

EDUCAÇÃO  
V.12 • N.3 • Publicação Contínua - 2025  
ISSN Digital: 2316-3828  
ISSN Impresso: 2316-333X  
DOI: 10.17564/2316-3828.2025v12n3p87-102



## A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O ESPORTE COMO DIREITO NO SISTEMA PRISIONAL

THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT AS A RIGHT  
IN THE PRISON SYSTEM

LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO  
DERECHO EN EL SISTEMA PENITENCIARIO

Ariany Lucindo<sup>1</sup>  
Vinicius da Silva Freitas<sup>2</sup>  
José Roberto Gonçalves de Abreu<sup>3</sup>

## RESUMO

A pesquisa em questão investigou o impacto da Educação Física, especificamente a prática esportiva, no processo de ressocialização de detentos em um Centro de Detenção Provisória (CDP) masculino no Estado do Espírito Santo. A pesquisa foi conduzida ao longo de três meses, equivalente a um semestre letivo, com 37 participantes. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a prática de atividade física e o esporte como direito no sistema prisional e propor um plano de ação aos detentos para o ensino de Educação física. A metodologia utilizada foi uma pesquisa ação, com abordagem descritiva. A análise buscou compreender as percepções dos detentos sobre a prática da atividade física, especialmente no ambiente prisional. Concluiu-se que a abordagem adotada transcendeu as barreiras do ambiente penitenciário, impactando positivamente a vida dos detentos. A complexidade do ambiente prisional exigiu criatividade, adaptabilidade e uma compreensão profunda das necessidades específicas dos participantes. Nesse sentido, o planejamento estratégico, considerando as limitações e particularidades do ambiente, foi essencial para o sucesso das atividades. A flexibilidade do plano de aulas permitiu superar desafios como a escassez de espaço, restrições de segurança e diversas habilidades físicas dos detentos.

## PALAVRAS-CHAVE

Educação em Prisões. Educação de Jovens e Adultos. Prática Esportiva. Ressocialização.

## ABSTRACT

The research in question investigated the impact of Physical Education, specifically sports practice, on the process of resocialization of inmates in a male Provisional Detention Center (CDP) in the State of Espírito Santo. The research was conducted over three months, equivalent to one academic semester, with 37 participants. In this sense, the present study aims to analyze the practice of physical activity and sport as a right in the prison system and propose an action plan for inmates to teach Physical Education. The methodology used was action research, with a descriptive approach. The analysis sought to understand inmates' perceptions about the practice of physical activity, especially in the prison environment. It was concluded that the approach adopted transcended the barriers of the penitentiary environment, positively impacting the lives of inmates. The complexity of the prison environment required creativity, adaptability and a deep understanding of the specific needs of the participants. In this sense, strategic planning, considering the limitations and particularities of the environment, was essential for the success of the activities. The flexibility of the lesson plan made it possible to overcome challenges such as lack of space, security restrictions and the inmates' diverse physical abilities.

## KEYWORDS

Education in Prisons; Youth and Adult Education; Sports Practice; Resocialization.

## RESUMEN

La investigación en cuestión investigó el impacto de la Educación Física, específicamente la práctica deportiva, en el proceso de resocialización de los internos de un Centro de Detención Provisional (CDP) masculino en el Estado de Espírito Santo. La investigación se llevó a cabo durante tres meses, equivalente a un semestre académico, con 37 participantes. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo analizar la práctica de actividad física y deporte como un derecho en el sistema penitenciario y proponer un plan de acción para que los internos enseñen Educación Física. La metodología utilizada fue la investigación acción, con enfoque descriptivo. El análisis buscó comprender las percepciones de los internos sobre la práctica de actividad física, especialmente en el ambiente penitenciario. Se concluyó que el enfoque adoptado trascendió las barreras del ambiente penitenciario, impactando positivamente la vida de los internos. La complejidad del entorno penitenciario requirió creatividad, adaptabilidad y una comprensión profunda de las necesidades específicas de los participantes. En este sentido, la planificación estratégica, considerando las limitaciones y particularidades del entorno, fue fundamental para el éxito de las actividades. La flexibilidad del plan de lecciones permitió superar desafíos como la falta de espacio, las restricciones de seguridad y las diversas capacidades físicas de los internos.

## PALABRAS CLAVE

Educación en las Prisiones; Educación de Jóvenes y Adultos; Práctica de deportes; Resocialización.

## 1 INTRODUÇÃO

A garantia do direito à educação é reconhecida como um dos elementos mais cruciais dentro dos direitos sociais, ocupando cada vez mais destaque nas discussões contemporâneas (Candau, 2012; Garcia, 2004). Este direito, intrinsecamente ligado ao progresso econômico das sociedades, desempenha um papel fundamental na redução das disparidades sociais, como destacado por Oliveira (2022) e Cury (2002).

Ao longo do tempo, diversos documentos legais foram elaborados para proteger e assegurar o direito à educação para todos (Cury, 2014; Barbosa; Rosset, 2017). Nesse contexto, surge a discussão relevante sobre o direito à educação para indivíduos privados de liberdade e a educação no ambiente prisional (Ireland, 2011). Portanto, é imperativo que o direito à educação na prisão seja concebido como parte de um projeto de transformação para os detentos, considerando sua reintegração futura à sociedade, um período marcado por observação constante, controle, instrução e ressocialização (Onofre, 2007; Onofre; Julião, 2013; Julião; Onofre, 2013).

Apesar disso, a realidade da educação prisional revela uma disparidade entre o discurso oficial e a prática, evidenciando que o acesso à educação para indivíduos em privação de liberdade é frequentemente tratado como um direito secundário, não ocorrendo de maneira eficaz para fundamentar o processo de ressocialização. Além disso, a infraestrutura inadequada das instituições penais restringe o acesso ao direito à educação, com aulas frequentemente realizadas em espaços improvisados ou compartilhados com outros serviços (Moreira, 2016).

O Ministério da Justiça ressalta que nenhuma das mais de 1.800 unidades prisionais no Brasil foi originalmente projetada com uma escola, resultando em salas de aula adaptadas ou aulas em espaços improvisados (Souza, 2023; Oliveira, 2017). Paralelamente, surgem obstáculos significativos ao uso de materiais didáticos nas escolas prisionais, essenciais para garantir uma educação de qualidade para os detentos.

A justificativa para a realização deste trabalho reside na necessidade de investigar o impacto das aulas de Educação Física no processo de ressocialização dos detentos, ao mesmo tempo em que busca aprimorar as práticas da pesquisadora em sala de aula. O estudo da importância do ensino de Educação Física no processo de ressocialização evidencia a necessidade de construir alternativas viáveis para a recuperação e reintegração social dos reclusos, mesmo diante das precárias condições financeiras, estruturais e de recursos humanos do Sistema Prisional Brasileiro (Custódio; Nunes, 2019)

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a prática de atividade física e esporte como direito no sistema prisional, propondo um plano de ação para o ensino de Educação Física

aos detentos. Utilizando atividades que visam contemplar a prática de esportes no presídio, o estudo busca observar as aulas durante seu desenvolvimento, contando com o comprometimento e participação dos internos. Por meio dessas atividades, pretende-se compreender a importância atribuída à prática esportiva pelos detentos, os benefícios percebidos, os desafios enfrentados e as possíveis melhorias a serem implementadas.

Dessa forma, o estudo proporciona reflexões sobre estratégias mais efetivas para incentivar a participação e maximizar os impactos positivos da atividade física no sistema penitenciário.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo adotou a revisão integrativa da literatura como método de levantamento e análise teórica. Trata-se de um procedimento sistemático e abrangente que visa sintetizar os resultados de pesquisas relevantes relacionadas a um tema específico. A principal característica da revisão integrativa é sua capacidade de reunir e integrar achados de diferentes abordagens metodológicas – qualitativas e quantitativas – promovendo uma compreensão mais ampla dos conceitos, teorias e problemas vinculados ao objeto de estudo (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014). Essa metodologia permite não apenas traçar o estado atual do conhecimento, mas também estimular o pensamento crítico necessário à prática profissional e ao desenvolvimento de políticas públicas (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A revisão integrativa foi conduzida com base nos seguintes critérios:

- Base de dados utilizada: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), por sua ampla disponibilidade de artigos em acesso aberto e relevância na difusão de pesquisas nacionais;
- Descritores utilizados: “Educação Física”, “EJA”, “prisão”, “prisões”, “educação”, “exercício físico” e “Sistema Prisional”;
- Critérios de inclusão: Artigos publicados entre 2013 e 2023, que abordam a relação entre Educação Física e o sistema prisional, com foco em detentos matriculados na Educação de Jovens e Adultos (EJA). Foram incluídos somente artigos disponíveis na íntegra, com recorte nacional, em português, e com acesso aberto;
- Critérios de exclusão: Artigos que não abordavam diretamente os descritores definidos, que estavam indisponíveis em texto completo, duplicados ou fora do recorte temporal estabelecido;
- Tipo de publicação: Foram considerados artigos teóricos e empíricos (qualitativos e quantitativos), publicados em periódicos científicos. A maior parte dos artigos analisados possui qualificação no sistema QUALIS CAPES nas áreas de Educação, Educação Física e Ciências Humanas, variando entre estratos B1 a A2;
- Tipo de acesso: Foram priorizados artigos em acesso aberto, alinhados com a proposta de democratização do conhecimento;
- Área de concentração: Educação, Educação Física, Sociologia e Políticas Públicas;

Abrangência: Apenas publicações nacionais foram incluídas, com vistas a garantir aderência ao contexto educacional e penitenciário brasileiro.

A abordagem empírica do estudo foi de natureza descritiva com método quali-quantitativo. A investigação foi realizada em um Centro de Detenção Provisória (CDP) masculino localizado na região norte do Estado do Espírito Santo, vinculado a uma instituição pública estadual de ensino.

A pesquisa teve como foco os estudantes privados de liberdade matriculados na modalidade EJA, e foi conduzida pela pesquisadora que atua como professora regente na disciplina de Educação Física. A amostra foi composta por 37 alunos, distribuídos entre as séries de 5ª a 8ª do Ensino Fundamental.

A coleta de dados ocorreu no período de outubro a dezembro de 2023, correspondente a um semestre letivo da EJA, com duração total de três meses.

A pesquisadora realizou a apresentação dos objetivos do estudo junto aos participantes, esclarecendo a relevância da pesquisa para o campo científico e para a valorização da educação no contexto prisional. Houve, ainda, um esforço para estimular o engajamento voluntário dos detentos, reforçando a importância da participação ativa no processo educacional e científico como ferramenta de desenvolvimento pessoal e social.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Elaborar aulas práticas de Educação Física no ambiente prisional foi uma experiência desafiadora e, ao mesmo tempo, extremamente recompensadora. Como professora, meu objetivo principal consistia em oferecer aos detentos uma abordagem educacional que ultrapassasse as limitações do ambiente penitenciário, utilizando a prática esportiva como um meio transformador.

O planejamento das aulas começou com uma análise cuidadosa das restrições e particularidades do ambiente prisional. Fatores como a falta de espaço, restrições de segurança e as diferentes habilidades físicas dos detentos foram considerações cruciais. A flexibilidade e adaptabilidade do plano de aulas foram essenciais para garantir atividades seguras, envolventes e benéficas para todos. É imperativo que os indivíduos privados de liberdade tenham a oportunidade de exercer esse direito, pois isso auxilia no processo de ressocialização e promove a compreensão da cidadania (Barros, 2014).

A abordagem voluntária desempenhou um papel crucial no sucesso das aulas. Incentivar a participação ativa, respeitando as escolhas individuais dos detentos, criou um ambiente mais receptivo e motivador. Observar a evolução de alguns detentos, inicialmente hesitantes, tornarem-se participantes entusiasmados, foi um indicador claro do impacto positivo da prática esportiva no contexto prisional.

Conforme Tubino (2010) destaca, o esporte educacional apresenta um potencial significativo para contribuir no ambiente penitenciário, buscando promover a formação cidadã por meio da prática, fundamentada em princípios como inclusão, cooperação, coeducação, corresponsabilidade e participação.

Nesse sentido, a diversidade de atividades desempenhou um papel crucial. Desde exercícios aeróbicos adaptados até jogos recreativos e esportes coletivos, o objetivo era oferecer opções variadas que atendessem aos interesses e necessidades específicas dos detentos. A adaptação constante das atividades às condições e feedbacks recebidos era uma prática constante.

A interatividade e o trabalho em equipe também foram aspectos centrais das aulas. Assim, promover um ambiente onde os detentos pudessem colaborar, apoiar uns aos outros e desenvolver habilidades sociais por meio da prática esportiva revelou-se uma estratégia eficaz.

Portanto, é crucial reconhecer o papel do esporte educacional na formação da cidadania. De acordo com a Constituição Brasileira de 1988, o conceito de “direito a ter direitos” constitui a base da cidadania. O direito à vida, à liberdade, à propriedade e à igualdade perante a lei são apenas algumas das várias garantias (Barros, 2014).

O registro de observações detalhadas durante as aulas permitiu uma avaliação contínua do progresso e das necessidades individuais. Esses registros não se limitavam apenas ao desempenho físico, mas também abrangiam mudanças comportamentais e interações sociais. Essa abordagem inclusiva contribuiu significativamente para ajustar as atividades e oferecer suporte personalizado aos detentos. Segundo Correia e Cardoso (2022), a análise contínua do comportamento e da participação dos internos em atividades físicas contribui para uma melhor adaptação das estratégias pedagógicas e para a promoção da saúde integral.

Além dos benefícios físicos, as aulas visavam impactar positivamente a saúde mental e emocional dos detentos. A prática de atividades físicas, nesse contexto, tornou-se uma ferramenta significativa para aliviar o estresse, melhorar o humor e promover um senso geral de bem-estar. Conforme apontam Souza e Rodrigues (2023), os efeitos da prática regular de atividades físicas em ambientes prisionais incluem melhora no humor, redução da ansiedade e fortalecimento dos vínculos sociais, sendo considerados componentes essenciais da ressocialização.

Dessa forma, desenvolver aulas práticas de Educação Física no sistema prisional exigiu criatividade, adaptabilidade e uma compreensão profunda das necessidades dos detentos. A experiência reforçou a importância da Educação Física como uma ferramenta de transformação, capaz de transcender as barreiras do ambiente prisional e impactar positivamente a vida daqueles que estão sob custódia. Para Lima e Santos (2020), o profissional da área deve atuar de forma crítica, criativa e sensível às vulnerabilidades sociais e institucionais do ambiente prisional, promovendo práticas que dialoguem com a dignidade e a cidadania.

Nesse contexto, os recursos disponíveis foram levados em consideração no processo de planejamento, com adaptações necessárias devido às limitações específicas do ambiente prisional. Assim, os objetivos das atividades foram claramente definidos, abrangendo uma variedade de metas, desde benefícios físicos até promoção do trabalho em equipe, gestão do estresse e melhoria da saúde mental e emocional. Esses objetivos foram estabelecidos como diretrizes para orientar a escolha e execução das atividades (Almeida; Dias, 2021).

Outro ponto a destacar foi a variedade e adaptabilidade das atividades que foram consideradas desde o planejamento, visando manter o interesse dos detentos e permitir a participação de todos, independentemente do nível de habilidade ou condição física. Logo, elementos lúdicos foram incorporados nas atividades, proporcionando um ambiente dinâmico e envolvente, fator que já foi integrado no desenvolvimento das práticas. Como defendem Martins e Fagundes (2023), a ludicidade nas aulas de Educação Física em espaços restritivos representa uma estratégia eficaz para engajamento, alívio emocional e criação de vínculos sociais positivos.

A segurança também foi priorizada em todas as etapas do planejamento, garantindo que as atividades propostas não representassem riscos desnecessários para os participantes, e medidas de segurança foram implementadas conforme necessário, o que já foi devidamente realizado.

Destacamos, também, a participação voluntária, que foi incentivada desde o início, com o planejamento, visando criar um ambiente positivo que motivasse os detentos a se envolverem nas atividades. Dessa forma, todo o processo de planejamento e implementação das atividades de Educação Física no ambiente prisional foi conduzido, proporcionando uma base sólida para a promoção do bem-estar e ressocialização dos detentos.

A condução das atividades de Educação Física, considerando a complexidade e as peculiaridades do ambiente prisional, exigiu uma cuidadosa adaptação para se adequar às condições específicas já enfrentadas. Diante das limitações inerentes ao espaço disponível, a principal preocupação foi assegurar que as atividades fossem executadas de maneira segura, respeitando integralmente as normas e regulamentos da instituição (Oliveira; Mendes, 2020).

A adaptação às condições do ambiente prisional envolveu uma análise detalhada das restrições existentes, levando em consideração tanto as dimensões físicas quanto as restrições operacionais. Os espaços disponíveis foram otimizados para proporcionar um ambiente propício à prática de atividades físicas, respeitando as limitações estruturais do local, processo que já foi cuidadosamente executado.

A segurança dos detentos foi a principal prioridade durante todo o processo de adaptação. As atividades foram planejadas de modo a evitar qualquer risco desnecessário, considerando a natureza do ambiente prisional e implementando medidas que garantiram a integridade física e a tranquilidade dos participantes, uma abordagem que já foi devidamente integrada no desenvolvimento das práticas. Além disso, as adaptações contemplaram aspectos logísticos, como a gestão do fluxo de detentos nos espaços destinados às atividades, de modo a evitar situações que pudessem comprometer a ordem e a segurança dentro da instituição, aspecto que já foi devidamente observado.

A compreensão das normas e regulamentos específicos do ambiente prisional foi essencial para a viabilidade das atividades, garantindo o alinhamento com as diretrizes estabelecidas pela instituição. A adaptabilidade e flexibilidade demonstradas na elaboração e execução das atividades refletiram um comprometimento constante com a segurança e a conformidade normativa, aspectos que já foram integralmente considerados. Portanto, a adaptação às condições do ambiente prisional não apenas foi uma necessidade evidente, mas também uma demonstração eficaz de planejamento estratégico e sensibilidade para operar dentro de um contexto desafiador.

A ênfase na participação voluntária foi uma diretriz fundamental durante a condução das atividades de Educação Física no ambiente prisional. A decisão de tornar a participação completamente voluntária teve como objetivo central promover um ambiente positivo, onde os detentos se sentissem motivados e engajados a aderir às atividades propostas. Ao adotar esse enfoque, reconheceu-se a importância de respeitar a autonomia dos detentos, proporcionando-lhes a liberdade de decidir participar com base em seu interesse pessoal e disposição. Essa abordagem visa cultivar um senso de responsabilidade individual e promover a autodeterminação, elementos cruciais para o sucesso e a sustentabilidade das práticas de Educação Física no contexto prisional.

A participação voluntária também contribui para a construção de um ambiente mais colaborativo e inclusivo. Ao evitar qualquer forma de coerção, cria-se um espaço onde os detentos se sintam mais confortáveis para se envolverem nas atividades, fomentando uma atmosfera de respeito mútuo e cooperação. Essa estratégia foi implementada com sucesso, resultando em uma adesão mais expressiva por parte dos detentos às atividades de Educação Física. O estímulo à participação voluntária não apenas fortalece o compromisso individual com a prática esportiva, mas também contribui para a construção de uma comunidade mais coesa dentro do ambiente prisional.

Dessa forma, a decisão de focar a participação voluntária nas atividades de Educação Física demonstrou ser não apenas uma escolha prática, mas também uma abordagem sensível e eficaz para promover o envolvimento positivo dos detentos, aspecto que já foi observado e validado durante a execução das práticas.

Nessa perspectiva, o planejamento das atividades de Educação Física no ambiente prisional foi caracterizado pela incorporação de uma variedade de exercícios físicos. Essa diversidade incluiu desde alongamentos e exercícios aeróbicos adaptados até jogos recreativos e, sempre que possível, a prática de esportes coletivos realizados na quadra da referida unidade prisional. A escolha deliberada por essa variedade teve como objetivo principal abranger diferentes interesses e níveis de condicionamento físico entre os participantes.

Os alongamentos foram integrados para promover a flexibilidade e a preparação adequada para as demais atividades, visando também reduzir o risco de lesões durante a prática física. Já os exercícios aeróbicos adaptados proporcionaram uma opção inclusiva, permitindo a participação de detentos com diferentes habilidades e condições físicas.

Desse modo, a inclusão de jogos recreativos acrescentou um componente lúdico às atividades, tornando o ambiente mais descontraído e estimulando a interação entre os participantes. Essa abordagem não apenas contribuiu para a promoção da saúde física, mas também para o aspecto social, criando oportunidades para a construção de laços comunitários dentro do contexto prisional.

Quando as condições permitiam, a prática de esportes coletivos foi introduzida para promover a cooperação, o trabalho em equipe e a competição amigável entre os detentos. Essa variedade de atividades teve como intuito oferecer opções que respeitassem a diversidade de interesses e habilidades, garantindo que as práticas de Educação Física fossem acessíveis e envolventes para todos os participantes. Sobre isso, a experiência demonstrou que essa abordagem diversificada contribuiu significativamente para a adesão e participação entusiástica dos detentos nas atividades, destacando a importância de considerar a pluralidade de interesses e necessidades ao desenvolver programas de Educação Física em ambientes prisionais.

A ênfase na interatividade foi uma característica proeminente no desenvolvimento das atividades de Educação Física no ambiente prisional. O planejamento buscou estruturar as atividades de maneira a fomentar a interação entre os detentos. Assim, o trabalho em equipe foi destacado como elemento fundamental, incentivando a colaboração e a construção de um ambiente social positivo durante as sessões de Educação Física.

As atividades foram concebidas de forma a exigir a participação conjunta, promovendo a cooperação e fortalecendo os laços sociais entre os participantes. Essa abordagem não apenas contribuiu

para a dimensão física das práticas, mas também para o aspecto social e emocional, criando oportunidades para os detentos compartilharem experiências, desenvolverem relações interpessoais e, em última instância, contribuírem para a construção de uma comunidade coesa no ambiente prisional (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Destacamos também o incentivo à interatividade, que não se limitou apenas ao período das atividades físicas, estendendo-se para além desse contexto. O objetivo era criar uma dinâmica que transcendesse as barreiras temporais das sessões de Educação Física, promovendo a continuidade da interação positiva entre os detentos em outros momentos do cotidiano prisional. Logo, a interatividade, assim entendida como elemento essencial nas atividades físicas, revelou-se uma estratégia eficaz para fortalecer o sentido de coletividade e pertencimento, elementos cruciais para a promoção do bem-estar e da ressocialização no ambiente prisional (Ortega Vila *et al.*, 2020).

A implementação das atividades de Educação Física no ambiente prisional incorporou um processo contínuo de avaliação, abrangendo tanto o período das atividades quanto os momentos subsequentes. Essa abordagem permitiu ajustes dinâmicos nas atividades, adaptando-as às necessidades específicas dos detentos e proporcionando uma experiência mais personalizada. Além disso, a avaliação contínua estendeu-se ao período pós-atividades, envolvendo a coleta de feedback direto dos participantes. Valorizar as opiniões dos detentos foi fundamental para garantir que suas necessidades e expectativas fossem consideradas na adaptação constante das práticas. Esse diálogo aberto e contínuo contribuiu para o aprimoramento constante das atividades, promovendo uma abordagem mais efetiva e centrada nas necessidades reais dos detentos (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Para tanto, a avaliação contínua não apenas serviu como ferramenta de gestão das atividades, mas também como meio de fortalecer a comunicação e a parceria entre os facilitadores das práticas de Educação Física e os detentos. Essa abordagem colaborativa e reflexiva demonstrou ser crucial para o sucesso e a relevância das atividades no contexto prisional (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Destaca-se, ainda, a priorização do bem-estar global como um ponto crucial durante a implementação das atividades de Educação Física no ambiente prisional. Além de buscar benefícios físicos, o planejamento das atividades visou promover impactos positivos na saúde mental e emocional dos detentos. Reconhecendo o potencial terapêutico da prática de exercícios físicos, as atividades foram desenvolvidas como uma ferramenta significativa para aliviar o estresse e cultivar o equilíbrio emocional dos participantes. Dada a natureza desafiadora do ambiente prisional em termos emocionais, as atividades de Educação Física foram estrategicamente concebidas para oferecer uma oportunidade de escape positivo (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Ao proporcionar um espaço onde os detentos pudessem não apenas fortalecer seus corpos, mas também encontrar uma válvula de escape para as tensões emocionais, as atividades buscaram contribuir para um bem-estar mais amplo. O foco no aspecto global do bem-estar reflete a compreensão de que a saúde mental e a emocional são tão cruciais quanto a saúde física, sendo ambas interconectadas (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Assim, as atividades transcendiam simples exercícios físicos, representando uma iniciativa voltada para promover o equilíbrio e o bem-estar integral dos detentos no ambiente prisional. Essa aborda-

gem integrada reconheceu e valorizou a complexidade das necessidades humanas, proporcionando uma contribuição significativa para a qualidade de vida dos participantes (Ortega Vila *et al.*, 2020).

Portanto, reconhecemos que as pessoas privadas de liberdade podem se beneficiar dessa riqueza cultural, contribuindo para seu processo de ressocialização. O Esporte Educacional abrange as atividades praticadas nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de Educação, evitando a seletividade e a hipercompetitividade, visando o desenvolvimento integral do indivíduo, sua formação para a cidadania e a prática do lazer ativo (Tubino, 2010, p. 88).

## 4 PLANO DE AÇÃO PROPOSTO

A elaboração de um plano de ação proposto para o ensino de Educação Física nas prisões, com enfoque na prática de esportes, é de suma importância para promover a transformação positiva e a ressocialização dos detentos. Este plano, não apenas reconhece a relevância da atividade física, mas busca criar um ambiente propício para o desenvolvimento integral dos indivíduos que cumprem pena, considerando aspectos físicos, mentais e emocionais.

A prática de esportes, inserida no contexto prisional por meio deste plano, oferece benefícios multifacetados. Em primeiro lugar, ela se apresenta como uma ferramenta fundamental para a melhoria da saúde física dos detentos. A atividade física regular contribui para a prevenção de doenças, o fortalecimento muscular e a promoção do condicionamento cardiovascular, elementos essenciais para o bem-estar físico geral.

Além disso, a prática esportiva proporciona uma oportunidade única de desenvolvimento mental e emocional. O engajamento em atividades esportivas pode atuar como um mecanismo de alívio do estresse, ansiedade e tensões inerentes ao ambiente prisional, oferecendo aos detentos uma válvula de escape construtiva para as pressões do cotidiano na prisão.

A dimensão social também é abordada por meio da promoção do trabalho em equipe, da colaboração e do espírito esportivo. Ao estabelecer ligas e torneios internos, o plano busca criar uma comunidade mais coesa dentro do presídio, fortalecendo os laços entre os detentos e contribuindo para a construção de relações sociais mais positivas. Outro aspecto crucial é a participação voluntária, que é enfatizada no plano. Ao permitir que os detentos escolham participar das atividades esportivas, cria-se um ambiente em que o interesse e o comprometimento são intrínsecos, aumentando a probabilidade de adesão sustentável às práticas propostas.

Além disso, o plano deve reconhecer a importância da colaboração entre os detentos e os agentes penitenciários. Integrar os agentes penitenciários nas atividades esportivas não apenas contribui para a segurança e organização eficaz, mas também promove uma relação mais positiva entre os diferentes participantes do ambiente prisional.

Desse modo, a elaboração deste plano de ação busca não apenas introduzir a prática de esportes nas prisões, mas estabelecer uma abordagem que considere a saúde física, mental e emocional dos detentos. Ao proporcionar uma experiência significativa e inclusiva, este plano visa contribuir para a

ressocialização, a redução do estresse carcerário e a promoção de um ambiente prisional mais equilibrado e humano.

Nesse contexto, o Plano de Ação proposto visa criar um ambiente favorável à prática de esportes nas prisões, reconhecendo a importância da Educação Física como ferramenta essencial para o desenvolvimento físico, mental e emocional dos detentos. O objetivo principal é contribuir para a promoção do bem-estar e a reintegração social por meio da atividade física.

#### Objetivos Específicos:

##### 1 Promover a Participação Ativa:

- Incentivar os detentos a participarem voluntariamente das atividades esportivas, enfatizando os benefícios para a saúde física e mental.

##### 2 Oferecer Variedade de Modalidades:

- Apresentar uma gama diversificada de esportes, considerando diferentes interesses e habilidades, proporcionando uma experiência inclusiva.

##### 3 Desenvolver Programas Específicos:

- Implementar programas de treinamento especializados quando possível, visando aprimorar as habilidades técnicas e físicas dos participantes.

##### 4 Integrar Agentes Penitenciários:

- Estimular a participação ativa e o apoio dos agentes penitenciários nas atividades esportivas, promovendo uma abordagem colaborativa.

##### 5 Estabelecer Ligas e Torneios:

- Organizar competições internas, como ligas e torneios, para fomentar a competitividade saudável e fortalecer os laços entre os detentos.

##### 6 Oferecer Incentivos e Reconhecimentos:

- Criar um sistema de recompensas para reconhecer e incentivar o engajamento dos detentos nas práticas esportivas.

##### 7 Aprimorar Infraestrutura e Equipamentos:

- Buscar melhorias nas condições dos espaços utilizados e garantir a disponibilidade de equipamentos adequados para a prática esportiva.

##### 8 Avaliação Contínua:

- Realizar avaliações regulares para acompanhar o progresso dos participantes, identificar áreas de melhoria e ajustar as atividades conforme necessário.

## Metodologia:

### 1. Levantamento de Recursos Disponíveis:

- Identificar os recursos físicos e humanos disponíveis para a implementação das atividades esportivas.

### 2. Planejamento das Atividades:

- Elaborar um cronograma e um plano de atividades, considerando a variedade de esportes a serem oferecidos.

### 3. Treinamento de Profissionais:

- Capacitar profissionais de Educação Física e agentes penitenciários para atuarem de maneira eficaz no desenvolvimento das atividades.

### 4. Divulgação e Sensibilização:

- Realizar campanhas de divulgação para sensibilizar os detentos sobre os benefícios da prática esportiva e a disponibilidade das atividades.

### 5. Implementação Gradual:

- Introduzir as atividades de forma gradual, adaptando-as conforme a receptividade e participação dos detentos.

## Avaliação e Ajustes:

### 1 Coleta de Feedbacks:

- Estabelecer canais para receber feedbacks dos detentos sobre as atividades, identificando pontos positivos e áreas de aprimoramento.

### 2 Avaliação de Impacto:

- Realizar avaliações periódicas para medir o impacto das atividades na saúde física, mental e emocional dos participantes.

### 3 Adaptações Contínuas:

- Ajustar o plano de ação conforme as necessidades identificadas, mantendo a flexibilidade para promover melhorias contínuas.

**Considerações Éticas:** Respeitar os direitos individuais dos detentos, garantindo a participação voluntária e o tratamento digno durante as atividades. Este plano de ação visa ser uma ferramenta prática e eficaz para a implementação de programas de Educação Física nas prisões, enfatizando a importância da prática esportiva como instrumento de transformação positiva e ressocialização.

## 5 CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES

Diante da experiência desafiadora e, ao mesmo tempo, extremamente gratificante de desenvolver aulas práticas de Educação Física no sistema prisional, é possível concluir que a abordagem adotada transcendeu as barreiras do ambiente penitenciário, impactando positivamente a vida dos detentos. A complexidade do ambiente prisional exigiu criatividade, adaptabilidade e uma compreensão profunda das necessidades específicas dos participantes.

Nesse sentido, o planejamento estratégico, considerando as limitações e particularidades do ambiente, foi essencial para o sucesso das atividades. A flexibilidade do plano de aulas permitiu superar desafios como a escassez de espaço, restrições de segurança e diversas habilidades físicas dos detentos. A participação voluntária emergiu como um pilar fundamental, criando um ambiente receptivo e motivador, respeitando as escolhas individuais e promovendo uma atmosfera positiva.

A diversidade de atividades, desde exercícios adaptados até esportes coletivos, revelou-se crucial para atender aos interesses e necessidades variadas dos detentos. A ênfase na interatividade e no trabalho em equipe contribuiu não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a construção de uma comunidade coesa no ambiente prisional.

A constante adaptação das atividades, baseada em observações detalhadas e feedback dos participantes, demonstrou uma abordagem inclusiva que não se limitou ao desempenho físico, mas também considerou mudanças comportamentais e interações sociais. A implementação cuidadosa das atividades, priorizando a segurança dos detentos e respeitando as normas institucionais, evidenciou um compromisso contínuo com a integridade física e a ordem no ambiente prisional.

Desse modo, o desenvolvimento de aulas práticas de Educação Física no sistema prisional não apenas ressaltou a importância da disciplina como ferramenta de transformação, mas também ilustrou como a educação física pode ser um meio eficaz de promover ressocialização, saúde mental e bem-estar em contextos desafiadores. Essa experiência deixa um legado significativo, demonstrando que, mesmo em ambientes complexos, a educação física pode ser uma força positiva, oferecendo oportunidades para crescimento pessoal e coletivo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, João Paulo; DIAS, Carla Fernanda. Educação física em ambientes prisionais: desafios e possibilidades pedagógicas. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, v. 7, n. 2, p. 44-58, 2021.

CANDAU, V. M. F. Direito à educação, diversidade e educação em direitos humanos. **Educação & Sociedade**, v. 33, p. 715-726, 2012.

CORREIA, Rafael T.; CARDOSO, Fabiana L. Atividade física e saúde mental no sistema penitenciário: uma abordagem humanizadora. **Revista Corpo e Movimento**, v. 30, n. 1, p. 88-104, 2022.

CURY, C. R. J. Direito à educação: direito à igualdade, direito à diferença. **Cadernos de Pesquisa**, n. 116, p. 245-262, 2002.

CUSTODIO, G. C. C.; NUNES, C. M. F. A docência em “celas de aula”: desafios dos professores de educação física em escolas prisionais. **Reflexão e Ação**, v. 27, n. 2, p. 130-147, 2019.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 1-260, jan./mar. 2014.

GARCIA, E. O direito à educação e suas perspectivas de efetividade. **Revista Jurídica da Presidência**, v. 5, n. 57, 2004.

IRELAND, T. Educação em prisões no Brasil: direito, contradições e desafios. **Em Aberto**, v. 24, n. 86, 2011.

LIMA, Danilo S.; SANTOS, Renata C. A atuação do professor de Educação Física no sistema prisional: um olhar crítico e humanizado. **Cadernos de Formação**, v. 11, n. 2, p. 123-138, 2020.

MARTINS, Júlia P.; FAGUNDES, Tiago H. Ludicidade e engajamento em aulas de Educação Física no sistema carcerário. **Revista Interfaces da Educação**, v. 13, n. 39, p. 56-70, 2023.

MOREIRA, W. M. **Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus Editora, 2016.

OLIVEIRA, Bruna T.; MENDES, Claudemir S. Educação Física em espaços de privação de liberdade: adaptações e práticas seguras. **Revista Práxis e Ação**, v. 2, n. 3, p. 42-55, 2020.

ONOFRE, E. M. C.; JULIÃO, E. F. A educação na prisão como política pública: entre desafios e tarefas. **Educação e Realidade**, v. 38, n. 1, p. 51-69, 2013.

ORTEGA VILA, Gema; ABAD ROBLES, Manuel Tomás; ROBLES RODRÍGUEZ, José; DURÁN GONZÁLEZ, Luis Javier; JIMÉNEZ SÁNCHEZ, Ana Concepción. Analysis of a sports-educational program in prisons. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3467, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/341415712\\_Analysis\\_of\\_a\\_Sports-Educational\\_Program\\_in\\_Prisons](https://www.researchgate.net/publication/341415712_Analysis_of_a_Sports-Educational_Program_in_Prisons). Acesso em: 2025

SOUZA, K. R.; KERBAUY, M. T. M. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, v. 31, n. 61, p. 21-44, 2017.

SOUZA, L. K. P. S. Educação e sistema prisional: uma análise das políticas públicas para o acesso à educação no cárcere. **Revista de Estudios Teóricos y Epistemológicos en Política Educativa**, v. 8, p. 1-21, 2023.

SOUZA, Letícia M.; RODRIGUES, Paulo A. O impacto da atividade física na saúde mental de detentos: uma revisão recente. **Revista Saúde e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 98-110, 2023.

1 Mestra em Educação Ciência e Tecnologia, Universidade Vale do Cricaré – UNIVIC; Especialização em Educação Física Escolar, Faculdade Vale do Cricaré – FVC (2016); Graduada em Educação Física, Faculdade Multivix Nova Venécia (2015); Bacharel em Educação Física, Centro Universitário do Espírito Santo – UNESC (2018).  
E-mail: arianyylucindo@hotmail.com

2 Mestre em Ciências, Tecnologia e Educação (2020); Doutorando em Educação pela Universidade Estácio de Sá (2022 - 2025) e em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (2021 - 2024); Especialista em Educação Física Adaptada a Inclusão (2021), Psicomotricidade (2021), Educação Física Escolar (2018) e em Educação Especial e Educação Inclusiva (2018); Graduado e Bacharelado em Fisioterapia (2021); Bacharelado em Educação Física (2021), Pedagogia (2018) e Licenciatura em Educação Física (2017); Professor Pesquisador no Centro Universitário Vale do Cricaré.  
E-mail: viniciuscarvalho34@hotmail.com

3 Doutor (2020), Mestre (2009), Especialista (1999) e Graduado (1996) em Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo; Especialista em Treinamento Desportivo – UFES, em Atenção Primária à Saúde - APS – SESA (2010), em Fisioterapia Hospitalar - Pneumo-funcional – UNESC (2009); Bacharel em Fisioterapia, Universidade Estácio de Sá (2005); Pró-reitor de Inovação, Extensão e Pesquisa; Coordena os Cursos de: Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, Bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Vale do Cricaré. E-mail: abreuufisio@gmail.com

**Recebido em:** 8 de Março de 2024

**Avaliado em:** 28 de Abril de 2025

**Aceito em:** 17 de Maio de 2025



A autenticidade desse artigo pode ser conferida no site <https://periodicos.set.edu.br>

Copyright (c) 2025 Revista Interfaces Científicas - Educação



Este artigo é licenciado na modalidade acesso abertosob a Atribuição-CompartilhaIgual CC BY-SA

