

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA RESSOCIALIZAÇÃO DOS DETENTOS DO PRESÍDIO REGIONAL DE CHAPECÓ – SC

Tema:

Práticas e Resultados nas Instituições de Segurança Pública.

ROGÉRIO CIMA¹

rogerio.cima@hotmail .com

Estudar a importância da atividade física orientada no processo de ressocialização e melhoria da qualidade de vida dos detentos do Presídio Regional de Chapecó, evidencia a importância de construir alternativas viáveis para a recuperação e (re) integração social dos reclusos, mesmo em meio a precárias condições financeiras, estruturais e de recursos humanos do Sistema Prisional Brasileiro haja vista a evidente falta de eficácia do sistema no atendimento de seus objetivos legais, ou seja, recuperação de detentos.

A fim de discorrer sobre o assunto, o presente artigo foi realizado a partir de uma prática onde foram oferecidas atividades físicas uma vez por semana durante dois meses às detentas do regime semiaberto do Presídio Regional de Chapecó, buscando oportunizar a aplicação de instrumentos de pesquisa numa amostra do universo apresentado. A escolha desta amostra justificou-se pelo grande número de detentos existentes no presídio ora pesquisado e a impossibilidade de aplicar a pesquisa com todos. Assim, foram escolhidas 15 detentas que estão no regime semiaberto no mínimo há 6 meses. Antes de iniciar a atividade, foi aplicado um questionário para conhecer o perfil das pesquisadas, seu histórico no sistema prisional, o dia-a-dia no presídio, opiniões sobre atividades físicas e ressocialização dos detentos, relacionamento interpessoal e outros elementos importantes para coleta de dados da pesquisa. Após os dois meses de atividades foi realizado um encontro com as participantes em forma de grupo focal, onde foram debatidas temáticas sobre o a importância/impacto da

¹ Graduado em Educação Física pela Universidade Comunitária Regional de Chapecó - UNOCHAPECÓ em 2004, Pós-Graduando em Políticas e Gestão em Segurança Pública na Faculdade Estácio de Sá.

atividade física como alternativa contributiva na recuperação e reintegração social dos reclusos, a partir da experiência vivenciada.

Buscando embasamento teórico para análise de dados, bem como entender o contexto estudado, o presente trabalho traz uma reflexão teórica sobre o sistema prisional Brasileiro, sua história, trajetória, legislação e o contexto atual; bem como a importância da prática de atividade física e conceitos de qualidade de vida.

Este trabalho tem como objetivo geral demonstrar alternativas viáveis para a recuperação e reintegração social dos reclusos do Regime Semiaberto do Presídio Regional de Chapecó, através de atividades físicas orientadas. Os Objetivos específicos referem-se à: Estimular a prática de atividades físicas entre os detentos do regime semiaberto do Presídio Regional de Chapecó; Contribuir com o processo de ressocialização e melhoria da qualidade de vida dos detentos do Presídio Regional de Chapecó; Conhecer o perfil dos detentos participantes do trabalho/pesquisa; Buscar fundamentação teórica a fim de subsidiar as discussões acerca do tema proposto.

Falar sobre a presente temática requer uma reflexão histórica acerca do sistema prisional e sua evolução histórica considerando que desde os primórdios aplicavam-se penas aos considerados culpados por crimes, porém na antiguidade as mesmas tinham como propósito punir, castigar, penitenciar o “malfeitor” de forma cruel e violenta, e embora todas fossem exageradas, tiranas e procuravam expor o condenado à sociedade, eram diferentes entre os povos. “Aos condenados restavam humilhações, decaptações, esmagamentos, enterramento em vida, sufocamento entre outros manifestos de violência que geralmente era realizado em ato público²”.

As penas, ou castigos pelos crimes cometidos muitas vezes poderiam se transformar em vários dias de tortura para os condenados, sendo colocados a exposição em lugares públicos, criando-se espetáculos de terror e sofrimento, com a lentidão de requintados e sofisticados suplícios, peripécias dos carrascos e gritos alucinantes dos condenados. “Os cadáveres também eram deixados durante vários dias no mesmo local da tortura e morte, como forma de permanecerem eternas seqüelas na memória dos homens. A Pérsia foi um dos países com penas muito marcantes³”.

O Brasil também conheceu o suplício das penas cruéis e violentas, tendo como exemplo, no ano de 1792, Tiradentes que foi condenado pelo crime de lesa-majestade, que determinou ser conduzido pelas ruas até o lugar da forca, tendo sua sepultura negada, sua

² OLIVEIRA, Odete Maria de. **Prisão: um paradoxo social**. Florianópolis: Ed. Da UFSC, 2003. p. 28.

³ OLIVEIRA, op. cit., p. 31

cabeça foi exposta, seu corpo dividido e pregado em postes pelos caminhos de Minas Gerais até que o tempo o consumira⁴. Nessa época até existiam as reclusões, privação de liberdade dos sentenciados, porém essa não era a pena, eram apenas “guardados” até que a pena fosse executada. Não existiam construções de estabelecimentos penais adequados, utilizavam-se os mais variados meios de aprisionamento, até mesmo buracos em forma de fossas onde o condenado era remetido.

A prisão foi reconhecida como pena no século XVIII em substituição à pena de morte e aos suplícios, antes dessa época somente a prisão não era considerada a pena, e com ela utilizava-se colares de ferro, cintos, e outros instrumentos de tortura. As primeiras prisões surgiram em Londres, Amsterdam e algumas cidades da Alemanha. Nos séculos XVII e XVIII é que surge grande número de instituições para detenções de condenados, não havendo nenhum princípio penitenciário⁵.

As instituições apresentavam nomes diversos como: o cárcere, o calabouço, o ergástulo, a enxovia, o aljube, a masmorra, a penitenciária e a cadeia. Eram instituições precárias, sem nenhuma condição de higiene, saúde ou dignidade humana. “Os detidos são amontoados confusamente numa promiscuidade intolerável; achando-se submetidos ao regime mais duro, sofrem penas disciplinares corporais e são obrigados a trabalhos penosos⁶”.

As prisões eram geralmente subterrâneas, insalubres, infectas, verdadeiras masmorras do desespero e da fome, abarrotada de condenados. Na Inglaterra, no ano de 1777 registrou-se um movimento para a humanização das penas, buscando disciplinar o regime prisional da época⁷.

A partir do século XIX além de punir o apenado e isolá-lo para proteger a sociedade, começou-se a preocupação com a regeneração e reintegração social do condenado. “A prisão passa a ser designada por terapêutica, cura, recuperação, ato regenerativo, readaptação, ressocialização e reeducação. As regras para o tratamento dos detentos foram aprovadas pela Organização das Ações Unidas (ONU) em 1955”⁸.

No Brasil a Lei de Execução Penal (LEP) nº 7.210 de 11/07/1984 é um instrumento criado para regulamentar os direitos e deveres dos detentos dentro das Unidades Prisionais. Em seu artigo 41, inciso V, VI e VII, a LEP estabelece o seguinte:

⁴ OLIVEIRA, op. cit.

⁵ OLIVEIRA, op. cit.

⁶ OLIVEIRA, op. cit., p. 51

⁷ OLIVEIRA, op. cit.

⁸ FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 2000. p. 16.

Inciso V – Proporcionalidade na distribuição do tempo para o trabalho, o descanso e a recreação;

Inciso VI – Exercício das atividades profissionais, intelectuais, artísticas e desportivas anteriores, desde que compatível com a execução da pena;

Inciso VII – Assistência material, à saúde, educacional, social e religiosa.

“A Lei de Execuções Penais não é respeitada. A morosidade da justiça e ilegalismos do sistema penitenciário o transformam em corrupto e corruptor. As prisões brasileiras são verdadeiras universidades do crime”⁹.

O Brasil apresenta péssimas condições no que se refere ao tratamento prisional, atingindo um índice de reincidência de 70 a 80% dos condenados¹⁰. Possui uma população carcerária de 445.705 detentos e um déficit prisional na ordem de 164.624 vagas¹¹. As condições dos cárceres são muito precárias, com celas pequenas, escuras e mal cheirosas e não raramente os presos dormem no chão e não tem condições mínimas de dignidade humana, devido a superlotação, falta de estruturas, falta de recursos humanos e de políticas voltadas à segurança pública. “Freqüentemente os presos são amontoados em celas pequenas que são habitados pelo dobro ou mais de pessoas que comportam as vagas. São infectadas de insetos ratos e outros problemas”¹².

“A prisão neutraliza a formação e o desenvolvimento de valores humanos básicos, contribuindo para a estigmatização, desresponsabilização e prisionização do detento, funcionando na prática com um autêntico aparato de reprodução da criminalidade”¹³.

Conforme legislação, a pena para o detento é a privação de liberdade, objetivando a reintegração ao convívio em sociedade, porém, na maioria dos casos isso não acontece, a pena passa a ser um castigo e acaba isolando o apenado, deixando-o sob tutela do Estado e não cria condições para ressocialização, mas sim apenas de proteger a sociedade deste indivíduo. “A punição passa a controlar o indivíduo, a neutralizar sua periculosidade, a modificar suas disposições criminosas”¹⁴.

⁹ FERREIRA, Maria Emília Guerra. A produção da Esperança em uma Situação de Opressão: casa de detenção de São Paulo. São Paulo: EDUC, 1996. p. 70.

¹⁰ Dado estimado empiricamente, considerando não existir números oficiais quanto a reincidência.

¹¹ Segundo dados do Ministério da Justiça – Departamento Penitenciário Nacional - referente ao ano de 2010.

¹² FERREIRA, op. cit., p. 71

¹³ PINTO, Guaraci. **O Processo de Institucionalização de Detentos: perspectivas de reabilitação e reinserção social**. 2006. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n4/v10n4a09.pdf>. Acesso em 02/08/2011. p. 679.

¹⁴ FOUCAULT, op. cit., p. 20

“Embora o objetivo da reeducação como processo de reinserção dos presos à sociedade seja em si de muita validade, o sistema só consegue punir, privar o indivíduo da liberdade, o que acarreta de fato, a privação da dignidade e vida plena”¹⁵.

A própria sociedade é conivente com essa prática de isolar o preso, pois assim sente-se um pouco mais protegida da criminalidade. E quando o indivíduo cumpre sua pena e retorna a sociedade, esta não o acolhe, discrimina, não lhe dá oportunidade de emprego/trabalho, sendo a única opção do ex-detento, para seu sustento e identificação, o retorno a criminalidade¹⁶. “Existe um descompromisso ético por parte da sociedade que, enquanto pune, política e socialmente não tem se preocupado em encontrar soluções educativas eficientes para detentos e ex-detentos”¹⁷.

As instituições prisionais modificam a rotina dos sentenciados, alteram seu dia-a-dia, como o trabalho, o lazer, a alimentação entre outros fatores e influenciam diretamente na condição de vida humana, obrigando a fazer as mesmas coisas sempre. A instituição controla a vida das pessoas, deforma a personalidade e reduz a capacidade de autodeterminação. Assim, as longas penas principalmente, contribuem para a institucionalização do condenado¹⁸.

“O preconceito e os estigmas sociais inibem o preso de tomar qualquer iniciativa para ter uma vida não criminal, pois já estão condicionados a ela. Uma mudança consiste, primeiramente, em depositar crédito nessas pessoas e, posteriormente, investir nelas”¹⁹.

Implantar programas ou ações sistemáticas de atividades físicas orientadas aos detentos pode trazer benefícios consideráveis no que se refere à melhoria da qualidade de vida, aumento da auto-estima e como consequência a maior probabilidade de reintegração social. A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensão biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas²⁰.

Por atividade física pode-se considerar um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de

¹⁵ FERREIRA, op. cit., p. 121

¹⁶ PINTO, op. cit.

¹⁷ PINTO, op. cit., p. 681

¹⁸ PINTO, op. cit.

¹⁹ PINTO, op. cit., p. 682

²⁰ NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina, Midiograf, 2003.

exercícios que envolvam movimentos corporais, que terá como resultados os benefícios à saúde²¹.

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa, e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidade. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de Qualidade de Vida. Em geral, associam-se a essa Expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais²².

“A qualidade de vida aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos seus múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e outros”²³.

A própria Lei de Execução Penal, conforme citado anteriormente, prevê em seu artigo 41 a recreação e atividades desportivas como direitos dos detentos para atuar no processo de ressocialização. Estas podem ser desenvolvidas através de atividades físicas tais como: jogos, brincadeiras, danças, artes marciais entre outras que contribuem para a melhora da auto-estima. Ao realizar a movimentação corporal o cérebro produz uma substância denominada endorfina, que é responsável pelo bem estar²⁴.

A atividade física regular está associada à diminuição do risco de doenças cardiovasculares, AVC, diabetes, depressão, obesidade, fraturas relacionadas à osteoporose e déficit cognitivo, além de promover uma sensação de bem-estar. Além disso, ajuda pacientes com insuficiência cardíaca congestiva e hipertensão arterial, melhorando também os níveis de colesterol no sangue. Entende-se que atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso²⁵.

²¹ MONTTI, Marcello. **Importância da atividade física.** Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocI> Acesso em: 27/08/2011

²² NAHAS, op. cit.

²³ SILVA, M. A. D. da. **Exercício e qualidade de vida.** In: GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999. p. 261.

²⁴ ALMEIDA, Elisabete Fernandes. **A importância da atividade física para manter a saúde.**

Disponível em: http://www.catho.com.br/jcs/inpuer_view.phtml?id=4403 acesso em: 27/08/2011

²⁵ ALMEIDA, op. cit.

A prática de atividades físicas contribui para a melhoria de aspectos físicos, sociais e psicológicos aumentando significativamente a sensação de bem estar, melhora da auto-estima, ampliação das relações de amizade e qualidade de vida. Atua ainda na prevenção de doenças cardiovasculares, do Diabetes e da hipertensão; controle do peso corporal; melhora a estética corporal, a auto-imagem, fortalece ossos, articulações e músculos e ainda contribui na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão²⁶.

Pode-se afirmar que um programa de atividades físicas, desenvolvidos em unidades prisionais, contribui de forma imane na melhoria de qualidade de vida dos detentos. E que os participantes do programa crescem em seu currículo de valores pessoais, conhecimentos capazes de transformá-los na maneira de sentir, pensar e agir e desta forma libertá-los do mundo do crime²⁷.

No Presídio Regional de Chapecó, instituição estudada, não há programa de atividades físicas orientadas, assim a experiência realizada por dois meses, para a coleta de dados e elaboração do presente artigo, teve grande relevância para as detentas participantes do projeto, sendo que a seguir destacam-se alguns dados das mesmas.

Após aplicar o questionário às 15 detentas que se disponibilizaram a participar do projeto, constatou-se que 53% das participantes possuem entre 20 e 30 anos, 20% entre 30 a 40 anos 20% entre 40 e 50 anos e 7% mais que 50 anos. A maioria é solteira, a escolaridade não ultrapassa o ensino médio incompleto sendo que 47% das participantes possui o ensino fundamental incompleto. Quanto ao número de filhos, a maioria, num montante de 53% possui entre 2 e 3.

Todas as detentas participantes já foram condenadas, sendo que 20% possui pena de até 4 anos, 60% de 5 a 10 anos, 13% de 10 a 15 anos e 7% mais de 15 anos. Destas, 93% cumpriram menos de quatro anos de suas penas. Das pesquisadas, 40% é reincidente, e dessas 67% voltou a ser presa pelo mesmo Art. do Código Penal. Por furto, 13% das detentas foram condenadas, 61% por tráfico, 13% homicídio e ainda 13% por mais de um Delito, sendo que 87% tiveram sua pena inicial em regime fechado e 13% em regime semi-aberto.

Do universo pesquisado, 67% dizem conhecer o objetivo da aplicação da pena a quem comete um delito. Dessas 30% entendem que o objetivo é diminuir a criminalidade na sociedade, 30% que é fazer com que o sentenciado reflita e se ressocialize, 20% entende que é um castigo e ainda outros 20% que é uma forma de punição pelo crime cometido. 13% não conhece o objetivo da pena.

²⁶ ALMEIDA, op. cit.

²⁷ NAHAS, op. cit.

Das detentas pesquisadas apenas 6% não realizam algum tipo de atividade laboral dentro do presídio, as demais trabalham na costura, confeccionam artesanatos, contribuem na limpeza e na cozinha. De todas, 94% considera que o trabalho contribui com a melhoria da qualidade de vida dentro do presídio, pois distrai, melhora a mente e o relacionamento entre elas. 80% diz não realizar nenhuma atividade de lazer ou recreação e 20% diz dançar, cantar e ouvir músicas.

Quanto ao relacionamento com a família, possuem bom e ótimo relacionamento, sendo que 94% recebem visita de seus familiares.

Das participantes, 53% esperam que ao cumprir sua pena a sociedade as receba com discriminação por terem um histórico de criminalidade e ex-detenta. Quanto as expectativas para o futuro, após cumprir suas penas e retornar à liberdade, 47% querem trabalhar, 6% trabalhar e cuidar os filhos, 27% almejam mudar de vida, mesmo tendo consciência da dificuldade, e ainda 20% querem retomar suas rotinas junto de seus familiares.

No que se refere ao Sistema Prisional Brasileiro, 54% das participantes acreditam que o mesmo pode recuperar o detento e 46% dizem não recuperar, piora e insere ainda mais na criminalidade. Para melhorar o sistema 60% afirmam que deveria haver mais atividades de trabalho, lazer e recreação aos detentos, pois é uma forma de ocupar a mente, passar o tempo mais rápido, sentir-se útil e ainda apreender novas coisas.

Quanto a atividades físicas, a maioria das participantes, 60%, não praticava antes de ingressar no Sistema Prisional, mas todas consideram importante a prática dessas atividades, uma vez que contribui para melhorar a saúde, melhora o relacionamento entre as pessoas, a auto estima, o respeito, faz bem para o corpo e para a mente. Uma vez questionado sobre a implantação de atividades físicas orientadas no Presídio Regional de Chapecó, por unanimidade entendeu-se que seria importante, considerando os benefícios já citados anteriormente.

Após dois meses de atividades físicas orientadas, aplicou-se ao grupo participante a técnica de grupo focal onde reuniram-se as detentas num círculo e após levantada algumas questões sobre o tema, constatou-se que apesar de pouco tempo as atividades realizadas foram de grande importância uma vez que esse projeto gerou motivação entre as mesmas.

Todas as detentas afirmaram que quando estão presas a “vida não tem mais graça” e a única alegria são as visitas que recebem, então esperam ansiosamente o dia da visita chegar. A Atividade física foi comparada com a visita, uma vez que também esperam o dia dessa atividade chegar.

As participantes afirmam que com a prática da atividade física se tornaram pessoas mais alegres, menos irritadas, mais tolerantes e com isso houve a diminuição da violência entre as detentas. A diminuição da violência houve pela sensação de bem estar e também porque ninguém queria perder a oportunidade de participar do projeto, e se houvesse alguma briga essa prática poderia ser cessada.

Foi ressaltada que quando voltavam para suas dependências após a participação nas atividades, sempre estavam muito alegres, e suas alegrias contagiavam as demais detentas que não participavam do projeto, contavam tudo que havia acontecido, estimulando as demais detentas ao bom comportamento para numa próxima oportunidade poderem participar. As atividades eram realizadas uma vez por semana, mas as participantes tinham assunto para a semana toda, assuntos diferentes que não faziam parte do dia-a-dia da prisão.

As detentas reincidentes que participaram do projeto afirmaram que nas outras vezes que estiveram presas, quando saíram da prisão e retomaram suas atividades na sociedade, não tinham força para o trabalho, seus corpos estavam fracos e atrofiados, não tinham resistência alguma, pois ficavam muito paradas durante o cumprimento das penas. E com as atividades físicas realizadas durante esses dois meses sentiam-se mais fortes e mais bonitas.

O projeto melhorou a auto estima, relacionamento com a família e a vontade de sair da prisão, pois estavam realizando atividades diferentes da rotina do presídio e isso estimulou a fazer coisas que as pessoas livres normalmente fazem. Estimula a cumprir a pena sem ter outros problemas que possam fazer ampliar o tempo de reclusão.

As reclusas acham que suas famílias sentem orgulho em saber que elas participaram do projeto, uma vez que se mostraram confiáveis em serem convidadas a participar das atividades. Sentem-se valorizadas com isso, pois não são raros os casos em que as pessoas as tratam como “lixos humanos”.

O projeto de atividade física orientada, embora fora um projeto piloto de curta duração, teve como resultado, entre as presas participantes, a diminuição dos sentimentos de revolta, ansiedade, violência e tristeza, melhorou a saúde, a aparência, o relacionamento, a auto estima, vontade de viver e de viver em sociedade. Assim as participantes recomendam que esse projeto seja implantado de forma permanente no Presídio de Chapecó.

Muitas das participantes não tem mais muito tempo de pena para cumprir e que se for implantado o programa de atividade física permanente, poderá contribuir com as pessoas que estarão na instituição em outros tempos. E quanto a elas, gostariam de ficar para a história, como sujeitos que participaram de uma pesquisa para construir alternativas viáveis para a

recuperação e reintegração social dos detentos e assim um mundo, uma sociedade e uma vida melhor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Longe de ser um assunto esgotado, mas sim uma provocativa de reflexão da importância da Atividade Física na Ressocialização de Detentos do Presídio Regional de Chapecó – SC, esse artigo aborda algumas considerações sobre alternativas que contribuem na melhoria do Sistema Prisional Brasileiro.

O Estado Brasileiro, representado nesse caso pelo Sistema Penal, tem demonstrado ao longo dos anos ineficácia no que se refere aos objetivos propostos, ou seja, no processo de recuperação dos detentos. Chegando a ser na maioria das unidades prisionais grandes depósitos de seres humanos, produzindo um efeito contrário.

É certo afirmar que seria audacioso dizer que a implantação de um programa de atividades físicas orientadas no Presídio Regional de Chapecó – SC resolveria os problemas enfrentados no dia-a-dia da instituição carcerária, do contexto como um todo, ou ainda daria conta integralmente do processo de ressocialização dos sentenciados, uma vez que isso requer a junção de diversos elementos importantes para esse fim, como por exemplo melhoria da infraestrutura, recursos humanos, uma política de segurança mais eficaz e num contexto geral, a diminuição da desigualdade social que em muitos casos é a causa principal da criminalidade.

Porém considerando os resultados apresentados após projeto piloto implantado durante dois meses com 15 detentas do regime semiaberto do Presídio Regional de Chapecó, objeto de pesquisa para a construção do presente artigo, cabe ressaltar que é evidente a melhoria da qualidade de vida das reclusas que participaram da pesquisa e com isso a possibilidade de novas expectativas com relação ao futuro, uma vez que essas passam a viver uma rotina um pouco melhor, mesmo num cenário de privação de liberdade e outros direitos de cidadania.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Elisabete Fernandes. **A importância da atividade física para manter a saúde.** Disponível em: http://www.catho.com.br/jcs/inpuer_view.phtml?id=4403 acesso em: 27/08/2011

FERREIRA, Maria Emília Guerra. **A produção da Esperança em uma Situação de Opressão: casa de detenção de São Paulo.** São Paulo: EDUC, 1996.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir.** Petrópolis: Vozes, 2000.

Lei de Execução Penal nº 7.210 de 11 de julho de 1984. Disponível: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L7210compilado.htm. Acesso em 12/08/2011.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA – **Departamento Penitenciário Nacional.** Disponível: <http://portal.mj.gov.br/data/Pages/MJD574E9CEITEMID598A21D892E444B5943A0AEE5DB94226PTBRIE.htm>. Acesso em: 10/08/2011.

MONTTI, Marcello. **Importância da atividade física.** Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>. Acesso em: 27/08/2011

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

OLIVEIRA, Odete Maria de. **Prisão: um paradoxo social.** Florianópolis: Ed. Da UFSC, 2003.

PINTO, Guaraci. **O Processo de Institucionalização de Detentos: perspectivas de reabilitação e reinserção social.** 2006. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n4/v10n4a09.pdf>. Acesso em 02/08/2011.

SILVA, M. A. D. da. **Exercício e qualidade de vida.** In: GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999

