



HOME EDITORA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

**ELISÂNGELA VARGAS DE MELLO
BIANCA SIMÕES FLORES
MAIRA SANDRI DO PRADO
EDUARDO GELLER DE BRIDA
PEDRO HENRIQUE CARLESSO
PAULO RICARDO RODRIGUES LAZZAROTTO
MARIANE DA ROSA SCHULLER**



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

Todo o conteúdo apresentado neste livro é de responsabilidade do(s) autor(es).

Esta publicação está licenciada sob [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA
(Editor-Chefe)

Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA

Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA

Prof. Me. Éfrem Colombo Vasconcelos Ribeiro-IFPA

Prof. Me. Jorge Carlos Silva-ULBRA

“Acreditamos que um mundo melhor se faz com a difusão do conhecimento científico”.

Equipe Home Editora

Elisângela Vargas de Mello
Bianca Simões Flores
Maira Sandri do Prado
Eduardo Geller de Brida
Pedro Henrique Carlesso
Paulo Ricardo Rodrigues Lazzarotto
Mariane da Rosa Schuller

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

1ª Edição

Belém-PA
Home Editora
2024

© 2024 Edição brasileira
by Home Editora

© 2024 Texto
by Autor

Todos os direitos reservados

Home Editora
CNPJ: 39.242.488/0002-80
www.homeeditora.com
contato@homeeditora.com
91988165332
Tv. Quintino Bocaiúva, 23011 - Batista
Campos, Belém - PA, 66045-315

Editor-Chefe

Prof. Dr. Ednilson Ramalho

Projeto gráfico e capa

homeeditora.com

Revisão e diagramação

Autor

Bibliotecária

Janaina Karina Alves Trigo Ramos

CRB-8/009166

Produtor editorial

Laiane Borges

Catálogo na publicação

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

I34

A importância da atividade física no sistema prisional / Elisângela Vargas de Mello, Bianca Simões Flores, Maira Sandri do Prado, et al. – Belém: Home, 2024.

Outros autores: Eduardo Geller de Brida, Pedro Henrique Carlesso, Paulo Ricardo Rodrigues Lazzarotto, Mariane da Rosa Schuller.

Livro em PDF
16p

ISBN 978-65-6089-045-9

DOI 10.46898/home.3efec953-a325-4a08-abdf-aab17fb043cd

1. Saúde e bem-estar dos prisioneiros. 2. Atividade física. I. Mello, Elisângela Vargas de. II. Flores, Bianca Simões. III. Prado, Maira Sandri do. IV. Título.

CDD 365.644

Índice para catálogo sistemático

I. Saúde e bem-estar dos prisioneiros

Sumário

1-INTRODUÇÃO.....	7
2.CONCEITO E EVOLUÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	8
3. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	9
4. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL.....	10
5. CONCLUSÃO	11
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12

APRESENTAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

O trabalho apresenta os benefícios da atividade física na vida da população, mostrando que o exercício está relacionado diretamente ao combate de diversas doenças físicas e mentais, na melhora da condição física, no aumento da qualidade de vida, além de possuir um papel importante na busca da inclusão sócia.

Focando esses benefícios no sistema prisional melhorando a saúde física e mental do apenado. No que tange à tratativa psicológica, o exercício proporciona um relaxamento do corpo, aliviando a tensão, diminuindo o estresse e a agressividade, auxiliando no tratamento de abstinência de drogas, itens fundamentais no controle prisional. Na tratativa física, não menos importante que a questão psicológica, a atividade física mantém o recluso saudável, combatendo doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, dores crônicas, mortes prematuras, com isso reduzindo os gastos do estado com medicamentos e internações.

1-INTRODUÇÃO

A Educação física vem passando por um processo de mudança cultural, quando se originou foi para atender uma necessidade de sobrevivência, ser forte e ágio para correr atrás de sua caça, após se mostrou necessária para os soldados militares para manter sua preparação física, e somente mais tarde no século 20 foi introduzida nas escolas sendo reconhecida como prática educativa, atualmente se expandiu para fora dos muros escolares, seus benefícios superam a finalidade de perder peso, com a atividade se previne doenças físicas e mentais, aumenta a qualidade de vida, proporciona uma inclusão social. Todos esses benefícios se fazem relevantes para o grupo de estudo deste trabalho, as pessoas privadas de liberdade.

O Brasil é o terceiro país com maior número de pessoas presas, o estado do Rio Grande do Sul conta com 43.285 mil presos, sendo que quando colocados em liberdade 42% retornam ao sistema prisional, informações disponibilizadas pela Superintendência dos Serviços Penitenciários (Susepe) órgão estadual responsável pela execução administrativa das penas privativas de liberdade e das medidas de segurança, a qual foi o objeto de estudo desse trabalho.

Diante dos dados de reincidência no sistema prisional, fica evidente a necessidade urgente de se buscar aplicar projetos e ações para humanização e ressocialização dos presos, e sua preparação para retorno a sociedade, justificativa essa apontada como objetivo principal por esse estudo.

Conforme consolida Dráuzio Varella (1999), com sua vivencia de trabalho em presidio, com a criação do projeto social para pratica de atividade física, podemos enumerar uma série de melhorias para o sistema, como aumento na qualidade de vida, melhora da alta estima, sentimento de grupo por estar praticando uma atividade em conjunto, além de redução de custos com saúde na tratativa com os apenados, redução de índices de agressividade e violência na prisão.

A Lei de Execução Penal (LEP) ampara o apenado e traz medidas para sua reintegração ao convívio social, e a prática esportiva é citada no artigo 83, da Lei Federal nº 7.210, de 11 de julho de 1984, conforme segue “o estabelecimento penal conforme a sua natureza deverá contar em suas dependências com áreas e serviços destinados a dar assistência, educação, trabalho, recreação e prática

esportiva” (BRASIL, 1984, p.17). Diante desse amparo, este estudo propôs a criação de um projeto de práticas de atividades físicas regulares aos apenados, com parceria com empresas parceiras, monitoradas por um educador físico voluntário.

2. CONCEITO E EVOLUÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A necessidade da atividade física se mostrou importante desde a Idade da Pedra Lascada, com origem do homem das cavernas, eram nômades e viviam para caçar, o corpo precisava estar em movimento para a sobrevivência, era necessário ser forte e rápido para perseguir sua caça ou para fugir de ameaças.

No mundo os primeiros relatos são da China, um imperador guerreiro pensando no progresso do seu povo pregava os exercícios físicos com finalidades higiênicas com foco na saúde na formação do povo forte e sadio, e finalidades terapêuticas para um desenvolvimento mental adequado.

Como relata Oliveira (2004), a educação física no Brasil passou por um processo de transplantação cultural, tendo seu início com os indígenas onde sua rotina era parecida com os da pré-história, a atividade física em prol da sobrevivência, arco e flecha, luta, caça, pesca, montaria, canoagem faziam parte do dia a dia dessa população.

No Brasil a Educação física está presente há muitos anos, foi no período Imperial do Brasil que começaram o levantamento e teoria da importância da educação física para a população. No decorrer dos anos foi aplicada mais nas carreiras militares, os primeiros professores de educação física foram os soldados militares, somente em 1971 que foi reconhecida como prática educativa.

No século 20 que a Educação física conseguiu mais espaço, nas escolas, empresas, lares, e toda uma expectativa de melhora no corpo e qualidade de vida começaram a ser introduzida na vida dos brasileiros.

Para Magnane (1964) que considera o esporte como uma atividade física de lazer, onde desenvolvesse o esforço físico, trazendo para continuidade exercida de modo competitivo tornando-se uma atividade profissional.

A educação física é uma área da saúde e bem estar, ciência que estuda o movimento do corpo humano, todo movimento humano executado pela musculatura, o qual o seu esforço físico traz um gasto energético superior a quando se está parado. E a atividade física não necessariamente é aquela executada para a finalidade de perder peso em um local apropriado, pode ser feita como um lazer,

como pedalar de bicicleta, jogar futebol, caminhar, ou dependendo da profissão no momento de executar as atividades, a exemplo do carteiro, bombeiro, salvavidas, pedreiro e tantos outros que realizam sua atividade profissional se movimentando.

3. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

O esporte e a atividade física vivem um período de expansão, a conscientização por parte da população da importância da atividade para melhorar a qualidade de vida vem criando uma necessidade por espaços, projetos e eventos públicos, para a prática do esporte e das atividades físicas orientadas.

Nahas (2003) O estilo de vida ativo passou a ser determinante para ter uma boa saúde, combater diversas doenças e redução da mortalidade, e o comportamento do indivíduo frente a esse estilo tem papel de destaque, pois vai além da informação e da vontade de praticar, mas também das oportunidades e dificuldades da realidade social.

Uma grande parcela da população está conciente que praticar atividade física faz bem, ao realizar exercícios regulares estará combatendo doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, câncer, obesidade, depressão, osteoporose, problemas articulares, dores crônicas, mortes prematuras e dentre outros. A atividade física além de melhorar a condição física, auxilia em questões psicológicas, promove a autoestima, com a inclusão e convívio social.

Medina (1986) enfatiza que para melhorar a qualidade de vida, o indivíduo deve querer esse objetivo, somente assim atingirá os níveis mais altos de consciência, isso nos trás o querer de cada um, de realmente alterar o seu estilo de vida, acrescentando na sua rotina práticas de atividade física.

Cada indivíduo possui um estilo de vida que melhor se identifica, o estilo reflete o conjunto de nossos hábitos e isso influencia na nossa qualidade de vida, sendo que qualidade é um conjunto de todos os âmbitos de nossa vida, família, trabalho, corpo e mente e precisamos estar bem em todos esses aspectos.

Os benefícios vão muito além do aspecto físico do corpo, auxiliam na mente, melhorando sua memória, aprendizagem, estado de alerta, redução da perda cognição, fora a sensação de bem estar e animo, muitos médicos recomendam a atividade física no tratamento da depressão e ansiedade. Além da saúde mental, a

saúde física é visivelmente beneficiada no fortalecimento do organismo, coração, sistema respiratório e outros.

4. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

Conforme relatos do lutador Tyson (2014) em seu livro, a atividade física foi fundamental para controlar os níveis de estresse e encarar sua vida no cárcere com menos agressividade e boa saúde mental.

O atual escritor, ator, comediante, palestrante Mike Tyson é considerado um dos maiores lutadores de boxe de todos os tempos, campeão mundial da categoria peso-pesado, foi condenado por estupro em 1992 e permaneceu preso durante três anos. Após a saída da prisão escreveu um livro *A verdade nua e crua*, no livro conta com detalhes como foi sua estadia na prisão e a importância da atividade física para sua saúde física e mental.

Para Silva (2008), a atividade física facilita a prática da disciplina, auxiliando no processo de convívio entre os detentos, mantendo a ordem contribuindo para a paz dentro do presídio. Dentro de um estabelecimento penal, onde indivíduos ficam reclusos, aprisionados junto com outros detentos em uma cela, com vivências e histórico criminal variado, manter o controle emocional torna-se fundamental.

Conforme Dráuzio Varella (1999), que evidencia os benefícios da atividade física no presídio, através de sua vivência no Presídio do Carandiru, onde o pavilhão do presídio que era o mais calmo e disciplinado justamente era o que praticava exercícios físicos, pois a atividade física controla os índices de agressividade, auxilia no tratamento da abstinência de drogas, reduzindo a violência entre os detentos, proporcionando um comportamento social aceitável dentro do presídio, além de auxiliar no processo de ressocialização.

Conforme destaca Samulski e Noce (2000), não importa o local de realização da atividade física, a prática alcança objetivos positivos tanto nas dimensões biológica, psicológica e social de um indivíduo. A parte social, processo de reeducar os apenados para seu retorno a sociedade, proporcionando uma perspectiva melhor de vida, para que não volte acometer novos delitos.

Para orientar e acompanhar os apenados durante a prática de exercícios físicos, a figura do educador físico se mostra de extrema importância, papel também

social, aprimorando as habilidades sócias e psicológicas, buscando atividades que atendam o apenado, proporcionando um ambiente sem preconceitos e discriminação. Conforme contribui Caldart (2004) enfatizando que o educador é um militante social, sendo protagonista dos processos sociais.

5. CONCLUSÃO

Como destacado no decorrer de todo trabalho, a prática de atividade física está relacionada diretamente ao combate de diversas doenças físicas e mentais, na melhora da condição física, no aumento da qualidade de vida, além de possuir um papel importante na busca da inclusão social.

Para o estudo focamos na importância da atividade física para as pessoas privadas de liberdade, conforme embasamento anterior, no que tange à tratativa psicológica, o exercício proporciona um relaxamento do corpo, aliviando a tensão, diminuindo o estresse e a agressividade, auxiliando no tratamento de abstinência de drogas, itens fundamentais no controle prisional. Na tratativa física, não menos importante que a questão psicológica, a atividade física mantém o recluso saudável, combatendo doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, dores crônicas, mortes prematuras, com isso reduzindo os gastos do estado com medicamentos e internações.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei de execução Penal**. Lei nº 7210 de 11 de julho de 1984. Brasília, DF: Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/17210.htm>. Acesso em: 19 de fev. de 2022. EXERCÍCIOS com o peso do corpo. Pg Mundo Br.

Disponível em: <<https://pgmundobr.com/2020/04/17/musculacao-e-muay-thai-profissionais-do-esporte-dao-orientacoes-e-dicas-para-quarentena/>>. Acesso em: 23 fev. 2022.

CALDART, Roseli Salette. **Pedagogia do movimento sem terra**. 3. Ed. São Paulo: Expressão Popular, 2004.

LISTELLO, Auguste. **Educação pelas atividades físicas esportivas e de lazer**. 1. Ed. São Paulo: Pedagógica e universitária Ltda, 1979.

MAGNANE, Georges. **Sociologie du Sport**. França: Gallinard, 1964.

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.

MEDINA, João Paulo Subirá. **A educação física cuida do corpo e mente**. 5. Ed. Campinas: Papyrus, 1986.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

NOSSA história. **Superintendência dos Serviços Penitenciários**, 2022. Disponível em: <<http://www.susepe.rs.gov.br>>. Acesso em: 23 de fev. de 2022.

OLIVEIRA, Vitor de Marinho. **O que é Educação Física?** São Paulo: Brasiliense, 2004.

REINCIDÊNCIA entre presos. **Departamento de Pesquisas Judiciárias do Conselho Nacional de Justiça**. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/dl/panorama-reentradas-sistema.pdf>>. Acesso em: 18 de fev. de 2022.

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. **Projeto de estágio e de pesquisa em administração: guia para estágios, trabalhos de conclusão, dissertações e estudos de caso**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e**

funcionários da UFMG. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Londrina, v. 5, n. 1, p. 6-21, 2000.

SILVA, R. **O que as empresas podem fazer pela reabilitação do preso**. São Paulo: InstitutoEthos, 2008.

TYSON, Maike. **A verdade nua e crua**. 1. Ed. São Paulo: Benvirá, 2014.

VARELLA, D. **Estação Carandiru**. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

SOBRE O AUTOR

Elisângela Vargas de Mello

• **FORMAÇÃO / PÓS-FORMAÇÃO**

a) Curso Superior de Graduação (bacharelado ou licenciatura):

- Área de formação: Bacharel em Administração
- Período de realização (em meses): 60 meses
- Carga horária (horas/aula): 4.004 horas
- Instituição de ensino reconhecida pelo órgão federal:Faculdades Porto-Alegrense (Fapa- Av. Manoel, 2001 - Morro Santana - Porto Alegre/RS)

b) Curso de Especialização:

- Área de formação: MBA em Gestão Estratégica de Pessoas
- Período de realização (em meses): 23 meses
- Carga horária (horas/aula): 385 horas/aula
- Instituição de ensino reconhecido na Secretaria da Educação da Unidade da Federação : Centro Universitário Leonardo da Vinci - Praça Xv de novembro,16 4andar, Centro, Porto Alegre RS.

• **CURSOS**

a) Cursos

- Nome do Curso: Administração de Conflitos
- Período de Realização (Quantidade de meses): 10dias.
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas.
- Instituição: Centro de Educação Profissional SENAC

b) Cursos

- Nome do Curso: Administração Financeira de Eventos
- Período de Realização (Quantidade de meses); 1mês e 10 dias
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas
- Instituição: Centro de Educação Profissional SENAC

c) Cursos

- Nome do Curso: Técnicas de Liderança
- Período de Realização (Quantidade de meses); 1mês e 2dias.
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas
- Instituição. Centro de Educação Profissional SENAC

d) Cursos

- Nome do Curso; Treinamento e Desenvolvimento.
- Período de Realização (Quantidade de meses); 10dias
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas
- Instituição. Centro de Educação Profissional SENAC

e) Cursos

- Nome do Curso; Ferramentas Estatísticas da Qualidade.
- Período de Realização (Quantidade de meses); 3 dias.
- Carga Horária (horas/aula); 30 horas.
- Instituição. Serasa An Experian Company

f) Cursos

- Nome do Curso; Sistema de Gestão (NBR 16001:2004 e Prevenção de Fraudes de Documentos e Cheques)
- Período de Realização (Quantidade de meses); 2 dias
- Carga Horária (horas/aula); 18 horas
- Instituição. Serasa An Experian Company

g) Cursos

- Nome do Curso; Programa de Qualidade Total (5S ; ISO 9001:2000 e Seis Sigma)
- Período de Realização (Quantidade de meses); 3 dias
- Carga Horária (horas/aula); 30 horas
- Instituição. Serasa An Experian Company

h) Cursos

- Nome do Curso; Gestão Empresarial (Benchmarking e Indicadores de desempenho)
- Período de Realização (Quantidade de meses); 2 dias
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas
- Instituição. Serasa An Experian Company

i) Cursos

- Nome do Curso; Gestão de Processos (Gestão de Processos e Ferramenta MASP)
- Período de Realização (Quantidade de meses); 2 dias
- Carga Horária (horas/aula); 20 horas
- Instituição. Serasa An Experian Company

J) Cursos

Faculdade Instituto Brasil de Ensino – IBRA:

Sistema Prisional - Carga Horária: 60hs

Perfis Criminais e Comportamentais - Carga Horária: 60hs

Direitos Humanos e Segurança Pública - Carga Horária: 60hs

Sistema Prisional e Segurança Pública - Carga Horária: 60hs

Psicologia Forense no Sistema Penal - Carga Horária: 60hs

Teoria Do Crime - Carga Horária: 60hs

Políticas Públicas em Segurança Pública - Carga Horária: 60hs

Educação em Unidades Prisionais - Carga Horária: 60hs

Direito Penal Militar: Histórico E Conceitos - Carga Horária: 60hs

Intervenção na Condição De Vulnerabilidade Social - Carga Horária: 60hs

Criminologia e Segurança Pública - Carga Horária: 60hs

EXERCÍCIO DA ATIVIDADE PROFISSIONAL

Empresa: Superintendência dos Serviços Penitenciários (Susepe)

Cargo: Agente Penitenciário

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA PRISIONAL

Como destacado no decorrer de todo trabalho, a prática de atividade física está relacionada diretamente ao combate de diversas doenças físicas e mentais, na melhora da condição física, no aumento da qualidade de vida, além de possuir um papel importante na busca da inclusão social.

Para o estudo focamos na importância da atividade física para as pessoas privadas de liberdade, conforme embasamento anterior, no que tange a tratativa psicológica, o exercício proporciona um relaxamento do corpo, aliviando a tensão, diminuindo o estresse e a agressividade, auxiliando no tratamento de abstinência de drogas, itens fundamentais no controle prisional. Na tratativa física, não menos importante que a questão psicológica, a atividade física mantém o recluso saudável, combatendo doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade, dores crônicas, mortes prematuras, com isso reduzindo os gastos do estado com medicamentos e internações.

Autores

Home Editora

CNPJ: 39.242.488/0002-80

www.homeeditora.com

contato@homeeditora.com

91988165332

Tv. Quintino Bocaiúva, 23011 - Batista
Campos, Belém - PA, 66045-315

