a reducir las conductas disruptivas...
- Autogestión en la sesión (calentamiento, uso y recogida de material,) fomentando la autonomía, desarrollo de habilidades cognitivas y sociales y refuerza la motivación.
- Métodos inclusivos en inmersivos
- Establecimiento gradual de la actividad
- Métodos cooperativos de aprendizaje. A través de los propios compañeros y el técnico de la actividad se fomenta el aprendizaje común, aprovechando las destrezas del grupo para un aprendizaje general.
- Respeto a las normas. Fundamental en prisión ya que es básico para la convivencia y respeto mutuo, favorece la inclusión y la equidad, desarrolla habilidades básicas como el autocontrol, refuerza el sentido de justicia y responsabilidad y contribuye a una actividad segura y ordenada
- Cuidado del material. Mediante esta habilidad se fomenta la responsabilidad personal, promueve el respeto por lo colectivo, evita accidentes y mejora la seguridad de la actividad.
- Fundamentos de la iniciación deportiva. Fomentando la participación inclusiva, reduce el miedo al fracaso y la frustración, desarrolla habilidades motoras básicas como coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia de forma gradual, aprendizaje de normas y dinámicas grupales, motiva y refuerza la autoestima...

Además, se realizan evaluaciones de la práctica con los participantes al finalizar la sesión, así como una evaluación anual del proyecto con las entidades y administraciones implicadas. De esta forma, se garantiza la mejora continua de cara a la implementación en años posteriores y se incide en la calidad del proyecto, aspecto clave para garantizar la continuidad del programa y los recursos económicos para el mismo.

Principales resultados obtenidos.

**No se pueden tomar documentos gráficos dentro de los Centros Penitenciarios por lo que se expresan los resultados obtenidos a continuación.*

Tras el proyecto piloto de 2021, la participación en el proyecto durante estos años ha sido:

Prisión	Nº internos 2022	Nº Internos 2023	Nº Internos 2024	Nº Internos 2025
UEE Segovia	21	19	21	22
C.P "La Moraleja". Dueñas	8	10	12	13
C.P. Topas	7		11	15
C.P. Villanubla	7	14		
Total	43	43	44	50

Se pueden destacar varios resultados clave obtenidos:

- Mejora de la autoestima y autoconfianza de la población reclusa con discapacidad a la hora de afrontar retos físicos y deportivos.
- Mejora de la salud.
- Adquisición de hábitos y rutinas relacionadas con el bienestar físico.
- Sentido de pertenencia y asistencia regular a la actividad.
- Adquisición de herramientas para la socialización a través del trabajo con reglas y normas específicas.
- Trabajo en red de las entidades implicadas.
- Consolidación del proyecto y de las vías de financiación.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

No cabe duda que el aspecto social es la clave del proyecto "Plena Deportividad". A través del desarrollo de actividades deportivas para las personas con discapacidad de los Centros Penitenciarios, se consiguen hitos relevantes para el tercer sector, entre los que destacan:

- El uso del deporte y la actividad física para luchar contra la estigmatización del colectivo. La doble estigmatización (discapacidad y reclusión) se palía dando voz al proyecto, mostrando una imagen de cercanía y cotidianidad a través de una actividad tan bien considerada como el deporte.

- El uso del deporte y la actividad física para trabajar hábitos de vida saludables en otros colectivos relacionados con la drogodependencia, el sedentarismo, el tabaquismo y eliminarlos paulatinamente, es otros de los hitos importantes y transversales del proyecto.
- La motivación intrínseca de la actividad física y el deporte se puede replicar para otras actividades del centro penitenciario, sirviendo de conexión y enlace para la consecución de otros fines beneficiosos para el colectivo.
- La transferencia de la adquisición de la rutina en el ámbito deportivo y de la actividad física a la vida fuera del centro penitenciario, se torna también como un aspecto clave de la socialización del ex-recluso con discapacidad intelectual tras su vida en prisión.

Conclusiones

Se puede concluir que, sin duda, 'Plena Deportividad' ha supuesto una mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual de los Centros Penitenciarios de Castilla y León. Así, podemos agrupar en tres bloques las conclusiones del proyecto:

IMPACTO EN LA VIDA DE LAS PERSONAS: El deporte y la actividad física son unas de las mejores herramientas de cara a trabajar aspectos sociales, físicos y emocionales en beneficio de colectivos vulnerables. Así, podemos concluir que el proyecto 'Plena Deportividad' incide muy positivamente en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual en prisión que participan en él. La salud, la autoestima, la confianza en uno mismo o las habilidades sociales son alguno de los aspectos que se mejoran con el trabajo continuo del ámbito deportivo y de la actividad física.

IMPACTO EN LAS ORGANIZACIONES Y EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO: Contribuye a lograr los fines del Plan Estratégico de Plena Inclusión, genera alianzas, trabajo en red, inclusión... Aspecto destacable es el trabajo en red entre entidades y Administraciones Públicas. A través de una adecuada coordinación y establecimiento de alianzas, se pueden alinear satisfactoriamente los objetivos pretendidos con los resultados deseados, todo ello apuntalado con una adecuada gestión de recursos.

INNOVACIÓN: El desarrollo del proyecto en fases, la metodología empleada y los contenidos desarrollados en los Centros, inciden en el aspecto innovador del proyecto. Cabe destacar la inclusión de la experiencia, realizando en alguno de los Centros sesiones conjuntas entre personas con y sin discapacidad.