

# **Contribución de los Juegos y deportes tradicionales a una concepción sistémica de la salud**

**Dr Pere Lavega y Burgués**

Profesor en el INEFC- Lleida (Universidad de Lleida)

Aranda de Duero 07/2009

## **Resumen:**

La revisión del concepto de casi juego deportivo, juego deportivo tradicional, casi deporte o deporte tradicional y deporte, así como del concepto de salud o calidad de vida exige adoptar una visión sistémica cuando se trata de relacionarlos.

El concepto de salud remite a un fenómeno complejo, poliédrico, caracterizado por aspectos subjetivos y objetivos que además de ser ausencia de enfermedad, corresponden al bienestar físico, psíquico y social de la persona. Además tiene relación con la posición que tiene cada individuo en la vida según su contexto cultural, valores o expectativas.

Al participar en un juego deportivo tradicional o deporte tradicional (Jdt-Dt) cada jugador protagoniza conductas motrices. El concepto de conducta motriz es multidimensional y se caracteriza por estar asociado a un significado externo (lo que se observa) y uno interno (vivencia corporal, imagen mental, emoción...) que activa de modo unitario las distintas dimensiones biológica, cognitiva, afectiva y social de la persona. Estas conductas motrices están cargadas de significado en el contexto social y cultural en el que se vive.

Partiendo de estas consideraciones en este texto se realiza un repaso a la contribución de los Jdt-Dt en cada una de las dimensiones de la salud o calidad de vida. En la dimensión biológica se explica la importancia de ser activos para mejorar los distintos sistemas osteomuscular, cardiovascular, inmunológico, hormonal... En este apartado se remarca que la tradición lúdica se ha transmitido sobre todo a través de juegos deportivos o motores, en los cuales la persona interviene con conductas motrices asociadas a un esfuerzo físico.

En la dimensión afectiva o emocional se recuerda a Parlebas quien en 1969 ya afirmaba que la afectividad es la llave de las conductas motrices y del desarrollo de la personalidad. La implicación afectiva es una parte constitutiva de las conductas motrices. En un estudio reciente hemos podido confirmar la extraordinaria contribución de los Jdt-Dt a la educación de las emociones.

Del mismo modo los Jdt-Dt juegan un papel fundamental en la dimensión social y cultural de la salud. Las relaciones interpersonales, el diálogo social, y la socialización a partir de diferentes interacciones motrices en el seno del contexto cultural en el que se vive son algunas de las aportaciones más destacadas en este nivel.

Por todo ello confirmamos la necesidad de considerar la contribución de los Jdt-Dt en el concepto sistémico de salud para el siglo XXI.

## **1. CONCEPTO DE JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL**

El juego tradicional igual que otros términos como juego o deporte ha sido estudiado e interpretado desde distintos puntos de vista, disciplinas o áreas de conocimiento. Sin embargo, a menudo el concepto empleado no es suficientemente preciso como para poder aplicarlo en el ámbito científico. En este texto el marco teórico de referencia parte de los fundamentos de la ciencia de la acción motriz o praxiología motriz.

Por este motivo antes de justificar la relación entre el juego y la salud o calidad de vida resulta necesario diferenciar los conceptos de casi juego deportivo, juego deportivo, juego deportivo tradicional, juego deportivo institucional o deporte, y casi deporte.

### **1.1 Juego deportivo tradicional y juego deportivo institucionalizado**

Por **juego deportivo** se entiende *"aquella situación motriz de enfrentamiento codificado, denominada juego o deporte por las instancias sociales. Cada juego deportivo se define por un sistema de reglas que determina su lógica interna"* (Parlebas, 2001:276)

Esta definición no hace juicios prematuros sobre el contenido de los juegos deportivos y deja el campo abierto a toda clase de análisis. El criterio de institución invita a distinguir dos grandes categorías lúdicas socialmente marcadas: los juegos deportivos institucionales y la de los juegos deportivos tradicionales.

El **juego deportivo institucional o deporte** *"es un juego deportivo dirigido por una instancia oficialmente reconocida (federación) y consagrado en consecuencia por las instituciones deportivas; un juego deportivo institucional es un deporte"*. Estos juegos se presentan bajo la autoridad de instituciones reconocidas oficialmente (federaciones internacionales, comités olímpicos...); se rigen por reglamentos precisos, registrados y reconocidos; su desarrollo va unido a la espectacularidad; están profundamente ligados a procesos socioeconómicos de producción y consumo. La referencia al concepto de institución comporta la intervención de poderosas instancias que disponen de instrumentos materiales a gran escala: comités directivos, reglamentos, calendarios, árbitros, personal administrativo, mecanismos de financiación, sanciones, etc. En su máximo apogeo, el reconocimiento institucional tiende a la mundialización de los juegos deportivos adoptados (Parlebas, 2001:281). Son ejemplos el fútbol, el baloncesto, el balonmano o el atletismo.

El **juego deportivo tradicional** *"es un juego deportivo frecuentemente en una larga tradición cultural, que no ha sido sancionado por las instancias sociales"*. A menudo están unidos a una tradición a menudo muy antigua; su sistema de reglas admite muchas variantes según la voluntad de los participantes; no dependen de instancias oficiales; suelen estar ignorados por los procesos socioeconómicos. Mientras que en el juego institucional existe una instancia centralizadora que fija las reglas, se podría decir que con la intención de extenderlas a todo el mundo, el juego tradicional deja a la tradición local el cuidado de transmitir sus códigos y rituales; el sistema de reglas lo establecen los grupos que lo ponen en práctica, según costumbres y rasgos locales. Un mismo juego puede dar origen a otras formas que podrían convertirse a su vez en nuevos juegos (Parlebas, 2001:286). Existen numerosos ejemplos de juegos de pelota, juegos con bastones, juegos infantiles o juegos de adultos con reglas locales que se practican sin un calendario estricto o que a menudo forman parte de celebraciones festivas (modalidades de bolos, carreras,...).

Llama la atención comprobar que la eterna división peyorativa entre trabajo, considerado una actividad noble, y juego, acusado de distracción infantil, se reproduce fielmente entre el juego institucional, proclamado serio y noble, y el juego tradicional, tachado de infantil e inferior. Sin embargo, antes de establecer engañosas jerarquías al servicio de una ideología subyacente que no se atreve a salir a la luz, sería sin duda preferible explorar todo el campo de las prácticas ludomotorices, donde el deporte es un rico subconjunto, y profundizar sus distintos elementos. La cultura de la diversidad parece más enriquecedora que la alineación dogmática con un sólo modelo. Ante estas observaciones resulta necesario iniciar una reflexión científica y por tanto crítica en torno a una teoría de los juegos deportivos, tal y como afirma y realiza Parlebas (2001).

Entre el juego deportivo tradicional y el juego deportivo institucional se encuentra el **casi deporte** denominados generalmente **deporte tradicional**, correspondiente a aquel *"juego deportivo que goza de un gran reconocimiento institucional a nivel local, y que tiende a revestirse de las características del deporte, pero que no ha logrado todavía de forma indiscutible el estatus internacional de éste"* (Parlebas, 2001:50). Suelen ser juegos semiinstitucionalizados cuya deportificación está muy adelantada, aunque no acabada, y que por tanto no han conseguido el estatus internacional de manera incontestable. Son ejemplos, muchos ejemplos de juegos de luchas, bolos, pelota... cuya federación es de carácter regional.

Indicar también que en el extremo opuesto al deporte, existen los **casi juegos deportivos** correspondientes a *"una situación motriz informal y libre llamada normalmente juego o deporte, y carente de reglas y competición"* (Parlebas, 2001:53). Se trata de actividades físicas que se desarrollan sin someterse a reglas precisas; son prácticas motrices que comienzan por iniciativa de sus participantes, que buscan un entretenimiento inmediato que no dependa de un reglamento externo con finalidad competitiva. Son ejemplos de estas actividades autoorganizadas, jugar con una peonza, con un bilboquet, con un yoyó, con un aro...

## **2. CONCEPTO DE SALUD Y DE CALIDAD DE VIDA**

El concepto de **salud** debe abordarse concibiéndolo como un fenómeno "poliédrico", constituido por un conjunto de diferentes factores. Ya en 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) asociaba el concepto de salud a *"un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad"* (OMS, 1948).<sup>1</sup>

El concepto inicial de salud se ha visto enriquecido con la incorporación del concepto de **calidad de vida**. La OMS crea en 1991 un grupo multicultural de expertos que avanzan en la definición de calidad de vida entendida como la *"percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones"* (1994).

El concepto de calidad de vida es más amplio que el de salud al englobar la posibilidad de realización personal en todas las dimensiones vitales, siendo la salud una condición básica entre éstas, dado que la ausencia de salud niega o disminuye el nivel de calidad de vida.

El proyecto de organización mundial para la calidad de vida (WHOQOL) se inició en 1991. El objetivo era desarrollar un instrumento para determinar la calidad de vida en cualquier población del planeta. Este instrumento de visión intercultural considera las percepciones de la persona en el contexto de su cultura y de su sistema de valores, así como sus objetivos personales. Incluye 26 ítems que evalúa los dominios de salud física, salud psicológica así como salud social y entorno.<sup>2</sup>

Una vez más este enfoque exige superar el modelo biomédico (biológico) del concepto de salud o calidad de vida para acudir a un modelo integral o sistémico que atienda de manera unitaria las diferentes dimensiones biológica, psicológica, social y cultural de la persona.

## **3. RELACIÓN ENTRE EL JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL Y LA SALUD O CALIDAD DE VIDA**

Dado que el marco teórico referido a la salud o a la calidad de vida se construye a partir de un enfoque sistémico resulta también necesario buscar su relación con el juego deportivo

---

<sup>1</sup> Definición que apareció en el preámbulo a la constitución de la Organización Mundial de la Salud según lo adoptado por la conferencia internacional de la salud, Nueva York, 19-22 de junio de 1946; firmado el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 estados (expedientes oficiales de la Organización Mundial de la Salud, No. 2, P. 100) y entrado en vigor el 7 de abril de 1948. Debe indicarse que las siglas OMS en castellano corresponden a WHO en inglés.

<sup>2</sup> World Health Organization (1993). WHOQoL Study Protocol. WHO (MNH7PSF/93.9)  
[http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/en/english\\_whoqol.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/english_whoqol.pdf)

tradicional a partir de una visión sistémica. Por ello, la praxiología motriz o ciencia de la acción motriz creada por Parlebas es la disciplina científica en la que se apoya este trabajo, ya que supera modelos de análisis del deporte o juego obsoletos que curiosamente todavía vigentes en el ámbito de la educación física. El modelo mecanicista apoyado en disciplinas como la biomecánica todavía sigue vigente; este modelo se inspira en el enfoque cartesiano que tiende a reducir los principios de la fisiología a los de la física; se considera suficiente las reglas de la mecánica para dar cuenta de la persona que actúa; la explicación de los juegos deportivos se ha realizado desde la biomecánica entendiendo la conducta motriz de cualquier jugador como una máquina simple que activa un conjunto ordenado de articulaciones óseas y grupos musculares que funcionan como una suma de engranajes sucesivos. Este modelo tampoco se ve superado por el enfoque fisiológico que reduce la interpretación de la conducta motriz de un jugador al análisis del esfuerzo, de la energía que consume un deportista. Tampoco satisface pretender interpretar la intervención del jugador en un juego a partir de un modelo cibernético o informacional al asociar la conducta motriz a un ordenador que procesa la información que recibe y da una respuesta a menudo en términos reduccionistas de estímulo-respuesta como si la persona fuera un autómata totalmente autorregulado cuyas decisiones están todas programadas.

Frente a estos modelos reduccionistas Parlebas propone adoptar un punto de vista sistémico, rupturista con otros planteamientos. En este enfoque adquiere el máximo protagonismo la significación, de lo simbólico y de la metacomunicación, la semiotricidad, donde los datos mecánicos, energéticos e informacionales permanecen sometidos a la atribución a un significado por el sujeto actuante, significado que se materializa en la decisión motriz (Parlebas, 2001). Un jugador de pelota que decide devolver la pelota a la pared no sólo realiza determinados movimientos, sino que observa la colocación de los diferentes jugadores, se anticipa desplazándose allí donde va a ir la pelota y golpea la pelota con distintas intenciones en cada jugada. No se trata sólo de gestos, movimientos o técnicas, sino de la acción global de una persona que improvisa una conducta motriz en función de las reglas de juego y la dinámica de cada situación motriz a la que debe someterse (ubicación de los jugadores velocidad de los desplazamientos, posición desde donde golpear la pelota...). Es toda la personalidad del jugador la que está en juego, sus competencias cognitivas que le permiten evaluar cada situación que cambia constantemente, y que le permiten decidir y preactuar; también está en acción sus recursos afectivos que toman cuerpo en las reacciones emotivas, en la toma de riesgos, así como en su disponibilidad para el enfrentamiento relacional, es decir, para la comunicación motriz que puede llegar a realizarse mediante el contacto cuerpo a cuerpo. Por ello, las diferentes dimensiones de la personalidad – biológica, afectiva, cognitiva y relacional- se activan de manera unitaria en las conductas motrices de los practicantes (ver figura 1).

El concepto sistémico de la conducta motriz remite a considerar a la totalidad de la persona que actúa dotando de significado cada una de sus respuestas de naturaleza motriz. Parlebas (2001) define el concepto de conducta motriz como *"organización significativa del comportamiento motor. La conducta motriz es el comportamiento motor en cuanto portador de significado. Se trata de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Por ejemplo cuando se filma a un jugador de voleibol, se graban sus inmovilidades, sus actos de desplazamiento, de salto y golpeo de pelota, en suma sus comportamientos motores; se habla de conducta motriz cuando se intenta captar, junto con esas manifestaciones objetivas, el significado de la vivencia que tienen asociada directamente (intención, percepción, imagen mental, proyecto, motivación, deseo, frustración, etc.). De hecho, la conducta motriz no se puede reducir ni a una secuencia de manifestaciones observables, ni a una pura conciencia desligada de la realidad. Responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado. Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia corporal: percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física"* Pág. 85.

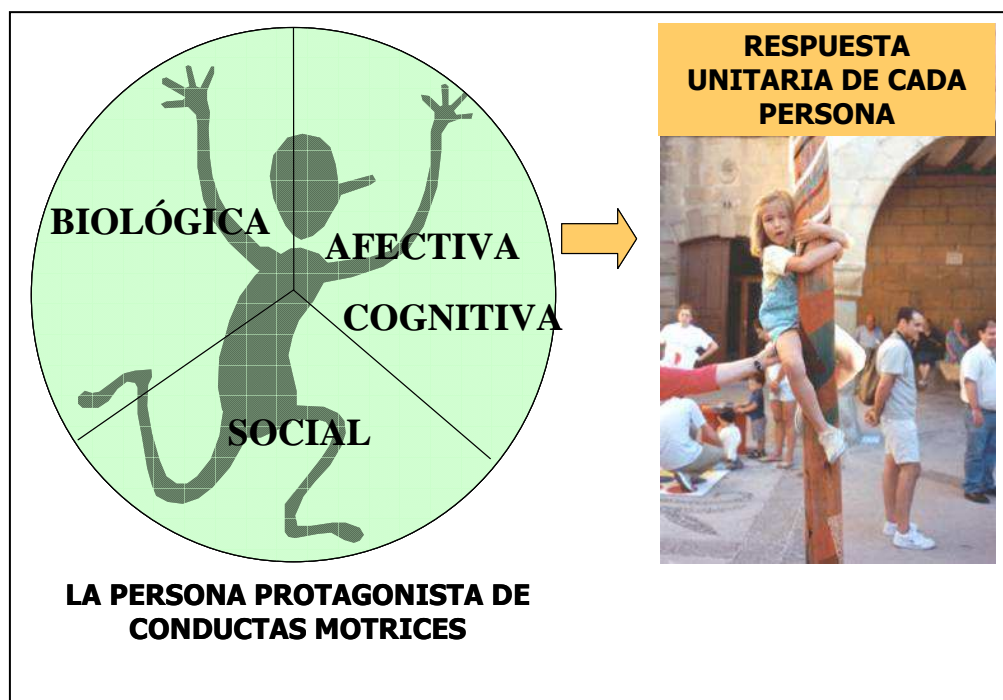


Fig. 1 Diferentes dimensiones de la conducta motriz

A pesar de que en los últimos años la educación física y los licenciados en ciencias de la actividad física y del deporte han ganado en estatus social, la formación de los docentes sigue basándose en saberes dispersos e inconexos, carentes de una organización teórica coherente y de una aplicabilidad congruente, ya que se sustenta en conceptos muy poco actualizados en relación a los paradigmas vigentes. A la modernización tecnológica y al avance social no le ha correspondido una revitalización de los conocimientos científicos, por ello sus procedimientos siguen siendo arcaicos. (Lagardera & Lavega, 2005) "Resulta imprescindible que la educación física se abra definitivamente a los principios de la física cuántica, de la biología embrionaria, de las ciencias humanas y de la sistémica para que se entienda al ser humano como un sistema inteligente que reacciona como un todo, aunque sólo se estimule algunas de sus partes, y que sobre todo, decida aplicar de manera resolutiva y pragmática estos principios de la vida ya aceptados universalmente" pág. 85.

| Concepto de Salud o Calidad de Vida  | Concepto de Conducta Motriz  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fenómeno poliédrico</li> <li>Aspectos Subjetivos (percepción del individuo) + Aspectos Objetivos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fenómeno multidimensional</li> <li>Significado externo + Significado interno (vivencia corporal, imagen mental, emoción,...)</li> </ul>   |
| <p>Más que ausencia de enfermedad es ante todo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienestar físico,</li> <li>Bienestar psíquico</li> <li>Bienestar social</li> </ul> <p>Posición en la vida según su contexto cultural, valores, expectativas...</p> | <p>Activa de modo unitario las distintas dimensiones de la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biológica,</li> <li>Cognitiva, Afectiva</li> <li>Social de la persona que actúa</li> </ul> <p>En el contexto social y cultural en el que vive</p> |

Tabla 1. Resumen de ideas y factores asociados a los conceptos de salud , calidad de vida y conducta motriz.

#### 4. APORTACIONES DEL JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL A LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LA SALUD

A menudo la mayoría de reflexiones relacionan el juego o el ejercicio físico con la salud centran la atención exclusivamente sobre la dimensión biológica de la persona. Aunque aportan datos

de interés resulta insuficiente referirse únicamente a esta dimensión del concepto sistémico de salud o calidad de vida.

Desde el punto de vista biológico se ha demostrado que la practica regular de ejercicio físico mejora el funcionamiento de los distintos sistemas orgánicos, especialmente el sistema osteomuscular y el inmunológico, equilibrando la sangre y la linfa, activando positivamente el sistema hormonal, mejorando el funcionamiento del sistema locomotor y, en suma aportando un equilibrio homeostático al cuerpo. Los especialistas indican que el ejercicio físico es saludable si comporta un coste energético superior al gasto energético basal (entre 800 y 2000 kilocalorías semanales) y además se aconseja que sea variado, no monótono y a ser posible que se realice en grupo.

En cambio, también se ha constatado que la falta de ejercicio físico provoca enfermedades osteomusculares, patologías coronarias, hiperlipidemia, reduce la masa muscular y la esquelética y disminuye la capacidad funcional de la persona. Según apuntan Martínez Vizcaíno & Sánchez López, (2008) en adultos, la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura. Hay suficiente evidencia de que los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en la infancia y la adolescencia. Las cifras relativas de lípidos y lipoproteínas, presión arterial y adiposidad de los jóvenes tienden a persistir a lo largo de la vida (*tracking*). También hay pruebas de que los patrones de conducta en cuanto a actividad física en la infancia permanecen en la vida adulta<sup>2</sup>. Si, además de todo ello, tenemos en cuenta la dificultad de modificar los hábitos en la vida adulta, podemos decir sin temor a equivocarnos que la infancia y la adolescencia son etapas clave en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades asociadas al sedentarismo.

Uno de los últimos estudios (Moscoso & Moyano, 2009) se indica que la población española es eminentemente sedentaria; menos de la mitad de la población practica ejercicio físico, y sólo dos de cada diez personas lo realizan habitualmente. Caminar es la principal acción motriz que se realiza durante el tiempo libre, mientras que la práctica de juegos deportivos se sitúa en quinta posición. Seis de cada diez españoles indica que en su jornada laboral pasan la mayor parte del tiempo sentados o de pie sin efectuar grandes esfuerzos.

Los problemas derivados de la falta de ejercicio físico afectan especialmente a los jóvenes y a los mayores. Los jóvenes actuales son mucho más pasivos que generaciones pasadas. Según el observatorio español de sostenibilidad (OSE) la tasa de obesidad entre los españoles menores de 24 años es la más alta de Europa (cuatro de cada diez niños o jóvenes padecen obesidad o sobrepeso), originando un aumento prematuro de enfermedades.

Durante los años 2004-2006 Martínez Vizcaíno & Sánchez López (2008) y colaboradores realizaron una investigación en Cuenca (Castilla y la Mancha) Evidencia científica en la prevención del sobrepeso en escolares: estudio de Cuenca, en la que se estudiaron más de 1.000 niños de 4º y 5º de Educación Primaria, de 9 a 11 años, pertenecientes a 20 colegios públicos, en la participación en un programa extraescolar basado en juegos deportivos tradicionales y otras prácticas físicas recreativas, considerando que en esas edades los niños quieren jugar y pasárselo bien. Las sesiones se realizaron durante hora y media, tres veces a la semana". Además para favorecer la persistencia en este programa los investigadores idearon un plan de adherencia trimestral en el que se les daba un premio (una camiseta, una gorra o un cuaderno) a los que superaran el 70% de asistencia. Los alumnos fueron divididos en dos grupos, uno control que no siguió este programa y otro de intervención, y a todos se les evaluó las mismas variables: porcentaje de sobrepeso y obesidad, grosor del pliegue cutáneo tricipital (la zona del tríceps es un buen indicador de la grasa subcutánea), porcentaje de grasa corporal, analítica y gasto energético. También se les hizo una prueba respiratoria. Los resultados mostraron que en el grupo de intervención disminuyó la obesidad (del 33,16% al 27,08%), el pliegue cutáneo tricipital (del 17,41 a 16,83 milímetros) y el porcentaje de grasa corporal (del 24,29% al 23,99%). Asimismo, se redujo la APO B, una proteína relacionada con el colesterol malo, y aumentó la APO A, una proteína vinculada con el colesterol bueno. Los niños más

delgados aumentaron el pliegue cutáneo mientras que disminuyó en los más obesos. Las cifras de grasa corporal se redujeron ligeramente en los más obesos y aumentaron en los más flacos.

En esta dimensión resulta conveniente reiterar la contribución de los juegos tradicionales ya que requieren una intervención fisiológica de la persona. Diferentes estudios europeos confirman la extraordinaria presencia de los juegos de naturaleza motriz en la cultura tradicional; la tradición lúdica se transmite sobre todo a través de la ludomotricidad. A modo de ejemplo indicar que hasta los años 1950 los juegos tradicionales de carácter motor predominaban claramente sobre los juegos de mesa o de sociedad (en Cataluña representaban un 87% (Lavega, 2004), en Euskadi el 81,3 % (Etxebeste, 2001 ) datos que que todavía son mucho más elevados en otros momentos históricos como la época del pintor Brueghel (siglo XVI) investigada por (Parlebas, 1999) en la que los juegos motores ocupaban el 100% de las diversiones reflejadas por la obra de ese pintor flamenco.

Esta naturaleza práxica de los juegos deportivos tradicionales a diferencia de los juegos de mesa o sociedad exigen a los protagonistas realizar algún tipo de esfuerzo físico en todas las situaciones motrices, ya sean en juegos psicomotores en los que se participa sin interactuar con los demás protagonistas (carreras cortas, saltos, lanzamientos...) o en los juegos sociomotores en los que se exige interactuar con compañeros (juegos danzados, construcción de torres humanas, transporte de una embarcación náutica...), oponerse a adversarios (enfrentamientos de luchas, carreras de media o larga distancia,...) o cooperar y oponerse por equipos contra otros colectivos (juegos de pelota, juegos con bastones como el béisbol o billarda, ...). Sin embargo el nivel de dosificación e implicación del esfuerzo físico es muy distinto en los juegos cíclicos (generalmente los psicomotores) en los que todos los participantes reciben un esfuerzo físico parecido respecto a los juegos cuya lógica interna desencadena situaciones que van cambiando constantemente, debido a la incertidumbre o imprevistos que originan los adversarios o la relación con el medio físico; en estos casos cada jugador realizará esfuerzos distintos dependiendo de su toma de decisiones asociada a los roles, estrategia y toma de decisiones que realice durante el juego.

## **5. APORTACIONES DEL JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL A LA DIMENSIÓN AFECTIVA-EMOCIONAL DE LA SALUD**

Hace cuarenta años que Parlebas 1969 (citado en Parlebas, 1990) ya adelantaba que para entender la contribución de la educación motriz en el desarrollo de la personalidad resulta necesario entender que la afectividad es la llave de las conductas motrices. Es decir, cuando una persona participa de un juego deportivo tradicional la toma de decisiones y sus respuestas motrices están modeladas por la afectividad, de modo que no se puede separar el nivel afectivo del cognitivo y por tanto el emotivo de la motricidad. Cuando se interviene en cualquier juego deportivo tradicional la percepción es por ella misma afectividad, igual que la afectividad es por ella misma percepción. La percepción no es una recepción pasiva que realiza el jugador sino una elaboración activa impregnada fuertemente de elementos emotivos.

Al considerar la aportación del juego tradicional al concepto sistémico de salud o calidad de vida es necesario integrar los componentes afectivos e interpersonales no sólo como factores que facilitan provisionalmente la intervención de las acciones motrices sino como ingredientes fundamentales de la propia acción motriz.

Los datos afectivos se convierten en partes constitutivas de la acción motriz y por tanto de todo el proceso de aprendizaje de cualquier juego deportivo tradicional. Por ejemplo, se pueden observar numerosos ejemplos de situaciones que causan una cierta inhibición en los protagonistas, como el caso de un jugador de bolos o lanzador de barra que intenta realizar de nuevo aquella acción más difícil que le provocó una lesión en el hombro; o aquel luchador que se vuelve a enfrentar al adversario que le derrotó y le lesionó tras recibir un contacto brusco; o aquel niño que vuelve a subir en la misma torre humana de la que cayó la última vez desde varios metros de altura. En todos estos casos no se puede hacer un análisis o valoración de las respuestas sólo desde el punto de vista biomecánico ya que a pesar de aportar datos interesantes se deberán contextualizar en una situación motriz concreta en la que existe una fuerte implicación emotiva.

La praxiología motriz al incorporar el concepto sistémico de conducta motriz muestra que las vías afectiva, cognitiva y social son inseparables, ya que cada intencionalidad despliega un conjunto de implicaciones emotivas y de significaciones.

La emoción debe entenderse como una reacción vital de la vida ante un estímulo externo o interno; es decir, que la vida se hace presente a través de la emoción; sea cual sea el desencadenante. Paralelamente el juego deportivo tradicional se corresponde con un proceso activo generador de acciones motrices, de aquí el interés de identificar los procesos emocionales que se producen según se pongan en acción unos juegos deportivos u otros.

La contribución de los juegos deportivos tradicionales a la educación o mejora de la salud o calidad de vida desde el punto de vista emocional es incuestionable. La variedad de situaciones que proponen estos juegos permiten incidir sobre las diferentes dimensiones de la emoción. Por ejemplo los juegos deportivos tradicionales psicomotores realizados en un medio estable tienden reproducir estereotipos motores, es decir, respuestas automatizadas, tal es el caso de los juegos psicomotores de bolos, lanzamiento de barra y también otros juegos el bilboquet o lanzar al suelo una peonza. La lógica interna de cada una de estas situaciones le lleva a la persona a conocer con detalle sus limitaciones corporales, sus defectos y sus virtudes y a ser conscientes y regular sus emociones en las situaciones que requieren la concentración de cada uno de los grupos musculares y articulaciones del cuerpo.

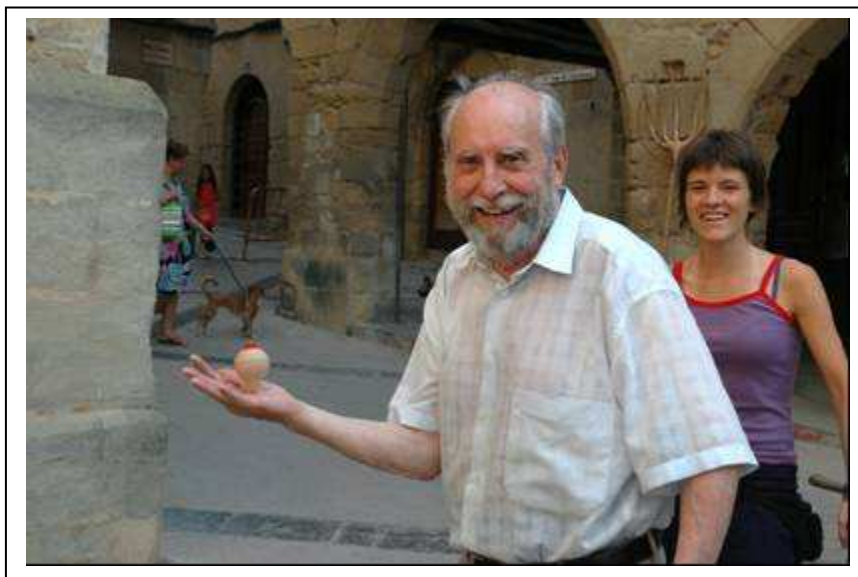


Fig. 2 y 3. Ejemplos de juegos psicomotores en los que la persona se pone a prueba, valorando y reconociendo sus virtudes, sus limitaciones, sus miedos, sus percepciones y sus emociones.





También existen otros juegos que se basan en superar dificultades e imprevistos del terreno de juego (la mayoría de los que se realizan en la naturaleza) como carreras desde una localidad a una ermita, competiciones entre embarcaciones al desplazarse en ríos o en el mar, en las que es necesario ajustar cada una de las intenciones al proceso de adaptabilidad a los imprevistos que genera la constante incertidumbre del medio. El riesgo controlado comporta altas dosis de implicación emotiva, lo cual supone una especie de juego de desafío de las leyes de la naturaleza.

Además, los juegos deportivos tradicionales proporcionan un extraordinario mosaico de situaciones en las que se debe interactuar con los demás, ya sean compañeros o adversarios. En estos juegos sociomotores la afectividad está asociada a saber leer y reaccionar ante emociones, imprevistos y riesgos que generan los demás participantes. Este puede ser el caso de la lucha leonesa, la lucha canaria o la lucha bretona; en los que la persona que actúa debe descifrar, interpretar y reaccionar ante cada una de las acciones motrices a menudo imprevistas de su adversario. Lo mismo ocurre con juegos entre equipos, como son muchos juegos de pelota, en los que es necesario adaptarse a las acciones y reacciones emotivas que origina la intervención de los demás.

No existe jerarquía entre las distintas clases de juegos deportivos tradicionales, por tanto no se pueden identificar juegos mejores o peores; juegos de primera categoría y juegos secundarios, sino juegos que activan procesos diferentes y por tanto consecuencias también desiguales. En principio no hay ningún juego deportivo aséptico, sino que cualquier situación de juego desencadena procesos activos asociados a la expresión de las distintas clases de emociones (positivas, negativas o ambiguas).

Cualquier terreno donde acontecen los juegos deportivos tradicionales (calle, plaza, era o pabellón polideportivo) es un laboratorio donde se generan experiencias emocionales, aprendizajes, relaciones motrices y consecuencias socializadoras que merecen ser investigadas.

Las consideraciones indicadas anteriormente nos han animado a diferentes grupos de investigación de universidades de España, Portugal y Brasil a iniciar un estudio en torno a la relación entre las distintas clases de emociones y las distintas familias de juegos deportivos tradicionales. En una primera fase, de conciencia emocional, se han estudiado las emociones experimentadas por 284 estudiantes universitarios tras haber practicado juegos deportivos tradicionales representativos de los cuatro dominios de acción motriz según el criterio de interacción motriz (psicomotores, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición). Además la mitad de estos juegos diferenciaba a los participantes en ganadores y perdedores,

mientras que la otra mitad eran juegos sin victoria. El análisis de los datos confirma que los distintos dominios de acción motriz o familias de juegos no se comportan de la misma manera; las emociones positivas se manifestaron con máxima intensidad en juegos cooperativos sin victoria; mientras que las emociones negativas se activaron básicamente en los juegos en los que se podía ganar o perder e incluso quedar eliminado (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, & Soldevila, 2009). Sobre este apartado indicar que en diversos estudios de juegos tradicionales infantiles en regiones mediterráneas se ha visto un predominio de juegos sin victoria respecto a los juegos que distinguen los vencedores de los perdedores. En cambio en el caso de los juegos de adultos en diferentes regiones europeas se ha observado que los juegos con victoria predominan ante el resto de juegos, aunque a diferencia de los deportes profesionales, la mayoría de estos juegos deportivos acontecen en un contexto festivo o de competiciones locales en los que el éxito en la competición a menudo es compartido por el resto de participantes (en otro tipo de actividades que comparten todos los asistentes, como por ejemplo bailes, gastronomía, cantos...).



Fig. 4 y 5 Ejemplos de juegos sociomotores, arriba el borinot (juego de oposición y abajo la cadena (juego cooperativo) en los que la relación con los demás resulta una dimensión imprescindible para valorar la contribución de estas situaciones.



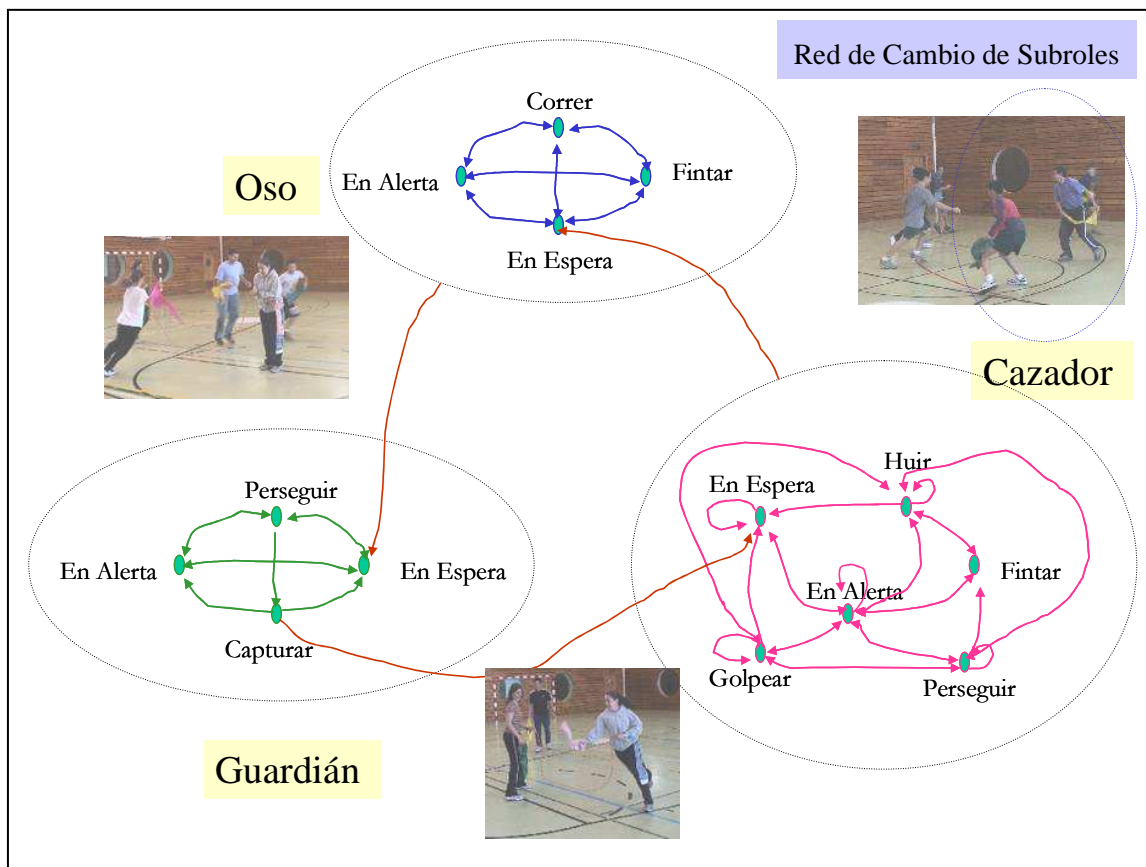


Fig 6. Ejemplo de la representación de los roles y subroles en el juego deportivo tradicional denominado el Oso, el Guardián y el Cazador. Los riesgos y las implicaciones emotivas están vinculadas a la toma de decisiones en relación a los demás protagonistas.

El juego deportivo tradicional es portador de un sinfín de experiencias óptimas (en el sentido que entiende (Csikszentmihalyi, 1997) que pueden contribuir a mejorar la autoestima, la conciencia y regulación emocional y por tanto a potenciar esta dimensión afectiva de la salud o calidad de vida. Este autor, estudioso de la felicidad, indica que las experiencias óptimas que generan felicidad aparecen en condiciones muy concretas.

- **Capacidad activa del protagonista para provocar que algo suceda.** Los mejores momentos de nuestra vida, no son momentos pasivos, receptivos o relajados. Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valiera la pena. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda.

- **Sentimiento de participación.** Los músculos del nadador pueden haberle dolido durante su carrera memorable, sus pulmones pueden que hayan estado a punto de explotar, y tal vez haya sufrido un poco de mareo y fatiga; sin embargo pueden haber sido los mejores momentos de su vida.

- **Flujo.** Estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla

- **Estado óptimo de experiencia interna.** Este estado se manifiesta cuando hay orden en la conciencia. La falta de orden interno se muestra en una condición subjetiva que algunos autores llegan a denominar ansiedad ontológica o angustia existencial. Mientras que la humanidad ha incrementado colectivamente sus poderes materiales cientos de veces, no ha avanzado mucho en términos de mejorar el contenido de su experiencia". Pág. 34.

Efectivamente, la participación en juegos deportivos tradicionales permite activar estas cuatro condiciones que seguro que van a favorecer la dimensión afectiva del bienestar o de un estilo de vida saludable.

## **6. APORTACIONES DEL JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL A LA DIMENSIÓN SOCIAL Y CULTURAL DE LA SALUD**

En el estudio realizado por (Moscoso & Moyano, 2009) la población española encuestada informa estar bastante satisfechos con la vida, tener altos niveles de bienestar y una buena calidad de vida. De los aspectos concretos de la calidad de vida se destaca la importancia de las relaciones interpersonales tienen una importancia prioritaria, aspecto que también se ha confirmado en otros países mediterráneos por otros estudiosos que citan estos mismos autores como Antonucci et al., 1996; Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Rudinger et al., 2005; Fernández-Ballesteros, Zamarrón y Macía, 1996.

Para las personas de edad avanzada realizar ejercicio físico es un medio extraordinario para reconstituir vínculos sociales ya que se trata de actividades que se realizan fuera del hogar; aspecto que sobre todo es muy importante que las mujeres mayores combatan riesgos como la soledad, la depresión y el desánimo.

En diversos estudios realizados sobre los juegos deportivos tradicionales en diferentes regiones de Europa (Etxebeste, 2001; Lavega, Bardaji, Costes, & Saula, 2001; Lavega, Bardají, Costes, & Saula, 2002; Lavega, Bardají, Costes, & Saula, 2005; y López de Sosoaga, 2006 ), y también en otras regiones del mediterráneo africano ((Bouziid, 2000; Elloumi, 2000) siguiendo un planteamiento etnomotor , se confirma una gran presencia de juegos sociomotores que exigen interactuar motrizmente con otras personas. En el caso de los juegos transmitidos en la primera mitad del siglo XX diversos estudios confirman este predominio de la sociomotricidad en diversas regiones europeo mediterráneas como Cataluña (74,7%), en el País Vasco (76,7%), en Valencia (85%) o en Túnez (84%).

Entre las distintas opciones al jugar la persona puede cooperar con compañeros, oponerse a los rivales, participar con otras personas para solucionar un reto común, plantear estrategias de equipo, intervenir en redes de comunicación motriz originales, como por ejemplo intervenir en juegos en los que es posible cambiar de compañeros o adversarios durante la partida o realizar juegos paradójicos en los que los demás participantes pueden ser compañeros y adversarios a la vez. El juego deportivo tradicional entendido como una sociedad en miniatura o como un laboratorio de relaciones motrices promueve entre sus protagonistas una socialización basada en descubrir, reconocer y compartir experiencias con los demás. Todo ello se convierte en un escenario extraordinario para favorecer la socialización de un estilo de vida saludable basada en las relaciones interpersonales.

Un estudio realizado en diversas regiones europeas (Lavega, 2006 ) dentro de programa cultura 2000 sobre juegos deportivos tradicionales practicados por adultos, los resultados confirmaron la dimensión integradora de estos juegos. Atendiendo al género de los protagonistas se observa la presencia de juegos mixtos (39%) sobre todo en contextos festivos. También se han localizado juegos masculinos (38%) y juegos femeninos (5%). Paralelamente se identifican juegos en los que participan hombres y mujeres por separado (18%) cuando se trata de juegos deportivos federados cuya organización responde a la competición en campeonatos (Ver figura 7). En la figura 8 se puede apreciar que también existen juegos en los que participan al mismo tiempo personas de distintas edades, sobre todo cuando no se trata de campeonatos o competiciones. Estos datos difícilmente se podrían dar en los escenarios del deporte profesional, circunstancia que confirma la gran contribución de los juegos deportivos tradicionales a la dimensión social de la calidad de vida o salud.

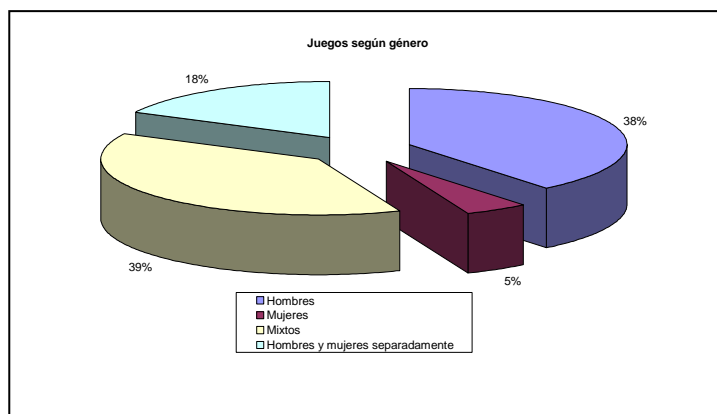
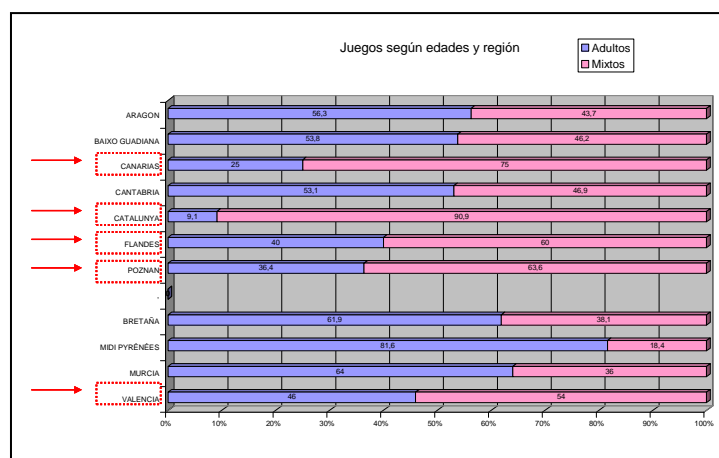


Fig. 7 y Fig 8 Resultados de la composición de los grupos de juegos deportivos de adultos en diversas regiones europeas, atendiendo al género y a la edad.



En el contexto de los juegos deportivos resulta imprescindible reconocer que la fiesta o celebración local es uno de los escenarios donde el juego deportivo tradicional adquiere su máxima significación y sentido. En todo contexto festivo el juego favorece la interrelación entre diversos grupos sociales, contribuyendo a activar la convivencia, la armonía y la relación con los demás. Además en una sociedad en la que la interculturalidad está cada vez más y más presente, es necesario reconocer la dimensión "folkelig" del juego (Eichberg, 2001), la cual supone promover el derecho a ser diferentes, a compartir nuestros juegos y vuestros juegos, a favorecer una cultura de la paz basada en relaciones democráticas y que permite la integración de todos los participantes al contexto colectivo al que pertenece (Jaouen, 2001). Actualmente todavía existen muchas localidades de Europa y de otros continentes en los que los juegos tradicionales constituyen un ingrediente imprescindible de las fiestas locales. De hecho, los resultados obtenidos en la organización de los juegos deportivos tradicionales en diversas regiones europeas muestran la extraordinaria importancia de colectivos locales como asociaciones de vecinos, comité organizador de una feria o fiesta, asociaciones culturales o peñas, entidades de carácter laboral (p.ej. cofradías, cooperativas, asociaciones de ganaderos...), casas comerciales e incluso instituciones públicas del municipio que celebra la fiesta.

Sin lugar a dudas este apartado junto con los anteriores justifican la excelente contribución de los juegos tradicionales en la mejora de las distintas dimensiones de la salud o calidad de vida. La visión sistémica de los juegos tradicionales y de la salud permite justificar el papel tan necesario de los juegos deportivos tradicionales en el siglo XXI.

### Referencias Bibliográficas

Bouزيد, E. (2000). Etude des jeux sportifs d'adultes et d'enfants de deux périodes de l'histoire tunisienne : la période romaine et l'époque actuelle In Ministère Jeunesse, Enfance et Sports de la République Tunisienne (Eds.), *Jeux, Sports et sociétés. Actes du colloque Tuniso-français* (pp. 35-54). Tunis: CERDOJES.

- Csikszentmihalyi, M. (1997 ). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Eichberg, H. (2001). L'identité populaire dans le sport et la culture. A propos de la démocratie vivante. In J. J. Barreau & G. Jaouen (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Education, Culture et Société au XXIe siècle* (pp. 247-285). Plonéour Lanvern: Éditions Confédération FALSAB.
- Elloumi, A. (2000). Analyse socio-culturelle des jeux traditionnels tunisiens. In Ministère Jeunesse, Enfance et Sports de la République Tunisienne (Eds.), *Jeux, Sports et sociétés. Actes du colloque Tuniso-français*. Tunis: CERDOJES.
- Etxebeste, J. (2001 ). *Les jeux sportifs, éléments de la socialisation traditionnelle des enfants du Pays basque*. Université Paris V-Rene Descartes, Paris.
- Jaouen, G. (2001). Quels jeux de tradition pour le XXIème siècle en Europe? In Barreau, J.J & Jaouen, G. (Eds.), *Les jeux traditionnels en Europe. Education, Culture et Société au XXIe siècle* (pp. 23-34). Plonéour Lanvern: Éditions Confédération FALSAB.
- Lagardera, P., & Lavega, P. (2005). La educación física como pedagogía de conductas motrices. *Tandem. Revista de Educación Física*, 79-101.
- Lavega, P. (2004). Traditional games and education To learn to create bonds. To create bonds to learn. *Studies in physical culture & Tourism. University School of Physical Education in Poznan (Poland)*, Vol. XI(1), 9-32.
- Lavega, P. (Ed.). (2006 ). *Juegos tradicionales y sociedad en Europa*. Barcelona: Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales.
- Lavega, P., Bardaji, F., Costes, A., & Saula, O. (2001 ). Estudi dels jocs populars/tradicionals al municipi de Tàrraga. *Revista Etnologia de Catalunya* (19), 116-120
- Lavega, P., Bardají, F., Costes, A., & Saula, O. (2002). Estudi dels jocs populars/tradicionals a la vall del Corb (Urgell). *Revista Etnologia de Catalunya* (20), 118-121.
- Lavega, P., Bardají, F., Costes, A., & Saula, O. (2005). Estudi dels jocs populars/tradicionals a la vall del Sió i als municipis del pla entre l'Ondara i el Sió (Urgell). *Revista Etnologia de Catalunya* (26), 128-132
- Lavega, P.; Filella, G.; Lagardera, F.; Mateu, M.; Soldevila, A. (2009). Motor action Domains and Emotions. Unpublished Research.
- López de Sosoaga, A. (2006 ). Juegos infantiles y juegos de adultos ¿dos realidades diferenciadas? . In Martínez de Santos. R & Etxebeste, J. (Eds.), *Investigaciones en praxiología motriz*. (pp. 11-20 ). Vitoria: AVAFIEP y Universidad del País Vasco.
- Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, et al. (2008). Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *International Journal of Obesity*, 32(1), 12-22.
- Martínez Vizcaíno, V., & Sánchez López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61 (2), 108-111.
- Moscoso, D., & Moyano, E. (Eds.). (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. . Barcelona: Fundación "La Caixa".
- Parlebas, P. (1990). Contribution de l'éducation motrice au développement de la personnalité. In EPS (Ed.), *Activités physiques et éducation motrice. Dossiers EPS* (Vol. 4, pp. 60-75). París: Editions Revue E.P.S.
- Parlebas, P. (1999). *Jeux d'enfants, d'après Jacques Stella et culture ludique au XVIIe siècle* Paper presented at the Pratiques et usages des jeux et jouets à travers les âges, Montbrison.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.