

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROCESSO DE RESSOCIALIZAÇÃO PARA PENITENCIÁRIOS: Uma revisão de literatura.

PHYSICAL EXERCISE AS A RESESSIALIZATION PROCESS FOR PENITENTIARIES: A literature review.

Henrique de Paula da Silva¹

Larissa Lopes Ferreira²

Jonatha Pereira Bugarim³

Dayanne Zanelato Dondoni⁴

Nayane Fernandes Ferreira Lopes⁵

RESUMO

Introdução: O Sistema Penitenciário Brasileiro se estabelece como um ambiente de aplicação de penas masculinas e femininas, a níveis federais e estaduais. A permanência dos detentos em cárcere, contribui para a mudança de humor, que interferem de maneira significativa em seu controle emocional. **Objetivo:** verificar os debates existentes sobre exercício físico no sistema prisional envolvendo saúde mental. **Materiais e Métodos:** Esta pesquisa apresenta-se como qualitativa, utilizando informações apanhadas de pesquisa bibliográfica. Foi utilizado como descritores: exercício físico, cárcere, prisioneiros e saúde mental, ressocialização e presídio. A busca resultou num total de 102 artigos em periódicos e os critérios estabelecidos atendidos somaram 26 artigos. Somente 05 artigos foram selecionados para verificar quais se incluíam sobre o perfil de exercício físico, saúde mental e presídio. **Resultados:** os resultados obtidos nos estudos analisados fomentam a relevância da práxis de exercícios físicos como avanço considerável no bem-estar e na qualidade de vida dos presos, utilizando em sua maioria questionários. **Considerações Finais:** verificou-se nos estudos escolhidos que as mesmas possuem variadas maneiras de aplicar os exercícios físicos, além de que a maioria dos artigos tem a finalidade de buscar compreender quais os efeitos que os exercícios podem acarretar na saúde mental dos encarcerados.

Palavras-Chave: Alongamento. Flexibilidade. Penitenciária. Ressocialização

ABSTRACT

The Brazilian Penitentiary System is established as an application environment of male and female penalties, in federal and state levels. The detainees' stay in jail, contributes to a humor change, which significantly interferes with their emotional control. **Objective:** verify the current debates about physical exercise in the prison system involving mental health. **Materials and Methods:** This research is presented as qualitative, using information collected from bibliographic research. It was used as descriptors: physical exercise, prison, prisoners and mental health, resocialization and penitentiary. The search resulted in a total of 102 articles in journals and the established criteria granted totaled 26 articles. Only 05 articles were selected to verify which ones included on the profile of physical exercise, mental health and prison. **Results:** the obtained results in the analyzed studies foster the physical exercise praxis relevance as a considerable advance in the well-being and in the prisoners' life quality, using mostly questionnaires. **Final Considerations:** it was verified in the chosen studies that they have various ways of applying physical exercises, in addition to the fact that the majority

¹ Licenciatura Plena em Educação Física e Gestor Tecnológico de Recursos Humanos.

E-mail: henriquetigre2@hotmail.com.

² Licenciatura Plena em Educação Física. E-mail: larilop12@gmail.com

³ Doutorando em Educação pela Facultad Interamericana de Ciencias Sociales. E-mail: bugarim@hotmail.com. Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação e Saúde da Amazônia – Campus XIII - UEPA.

⁴ Mestranda em Educação pela Facultad Interamericana de Ciencias Sociales. E-mail: dayannedondoni@hotmail.com.

⁵ Pós-graduada em Educação Especial e Inclusiva - Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia-FAM.

Silva, H.P., Ferreira, L.L., Bugarim, J.P., Dondoni, D.Z., Lopes, N.F.F.; O Exercício Físico Como Processo De Ressocialização Para Penitenciários: Uma Revisão De Literatura. Revista Portuguesa de Ciências e Saúde V.1, Nº1, p.21-39, Jan/Jul. 2020. Artigo recebido em 15/02/2020. Última versão recebida em 18/04/2020. Aprovado em 10/05/2020.

of the articles has the purpose of seeking to understand what effects the exercises can entail on the prisoners' mental health.

Keywords: Stretching. Flexibility. Penitentiary. Resocialization

1 INTRODUÇÃO

O Sistema Penitenciário Brasileiro compõe-se em prisões de níveis federais e estaduais, na qual estas inclui o gênero masculino e feminino. No entanto, há um tempo o estado está em crise, onde se mostra um ambiente precário de desumanidade crítica, passando distante da ideia de ressocialização e do cumprimento dos direitos dos presos, conforme a definição da Constituição Federal e a Lei de Execução Penal. Sendo assim, o Brasil entende que a única maneira de solucionar os problemas de atos criminosos é por meio do confinamento.

Conforme expressa a lei n.º 7210, de julho de 1984 do Art. 1.º, tem como finalidade a execução penal fazer proceder os deveres legais da determinação ou definição de delitos e possibilitar condições harmônicas de inserção social do sentenciado.

Segundo os números do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), a população prisional brasileira vem aumentando consideravelmente, ou seja, o seu crescimento chega a ter um andamento de 8,3% ao ano de acordo com a análise do Departamento Penitenciário Nacional (Depen). Levando em consideração esse número alarmante o que poderia alcançar cerca de 1,5 milhão de internos em 2025, o que representa à população de capitais como Belém e Goiânia. No momento atual, o Brasil encontra-se como terceiro país do mundo, quando o assunto refere-se a maior população carcerária.

Segundo Filho (2014), a grande lotação dentro de uma penitenciária sem uma estrutura apropriada e sem a devida assistência de políticas de ressocialização educacional e de uma gestão competente tem facilitado as principais violações registradas.

Nesse sentido, dentre as inúmeras violações estão as de cunho físico e psicológico, onde a ansiedade e o humor alterado são fatores essenciais que afetam a grandemaioria dos internos da casa de detenção, por motivo da superlotação e as condições nada agradáveis em que se encontram.

Os autores Rodrigues, Oliveira e Silva (2015), enfatizam que os cidadãos estressados são aqueles a terem uma maior manifestação de suas emoções sem o intermédio de suas capacidades racionais.

Visto que, a permanência dos detentos em cárcere privado, contribui efetivamente para a mudança de humor e alterações de personalidade incluindo a agressividade e

irritabilidade, que interferem de maneira significativa em seu controle emocional, fazendo com que os mesmos não consigam agir de forma sensata ao que se relata a situações recorrentes na perspectiva de contrariedades e hostilidade no Sistema Prisional.

A importância desse tema envereda em aplicar atividades de alongamento e flexibilidade no sistema penitenciário com a intenção de colaborar na readaptação social e cooperar efetivamente na retomada desse indivíduo para o âmbito social, estando o mesmo hábil a conviver em um corpo social.

Desta forma, um dos meios mais viáveis de relocação desses indivíduos para uma convivência em coletividade, seria a reeducação deles através de práxis de atividades e exercícios físicos ajudando no reparo de sua saúde física e psicológica, cooperando assim para a diminuição dos graus de estresse, alteração de humor e ansiedade, além de proporcionar uma melhor socialização entre os mesmos.

Assim contribuindo para uma retomada de consciência, e reestabelecimento de seu papel em sociedade, que estaria regado de valores e normas para um melhor convívio em grupo, cabendo assim a esse indivíduo saber seu papel enquanto cidadão que é zelar pelo bem-estar social.

Conforme o autor Souza (2016), o exercício de alongamento é bastante benéfica, visto que desenvolve o relaxamento físico e mental estimulando o controle e o crescimento da consciência do próprio corpo, diminuindo consideravelmente a probabilidade de lesões, reduzindo o incômodo e tensão muscular e reduzindo assim o número de pessoas que venham ter alguns possíveis riscos de problemas nas costas.

Souza (2016) também destaca que a flexibilidade tem um valioso papel de contribuir na ampla mobilidade sobre as articulações, e que por meio delas se faz necessário ter um ótimo desempenho de atividades físicas.

Diante disto, a pesquisa é inovadora por não se ter registro no Brasil de práticas de flexibilidade e alongamento no ambiente prisional, sendo necessário suscitar uma readaptação social a partir de atividades físicas educativas na casa de detenção, destinando um processo categórico de educação em saúde com o intuito de proporcionar uma ocupação saudável no tempo livre dos encarcerados, de forma a melhorar a obtenção da qualidade de vida do indivíduo preso, e a partir disso ser incluídos gradativamente ao nosso meio social melhor de como entraram, e como resultado amenizar a diminuição da superlotação nos presídios.

Dentro desse contexto, a contribuição deste estudo é bastante relevante para o meio acadêmico, pois os estudantes e profissionais de Educação Física teriam base de como atuar

nesse campo de trabalho, buscando essa obra sintetizar teoria, práticas e resultados que direcionam a Educação Física no âmbito prisional.

Partindo desse pressuposto, a relevância social dessa pesquisa é contribuir com o comportamento dos detidos através de um aparato de atividades que disciplinariam com medidas socioeducativas, assim promovendo qualidade de vida, e utilizando-se de atividades e exercícios para uma promoção e melhora no bem-estar e valores dos internos, o que efetivaria o processo de ressocialização.

Tendo em vista a grande quantidade de presos aglomerados que existem no sistema penitenciário brasileiro, o mesmo torna-se negligente no processo de um acolhimento adequado a esses presos. As quais dentre as irregularidades avistadas nas casas penais, estão presídios sujos sem condições humanas adequadas, número de detentos com a quantidade a mais do que é suportado pelas celas, proliferação de doenças, o local com a estrutura precária, entre outras mais, que acabam sendo motivo de rebeliões ou fugas, visto que muitos desses detentos não suportam se manter no local.

Barbiéri (2019), aponta que o Brasil tem cerca de pelo menos 812.564 presos de acordo com o Banco de Monitoramento de Prisões. A pesquisa ressalta ainda que, do total do público carcerário, 41,5% (337.126) são presos temporários, e que em todo o país há ainda cerca de 366, 5 mil mandatos inconclusos, sendo que (94%) estão sendo procurados pela justiça.

Diante do exposto acima, pode-se perceber o grande número de indivíduos que estão com pendência perante a justiça, cabendo nos alertar sobre a importância de se desenvolver um trabalho, na qual estas pessoas tenham uma mera oportunidade de viver uma mudança pessoal através de exercícios físicos.

O número de casas de detenção atualmente em funcionamento no Brasil não é o suficiente para abrigar os penitenciários, o que deixa claro de as celas estarem superlotadas, trazendo aos encarcerados um grande desconforto, que dormem em locais apertados, sem higiene alguma, podendo então este desconforto causar desentendimento entre os mesmos.

A falta de estrutura e manutenção do local acaba causando inúmeros tipos de doenças aos detentos, sendo elas respiratórias como tuberculose e pneumonia que são as mais comuns por se tratar de doenças infectuosas, como também distúrbios mentais sendo que os mesmos têm um dia ocioso. A maior parte dos presídios não se dispõe de um tratamento hospitalar com a finalidade de cuidar dos detentos, restando a eles esperarem por escolta para poderem ser transferidos a hospitais mais próximo.

Essas são falhas do sistema que afetam a ressocialização do agressor de modo que o

indivíduo não detém o real sentido de estar ali, que seria rever suas atitudes e voltar para o âmbito social de maneira oposta em que entrou no presídio, ao contrário a violação de seus direitos e a total falta de respeito fazem com que os encarcerados se tornem mais agressivos.

A junção de todas essas falhas de gestão contra esses indivíduos, torna-se uma das principais causas de rebeliões, que é onde o detento se revolta contra todas as leis impostas na penitenciária, e tenta buscar de forma errada os seus direitos.

Posto isso, a área em questão desperta pouco interesse em acadêmicos, tanto para trabalho quanto para pesquisas por se tratar de um ambiente onde se encontram indivíduos que foram recolhidos da sociedade por cometerem delitos, muitos até considerados de alta periculosidade. Partindo desta explanação, esse estudo levanta o seguinte problema: Quais as produções científicas e debates existentes sobre programas de exercício físico e saúde mental, de encarcerados de acordo com a literatura?

A pesquisa tem como objetivo geral analisar nas produções científicas os debates existentes sobre programas de exercício físico e saúde mental, junto a internos encarcerados em sistemas prisionais como meio de ressocialização.

E como objetivo específico delinear o histórico do Sistema Prisional Brasileiro e sua proposta ao processo de ressocialização, caracterizar os tipos de programa de exercício físico realizados nos centros de recuperação, e analisar os efeitos da influência dessas práticas como forma de controle no estado de humor e ansiedade do penitenciário.

Dessa maneira, se faz importante levantar algumas questões norteadoras como: qual o marco histórico do Sistema Prisional Brasileiro e sua proposta ao processo de ressocialização? De que forma são os tipos de programa de exercício físico realizados nos centros de recuperação? Quais os efeitos da influência dessas práticas como forma de controle no estado de humor e ansiedade do penitenciário?

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Não foram encontrados na literatura, estudos que correlacionem a melhora no nível de ansiedade e estado de humor em detentos tendo como meio de intervenção atividades físicas como um procedimento intermediário de ressocialização.

Por isso, a fundamentação teórica norteia-se através da ascensão de que a prática de atividades físicas podem contribuir na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos, visto que, a educação física pode e é um meio de chegar ao bem-estar físico e psicológico e

consequentemente dar condições ao detento de readaptação e convívio social, tornando-se necessária a contextualização dessas ideias que se dará pelo estudo discutido e apresentado nessa obra com os principais relatos de autores referente a essa temática.

Moraes, Moraes e Ramos (2014) afirmam que a ressocialização busca aos sentenciados um tempo onde eles possam realizar dentro do sistema prisional a prática de atividades regulares e ter momentos de socialização que iriam estimular a disciplina dos detentos ajustando aos mais variados acontecimentos, corroborando assim para o desenvolvimento pessoal e social dos apenados.

Dessa forma, os autores destacam que a ressocialização atrelada às atividades físicas pode ajudar na recuperação sociável dos detidos, auxiliando na retomada de valores éticos, moral e dignidade.

Enquanto para os estudiosos Barcinski, Cúnico e Brasil (2017), a concepção de ressocialização são mudanças de condutas e valores, com a finalidade de garantir a reinserção dos condenados na sociedade pós-encarceramento.

Ou seja, é considerado como um movimento de reeducação individual, na qual o processo de ressocialização deduziria o desejo de transformação pessoal, além de presumir o arrependimento pelos delitos e crimes cometidos.

Segundo Filho (2014), as atividades físicas colaboram no seguimento educacional dos presos, contribuindo também para nivelar o estado de ansiedade, refrear o ócio na unidade e melhorando a obediência dos presos, considerando as atividades corpóreas como base para a liberação de ansiedade e estresse que o confinamento produz.

Seguindo essa linha de raciocínio, a ansiedade pode estar presente em múltiplas ocasiões de nosso cotidiano, suas características podem variar de duração e intensidade, tornando-as assim prejudiciais, principalmente aos encarcerados, que se encontram com seus níveis de ansiedade aflorados, encontrando-se todos na mesma situação, o que faz surgir novos problemas. No entanto, aqueles que praticam as atividades têm um domínio maior sobre sua ansiedade, lidando assim positivamente com situações adversas.

Um outro estudo, agora de Barreto (2017), afirma que o estado de humor reflete alguns sentimentos e que se difere de intensidade, envolvendo cinco diferentes estados negativos de humor como estresse, ira, depressão, cansaço e confusão.

Em vista disso, o estado de alteração do humor no interno se deve principalmente ao ambiente insalubre que se estabelece dentro do Sistema Carcerário, à má alimentação que é oferecida, à superlotação e o odor, além da convivência com

peçoas violentas e agressivas. Por conta disso, os internos são levados a ter atitudes afrontosas e insolentes diante do Sistema, como a rebelião. Cabendo então, as autoridades intervirem com planos de ação com o propósito de executar atividades de ressocialização.

Segundo Lorena, Lima, Ranzolin e Duarte (2014), as atividades de alongamento, possibilita o restabelecimento da estrutura muscular, diminuindo tensões, realinhamento postural e benefícios na extensão articular do movimento, possibilitando também liberdade e consciência da cultura corporal.

Partindo do pressuposto de que o profissional de educação física é imprescindível no procedimento de ressocialização, o mesmo deve considerar a especificidade biológica de todos, propondo atividades estimulantes e que amenizem a tensão e a alteração do estado de humor dos encarcerados.

Aguiar, Caroline, Centivilli, Gois e Nessi (2020), acentua que o alongamento tem importância válida para o bem-estar da nossa mente. Os autores também enfatizam que o alongamento antiestresse traz impactos interessantes em nosso corpo como a melhora do relaxamento, autoestima e a diminuição do estresse.

O que nos consolida a ideia de relevância de um profissional de educação física, capacitado, se fazer presente neste ambiente que necessita de ajuda, para que os detentos possam reaver seus valores, condensando a ociosidade e preenchendo o seu tempo vazio com atividades.

Corroborando com este estudo, Neves (2016) afirma que a flexibilidade é de grande relevância para a prática de atividades regulares a serem trabalhadas, sendo essa ação para aqueles que se exercitam um meio de trazer benefícios como a redução de lesões, o aprimoramento da flexibilidade, a recuperação da postura corporal e estabelecer uma condição psíquica positiva ao indivíduo.

O que nos faz pensar que a prática de atividades físicas desenvolvendo a flexibilidade é também essencial para o emocional, suas variações de formas de lidar com as emoções em diversas situações, permitiu que a prática de atividades de flexibilidade contribua no autodomínio do indivíduo.

Já para Bortoletto e Peres (2020), a flexibilidade é a simplicidade de realização de alongamentos, e a flexibilidade do corpo está entrelaçada ao potencial físico do sujeito e pode aumentar gradativamente conforme for praticado.

O que nos remete que a não prática dessas atividades pode acabar desenvolvendo o chamado sedentarismo, reduzindo os níveis de flexibilidade, a partir daí, uma posição sentada

por um tempo muito prolongado mantendo o movimento muscular limitado, causando dores e encurtamentos musculares, sendo a realidade enfrentada por detentos, onde os mesmos são privados de realizar atividades.

Agora visando as normas a serem respeitadas, conforme mencionado por Nunes, Lehfeld e Tomé (2019), os direitos humanos têm como característica a proteção da dignidade humana, buscando promover circunstâncias para o desenvolvimento do caráter humano, condições mínimas de vida e proteção as exorbitâncias de poder do Estado.

Contudo, ainda estamos sobre a decadência do sistema prisional que se encontra inapto a dá amparo à saúde, higiene, fornecimento de condições básicas para a permanência dos indivíduos condenados nos estabelecimentos de regime penal, medicação e alimentação adequada.

Deste modo, a Constituição Federal descreve precisamente no artigo 5.º do inciso III, que ninguém será submetido a tortura nem o tratamento desumano ou degradante, ou seja, todo o ser humano deve ser tratado com o devido respeito pelo Estado, assegurando seus direitos como também os seus deveres fundamentais, de terem suas condições mínimas de vida saudável.

Além dos direitos dos penitenciários pela Constituição Federal do artigo 41 da Lei de Execução Penal, na qual trata de alguns benefícios e dentre eles estão a recreação e atividades artísticas e desportivas, podendo esses direitos serem suspensos ou restringidos conforme a motivação do diretor prisional. Mas ainda que privados de sua liberdade, o encarcerado ainda é resguardado de seus direitos básicos no intuito de preservar sua dignidade enquanto ser humano.

2.1 HISTÓRICO DO SISTEMA PRISIONAL

Considerando quatro grandes marcos históricos do sistema prisional, podemos perceber que através das décadas ele passou por transformações significativas diante do desenvolvimento tecnológico, social, cultural, etc.

Foucault (1987), destaca que os séculos XVII a XIX após o período de escravidão, foram marcados pela forma com que as autoridades da época tinham de fazer as pessoas ‘pagarem’ por seus delitos. Dessa forma, em cerimônias ocorridas em praça pública, para que os acusados viessem a se confessar diante da sociedade, por meio de suplícios e torturas, as pessoas acusadas de terem cometido algum delito eram massacradas nas ruas para admitirem seus possíveis crimes.

As torturas consistiam em: esquadrejamento, marcas causadas por ferro quente,

chicotadas, dentre tantos outros métodos, utilizados para fazer com que os condenados daquele período sentissem na pele de forma mais dolorosa possível os erros que cometeram, para que se arrependessem.

Por volta dos anos 1830 e 1848 o sistema prisional vem ganhando um novo formato, os suplícios já não são mais uma de suas formas de punição, as penas agora não estão voltadas para a dor física. Segundo Foucault (1987) as punições físicas, os suplícios e a encenação da dor são excluídos do castigo adentrando-se na época denominada como sobriedade punitiva, onde os suplícios são tidos como mais ou menos desaparecidos na época.

Uma não afirmativa de que esses suplícios vieram a ser dissipados daquela época, se dá pelo motivo do período de penas de trabalhos e serviços forçados, passaram a ter os condenados trabalhando duramente para cumprir suas penas, período de melhorias, pois já não havia tantas agressões físicas, ou seja, já se estabelecia um certo olhar um pouco mais humano.

Transcorrendo os séculos o período conhecido como o afrouxamento da severidade penal ganhou espaço, era conhecido por ser o período mais calmo, com um olhar humanitário. Foucault (1987), relata o período considerado por muitos teóricos como um período onde não se leva em consideração tão somente o corpo, mas a alma dos infratores.

Assim, as ponderações passaram a girar em torno também das razões pelas quais aquele indivíduo foi levado a cometer tal ato, de maneira que poderia se investigar os fatores biológicos como, doenças psicológicas, hereditárias e sociais, como por exemplo, as condições de vida do sujeito acusado, para que então aquela punição fosse aplicada e a alma resgatada através da ressocialização, não voltando a cometer mais crimes. O corpo sozinho não seria punido ou considerado a partir do ato infracional, mas juntamente com ele a alma poderia ser responsabilizada e deveria ser considerada a respeito das intervenções de aplicação da pena.

Diante do desenvolvimento do sistema prisional decorrente nesses períodos acima chegamos ao que prevalece ainda nos dias de hoje que é a chamada privação de liberdade, onde os acusados são retirados do convívio social e postos a cumprir sua pena dentro dos chamados presídios, sistemas carcerários, com o intuito técnico disciplinar, que agora são regidos por um sistema de leis, o sistema agora tem como principal objetivo ressocializar esses indivíduos e corrigi-los no real sentido da palavra para que não venham a cometer novos crimes.

Segundo Foucault (1987), o governo pode dispor do tempo do aprisionado, podendo então dispor a eles educação, através de anos, regular seus afazeres como sono, atividades,

alimentação, de seus pensamentos, seus movimentos regulares, todas essas atividades são inspecionadas e tem um tempo de realização, mantendo então um determinado controle sobre todas as faculdades físicas, morais e de tempo que estão neles.

Organização, controle e as possibilidades dadas aos sentenciados de direitos como estudar, trabalhar, ler livro para haver uma diminuição da pena e entre outras possibilidades que o sistema possibilita a eles de ressocialização, faz com que o sistema atual seja um dos melhores, olhando para esse indivíduo não com olhos acusadores, mas com um olhar mais humano, mais social, e possibilitando o reestabelecimento da conduta desse apenado para que de fato o mesmo venha a ser incluído novamente no convívio social.

No entanto, mesmo com toda essa filosofia que administra o atual sistema prisional, com leis regentes, direitos que os detentos tem a ressocialização, a um olhar mais humanizado, sabe-se que ainda há lacunas vigentes no sistema carcerário, onde ainda se encontram ocorrências que acabam rememorando um período inóspito que acabou marcando de forma negativa o sistema carcerário.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Se fundamentando na definição de Triviños, esta pesquisa apresenta-se como qualitativa (TRIVIÑOS, 2009). No que se refere a suas ideias, é uma pesquisa documental indireta por meio de fontes primárias, utilizando informações apanhadas de pesquisa bibliográfica, de publicações de pesquisas, teses e dissertações em base de dados pré-estabelecida (MARCONI e LAKATOS, 2005).

3.1 UNIVERSO E AMOSTRA

Para a obtenção de dados desta pesquisa, foi utilizada as plataformas Portal Regional da BVS, Scielo e Fiep Bulletin. Os descritores utilizados inicialmente para a busca foram: **“exercício físico”, “cárcere”, “prisioneiros e saúde mental”, “ressocialização” e “presídio”**.

Nesta primeira etapa, todos os descritores presentes na palavra-chave que apresentavam os termos em seu título foram selecionadas, visto que é bastante fundamental neste processo, a fim de facilitar o acesso aos artigos e ter a organização da pesquisa bibliográfica. Além disso, foram considerados estudos publicados de 2015 a 2020.

A busca resultou num total de 102 artigos em periódicos. Desta coleta foram eliminados os trabalhos duplicados como, por exemplo, artigos de revisão ou que apresentem opiniões de especialistas, publicações de livros e comerciais, visto que o objetivo da pesquisa

era estudar teses, dissertações ou artigos empíricos. Os critérios estabelecidos atendidos somaram 26 artigos.

Após esta verificação, foram analisados os resumos dos trabalhos para verificar quais se incluíam sobre o perfil de exercício físico, saúde mental e presídio. Destes, somente 05 artigos foram selecionados, dos quais foram extraídos informações na leitura de seus resumos.

3.2 ANÁLISE DE DADOS

Foi feita a realização da análise de conteúdo seguindo as principais etapas de pré-análise, descrição analítica e interpretação (TRIVIÑOS, 2009). Como categorias estabelecidas encontram-se: autores, objetivo da pesquisa, instrumentos (método), amostra e principais resultados. Além de realizar também uma classificação quanto ao ano de publicação do estudo.

4. RESULTADOS

A pesquisa de cunho bibliográfico sistemática a respeito do exercício físico como um meio de obtenção de qualidade de vida de sentenciados que se encontram dentro de casas penais, consiste em estudos empíricos que abordam a temática em questão.

A análise dessas investigações se deu através de uma busca de dados, na qual foi possível para os pesquisadores obter um entendimento cujo pudessem estabelecer informações necessárias como forma de alcançar o conteúdo principal da pesquisa.

Diante disso, os cinco estudos selecionados se diferenciam em relação ao tipo de exercício e abordagem aplicada, sendo estes: Antequera, Caro e Izquierdo (2019) abordam sobre avaliação de um programa de treino aeróbico e exercício de força em presidiários, Nerian, Nagore, Oidui e Daniel (2019) salientam a análise do significado de diferentes práticas em mulheres encarceradas, já O'Toole, Maguire e Murphy (2018) discutem sobre como o esquema de exercícios pode ser eficaz para a promoção de saúde dos reclusos.

Além disto Nair, Jordan, Funk, Gavin, Tibbetts e Collins (2016), dissertam a respeito de viabilizar a eficácia da intervenção de mudanças de comportamento de saúde durante um programa de atividades físicas em detentos e por último Battaglia, Cagno, Fiorilli, Giombini, Borriore, Baralla, Marchetti e Pigozzi (2015) testam o efeito do exercício físico no bem-estar psicológico dos prisioneiros. Assim, os programas de treinamento funcionam da forma que segue abaixo.

Os autores Antequera, Caro e Izquierdo (2019), iniciam o programa de exercício físico para os presidiários com transtornos psiquiátricos avaliando as medidas físicas e antropométricas, na qual foi feita avaliações por meio de teste de campo (caminhada de 6 minutos, caminhada incremental, cadeira de pé e rosca direta), impedância bioelétrica, dinamometria de preensão manual e circunferências de cintura e quadril.

Após, os 41 participantes foram alocados aleatoriamente em um grupo de intervenção e foram realizados 12 semanas de exercícios, onde inclui 3 sessões semanais de exercícios combinados de intensidade moderada à alta, supervisionados por profissionais de exercício.

Já os autores Nerian, Nagore, Oidui e Daniel (2019), entrevistaram 16 mulheres que participaram de atividades físico-esportivas no sistema prisional, com idade entre 23 e 62 anos, cujas sentenças variam entre 2 a 17 anos, com o intuito de buscar diferentes significados das práticas físicas na prisão para as mulheres quanto às relações interpessoais, e contrapor à fase de construção de sua nova identidade desenvolvida durante o tempo de cárcere. Assim, devido ao vácuo existente na literatura específica, foi utilizada a metodologia qualitativa, atendendo os objetivos do mesmo e à necessária coerência entre o método utilizado.

A metodologia de O'Toole, Maguire e Murphy (2018), se baseia em um estudo de métodos mistos com pré e pós-intervenção realizado no presídio Mountjoy, Dublin, cujo tem capacidade aproximada de 790 reclusos. Foram utilizadas escalas para avaliar os níveis de depressão, estresse, autoestima, ansiedade e raiva em uma amostra de 40 penitenciários antes e depois da intervenção.

As escalas utilizadas foram a Depression, Anxiety e Stress Scale, Auto-Avaliada de Zung, a Novaco Anger Scale, a escala de Autoestima de Rosenberg e a escala de Ansiedade. Também foram conduzidas aos participantes entrevistas semiestruturadas na pós-intervenção para testar e contextualizar as avaliações dos sintomas. A finalidade do estudo é verificar se o exercício pode ser eficaz na promoção da saúde para reclusos do sexo masculino na Irlanda que apresentam sintomas de saúde mental.

A realização do estudo de Nair, Jordan, Funk, Gavin, Tibbetts e Collins (2016), testou a eficácia potencial, prova de conceito e viabilidade de uma intervenção de mudança de comportamento de saúde múltipla em uma promoção da saúde fornecida durante um programa de atividade física, ou seja, ciclismo indoor adaptado a população carcerária. A pesquisa utilizou-se de 2 grupos em um tempo de 8 semanas de tratamento sendo realizada duas vezes na semana, por 120 mulheres encarceradas com idade de 18 a 59 anos que estavam liberadas clinicamente para a participação.

As avaliações fornecidas correspondem às recomendações da American Heart

O Exercício Físico Como Processo De Ressocialização Para Penitenciários: Uma Revisão De Literatura

Association para saúde cardiovascular, como nutrição, promoção de PA (pressão arterial), controle do estresse, controle de peso, prevenção de recaídas e cessação do tabagismo.

E os autores Battaglia, Cagno, Fiorilli, Giombini, Borriore, Baralla, Marchetti e Pigozzi (2015), utilizaram para a sua metodologia uma amostra com a participação de 64 presidiários distribuídos aleatoriamente em três grupos: cardiovascular mais treinamento de resistência, treinamento de força de alta intensidade e nenhum exercício.

Todos completaram o Symptom Checklist-90-Revised antes e após o período experimental de 9 meses. A finalidade do estudo foi testar o efeito do exercício físico para o bem-estar psicológico de presidiários e posteriormente determinar quais transtornos mentais são mais afetados pela atividade física.

Quadro I – Resumo dos estudos sobre os efeitos do exercício físico na saúde mental dos presidiários

Autores	Ano	Objetivo	Método/Amostra	Principais Resultados
Javier Bueno Antequera Miguel Ángel Oviedo Caro Diego Munguía Izquierdo	2019	Analisar uma intervenção de 12 semanas combinando exercícios aeróbicos e exercícios de força em presidiários com transtornos psiquiátricos.	Os 41 participantes foram alocados aleatoriamente em um grupo de intervenção e foram realizados 12 semanas de exercícios com 3 sessões semanais de exercícios combinados de intensidade moderada por profissionais de exercício.	Houveram 9 participantes que atenderam aos critérios, tendo como intervenção uma caminhada de 6 minutos. A análise adicional mostrou benéfica.
Martín González Nerian Martínez Merino Nagore Usabiaga Oidui Martos Daniel	2019	O objetivo deste artigo foi explorar o significado que diferentes práticas físicas na prisão adquiriram para as mulheres em relação às relações interpessoais, e associá-la à fase de construção de sua nova identidade desenvolvida durante o encarceramento.	Foram entrevistadas 16 mulheres entre 23 e 62 anos de idade que participaram de atividades físico-esportivas no centro penitenciário.	Os resultados indicaram que essas atividades constituíram uma forma de ressocialização para mulheres encarceradas. Esse aumento nas relações interpessoais influenciou em sua recategorização, reforçando consideravelmente sua pertença a um novo grupo que buscou através de práticas físicas afastarem-se dos vícios do meio prisional e construir uma nova identidade positiva que gera um aumento no bem-estar psicossociológico.
Shay O’Toole Jim Maguire	2018	O objetivo deste artigo é explorar se um esquema de referência de exercício pode ser uma eficaz ferramenta de promoção da saúde para reclusos do sexo masculino na Irlanda,	Foram usadas escalas de avaliação de sintomas validadas para avaliar os níveis de depressão, ansiedade, estresse, autoestima e raiva em uma amostra de 40 presidiários antes e	No pós-intervenção, níveis significativos de melhoria para 29 dos 30 presos que completou o estudo, onde escores de humor normais aumentou de 33 para 90 por cento, a ansiedade mudou de 40 para 7 por cento, estresse severo mudou de 27 para 3 por cento, o índice de raiva

O Exercício Físico Como Processo De Ressocialização Para Penitenciários: Uma Revisão De Literatura

Pearse Murphy		apresentando sintomas de saúde mental.	depois da intervenção.	reduzido de 40 para 3, os níveis de baixa auto-estima foram reduzidos de 20 por cento para 7 por cento pós-intervenção.
Uma S. Nair Jeremy S. Jordan Daniel Funk Kristin Gavin Erica Tibbetts Bradley N. Collins	2016	Testar a prova de conceito, viabilidade e eficácia potencial de uma intervenção de mudança de comportamento de saúde durante um programa de atividade física (ciclismo indoor) adaptado a esta população.	Este estudo foi realizado com 120 mulheres encarceradas tendo os instrutores de ciclismo indoor como treinadores para ministrar cinco tópicos de educação de saúde em um período de 8 semanas durante as aulas de ciclismo duas vezes por semana.	Os resultados guiarão um estudo de eficácia em grande escala. Pesquisas futuras nesta área têm potencial para impactar a saúde das presidiárias, uma população de alto risco.
Claudia Battaglia Alessandra di Cagno Giovanni Fiorilli Arrigo Giombini Paolo Borrione Francesca Baralla Marco Marchetti Fabio Pigozzi	2015	Para testar o efeito do exercício físico no bem-estar psicológico dos prisioneiros e para determinar quais transtornos mentais são mais afetados pela atividade física.	A amostra foi com 64 participantes distribuídos em três grupos para um treinamento de resistência, treinamento de força de alta intensidade e nenhum exercício.	Houve significativamente a redução nos escores da escala de depressão e diminuição nos escores de treinamento de resistência e nos escores da escala de ansiedade, ansiedade fóbica e hostilidade.

O estudo busca discutir as condições de saúde de indivíduos que se encontram reclusos dentro de um sistema prisional, destacando a importância da prática de exercício físico para a melhoria tanto no âmbito físico como no psicológico.

O método mais utilizado para a realização destas pesquisas como meio de analisar os dados foram através de exercícios físicos, recorrendo à prática de exercícios combinados de intensidade, atividades físico-esportivas, ciclismo indoor e treinamento de resistência. No entanto, foi aplicada avaliação para saúde mental antes e depois da intervenção somente em um dos estudos.

Aliado a isso, os resultados obtidos nos estudos analisados fomentam a importância da prática de exercício para uma vivência estável dos apenados, levando em consideração o expressivo benefício que a mesma acarreta a seus praticantes, utilizando em sua maioria, questionários para a obtenção de dados, contento apenas em um dos estudos a realização de entrevista.

5. DISCUSSÃO

Após a realização da revisão de literatura e seleção dos estudos nas bases de dados escolhidas, apenas 5 publicações se encaixavam nas ideias iniciais deste estudo, considerando os conteúdos predeterminados como exercício físico, saúde mental e presídio.

Nesta revisão foi possível constatar que os artigos selecionados possuem ao todo 24 autores. Em relação a esses pesquisadores podem-se verificar que foi encontrado apenas os dados de 17 autores, sendo ao nível de titulação todos os 17 pesquisadores possuem doutorado.

Posto isto, um dos aspectos que tange às pesquisas realizadas são os objetivos de estudo, na qual a maioria dos artigos tem a finalidade de buscar compreender a importância da prática de exercícios para os detentos e quais os efeitos que podem acarretar na saúde mental dos encarcerados.

Desta forma, os autores Antequera, Caro e Izquierdo (2019) discutem os resultados da intervenção que foi praticada em 12 semanas, realizando exercícios aeróbicos e exercícios de força em presidiários com transtornos psiquiátricos.

Enquanto que em uma outra perspectiva da análise das pesquisas os autores Battaglia, Cagno, Fiorilli, Giombini, Borrione, Baralla, Marchetti e Pigozzi (2015) exploram o efeito do exercício físico no bem-estar psicológico dos prisioneiros e quais transtornos mentais são mais afetados pela atividade física.

Ademais, outro fator que se mostra presente na maioria dos estudos no que se refere ao instrumento (método) são atividades aeróbicas, aliás, bastante conhecida pelo movimento constante do corpo e por promover o gasto intenso de calorias, o que se torna importante para os voluntários da pesquisa com intuito de amenizar o sedentarismo.

Assim, a intervenção de Antequera, Caro e Izquierdo (2019) é composta de exercícios por 12 semanas com 3 sessões semanais de exercícios combinados de intensidade moderada. Já segundo Battaglia, Cagno, Fiorilli, Giombini, Borrione, Baralla, Marchetti e Pigozzi (2015), o público foi de 64 participantes distribuídos que se redistribuíram em três grupos para um treino de força e intensidade.

No entanto, somente os autores O'toole, Maguire e Murphy (2018) aplicou escala de avaliação em saúde mental antes e depois da intervenção de forma a avaliar os níveis de depressão, ansiedade, estresse, autoestima e raiva em uma amostra de 40 presidiários.

Nair, Jordan, Funk, Gavin, Tibbetts, Collins (2016) utilizou-se de 120 mulheres para a aplicação de sua pesquisa, e Nerian, Nagore, Oidui, Daniel (2019) aplicou seu projeto em

cerca de 16 mulheres. Essas foram as únicas obras que se utilizaram do público feminino como amostra, sendo o restante dos artigos selecionados para análise, obras que tiveram como amostra de pesquisa o gênero masculino.

O contexto da pesquisa equiparam-se onde todas as atividades propostas mostra-se ser realizadas dentro do sistema prisional, sendo diversas as atividades ofertadas como caminhada, ciclismo indoor, exercício aeróbico e anaeróbicos entre outras, além disso, todos os exercícios foram recomendáveis de forma segura e com as devidas adaptações para sua realização dentro do sistema prisional.

Destaca-se também que a partir dessas pesquisas, a evidência da importância da prática de exercícios físicos dentro da casa prisional contribui efetivamente no desenvolvimento do bem-estar dos reclusos.

A obra de O'Toole, Maguire, Murphy (2018) comprova a relevância da atividade física para o restabelecimento da saúde psicológica, onde em seu estudo pode-se observar a diminuição nos níveis de ansiedade de 40% para 7%, o estresse severo foi de 27% para 3%, índice de raiva de 40% para 3%, nível de baixa auto estima reduziu de 20% para 7% e os escores de humor normal que aumentaram de 33% para 90% depois da intervenção.

Em suma, todos os artigos tiveram resultados positivos para a aplicação de atividades em detentos, contribuindo no aspecto social, interpessoal e psicológico dos mesmos. Considerando o estudo Nerian, Nagore, Oidui, Daniel (2019), com base em suas pesquisas observam-se que as atividades aplicadas contribuíram como forma de ressocialização, reforçando o convívio em grupo e reafirmando uma nova identidade positiva dos encarcerados.

6. CONCLUSÃO

A partir deste estudo percebe-se, a grande importância da atividade física no processo de ressocialização e como ela é essencial para a melhoria da qualidade de vida dos penitenciários, evidenciando a importância de construir alternativas que possam ser viáveis para a recuperação e reintegração social dos reclusos, mesmo em meio a condições precárias e de recursos humanos do Centro Prisional, haja visto a falta de eficaz sistema no cumprimento de alguns de seus objetivos legais como a recuperação de detentos, o que não havia em séculos passados.

Pela observação dos aspectos analisados a partir dos critérios de seleção estabelecidas, foi possível verificar nos cinco estudos escolhidos que as mesmas possuem variadas maneiras

de aplicar os exercícios físicos, utilizando-se de treinamento ou exercícios aeróbicos como forma de verificar a eficácia da intervenção, além de que a maioria dos artigos tem a finalidade de buscar compreender a importância da prática de exercícios para os detentos e quais os efeitos que podem acarretar na saúde mental dos encarcerados.

Desta forma, leva-se a acreditar que, embora o cenário atual evidencie a existência de um sistema prisional em crise, é certo que medidas intransigentes para a solução desses conflitos são inviáveis, no entanto, ações e iniciativas mesmo que pequenas do Poder Público voltadas às necessidades do sistema prisional penitenciário podem colaborar para que esse cenário se modifique, e as casas penitenciárias possam cumprir a finalidade para qual foram desenvolvidas.

Buscando levar a prática de exercícios físicos adequados, contribuindo em amenizar os problemas de saúde mental dos apenados, para que estes infratores consigam se adequar às normas e regras vigentes da sociedade no decorrer e após o cumprimento de pena, além de saber lidar com comportamentos agressivos.

Haja visto que é importante a realização regular de ações de tratamento e de promoção da saúde, fazendo-se necessário a transformação de valores e fazer valer o direito fundamental à saúde de modo universal e incondicional.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, E., CAROLINE, M., CENTIVILLI, M., GOIS, R., NESSI, A. L. S. **A influência da massagem antiestresse no aumento da flexibilidade lombar de idosos.** In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA fiep, 90., 2020, Foz do Iguaçu. **Anais Eletrônicos...**São Paulo: Universidade Anambi Morumbi, 2020. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/6302>>. Acesso em: 12 fev. 2020.

ANTEQUERA, J. B.; CARO, M. A. O.; IZQUIERDO, D. M. **Feasibility and effects of an exercise-based intervention in prison inmates with psychiatric disorders: the PsychiActive project randomized controlled trial.** Portal Regional da BVS. v. 33, p. 1661-1671, out. 2019.

BARBIÉRI, L. F. CNJ registra pelo menos 812 mil presos no país e 41,5% não tem condenação. G1, Brasília, 17 de jul. de 2019. Disponível em: <<https://g1.globo.com/politica/noticia/2019/07/17/cnj-registra-pelo-menos-812-mil-presos-no-pais-415percent-nao-tem-condenacao.ghml>>. Acesso em: 27 de ago. de 2019.

BARCINSKI, M.; CÚNICO, S. D.; BRASIL, M. V. **Significados da Ressocialização para Agentes Penitenciárias em uma Prisão Feminina: Entre o Cuidado e o Controle.** Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. v. 25, p. 1257-1269,

set. 2017.

BARRETO, P. M. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 2017. 53 f. Dissertação. (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2017.

BATTAGLIA, C.; CAGNO, A.; FIORILLI, G.; GIOMBINI, A.; BORRIONE, P.; BARALLA, F.; MARCHETTI, M.; PIGOZZI, F. **Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population**. Portal Regional da BVS. v. 25, p. 343-354, dez. 2015.

BORTOLETTO, P.; PERES, C. P. A. **Análise da flexibilidade de indivíduos sedentários após prática de pilates**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA fiep, 90., 2020, Foz do Iguaçu. **Anais Eletrônicos...Paraná: Unioeste**, 2020. Disponível em:<<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/6248>>. Acesso em: 12 fev. 2020.

BRASIL. **Lei de execução Penal**. Lei nº 7210 de 11 de julho de 1984.

FILHO, A. D. B. **EDUCAÇÃO FÍSICA E DIREITOS HUMANOS EM PRISÕES: uma análise das ações de educação física e esporte na educação de jovens e adultos em privação de liberdade**. Dissertação de Mestrado, Área de Concentração em Políticas Públicas em Educação em Direitos Humanos, Programa de Pós-Graduação em Direitos Humanos, Cidadania e Políticas Públicas da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, João Pessoa, 2014, 160fls.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir: história da violência nas prisões**. 2ª Edição. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

LORENA, S. B.; LIMA, M. C. C.; RANZOLIN, A.; DUARTE, A. L. B. P. **Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Reumatologia, Recife, v. 2, n 55, p. 167- 173, nov. 2014.

MARCONI, M. de A., & LAKATOS, E. M. (2005). Fundamentos de Metodologia Científica (6th ed., p. 318). São Paulo: Editora Atlas.

MISSÃO da susipe. Superintendência do Sistema Penitenciário, Pará. Disponível em: <<http://www.susipe.pa.gov.br/content/miss%C3%A3o>>. Acesso em: 27 de ago. de 2019.

MORAES, A. M.; MORAES, B. M.; RAMOS, V. M. **A prática da atividade física no presídio: o que pensam os apenados?** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 1, p. 47-54, jan./jun. 2014.

NAIR, U. S.; JORDAN, J. S.; FUNK, D.; GAVIN, K.; TIBBETTS, E.; COLLINS, B. N. **Integrating health education and physical activity programming for cardiovascular health promotion among female inmates: A proof of concept study**. Portal Regional da BVS. v. 48, p. 65-69, mai. 2016.

NERIAN, M. G.; NAGORE, M. M.; OIDUI, U.; DANIEL, M. **(Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: Las presas deportistas**. Portal Regional da BVS. v. 28, p. 59-66, fev. 2019.

NEVES, S. D. **Análise da influência do alongamento e da flexibilidade no exercício físico**. 2016. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2016.

NUNES, D. H.; LEHFELD, L. S.; TOMÉ, S. C. **Direitos humanos dos encarcerados e dignidade da pessoa humana: aspectos materiais vigentes**. RevistaHúmus, São Paulo, v. 09, n. 27, 2019.

O'TOOLE, S.; MAGUIRE, J.; MURPHY, P. **The efficacy of exercise referral as an intervention for Irish male prisoners presenting with mental health symptoms**. Portal Regional da BVS. v. 14, p. 109-123, jun. 2018.

RODRIGUES, D. C.; OLIVEIRA, B. N.; SILVA, A. L. F. **Saúde do Trabalhador e Qualidade de vida: experiência em um batalhão de Polícia Comunitário do sertão cearense**. Motrivivência, Ceará, v. 27, n. 44, p.142-149, maio 2015.

SOUSA, Marcos Alicrim de. **A importância do alongamento físico**. 2016. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes, 2016.

TRIVIÑOS, A. N. S. (2009). **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Editora Atlas.