

## Infraestructuras deportivas como espacios para mejorar la calidad de vida de los venezolanos

Dr. Pedro García Avendaño, Rector de la Universidad Iberoamericana de Venezuela

### RESUMEN

La praxis de algún tipo de actividad física redonda en múltiples beneficios para la salud de los practicantes. En las sociedades de la era posindustrial, la tendencia es más bien hacia el sedentarismo, razón por la cual deben procurarse los medios mediante los cuales las poblaciones humanas puedan incorporarse efectivamente a la actividad física y al deporte, sin discriminación alguna. En tal sentido, resulta relevante discutir acerca del rol que tienen las infraestructuras deportivas en programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas y en la consolidación de espacios sociales de integración, considerando las perspectivas y necesidades de las comunidades. Para ello, partiremos del caso venezolano, donde es bien conocida la abundancia de infraestructuras deportivas de alto nivel, pero que fueron construidas muchas veces teniendo como única motivación el apremio de la llegada de algún mega-evento, pero que una vez concluido éste quedan sumidas en el abandono ante la imposibilidad de cubrir los costos de mantenimiento y, lo que es más importante aún, la ausencia de apropiación de las comunidades de esos espacios para la práctica deportiva. Las condiciones actuales imperantes en Venezuela obligan a emprender una labor de rescate de las instalaciones deportivas ya existentes, transformándolas en estructuras adecuadas para facilitar la masificación del hecho deportivo a nivel nacional. Es decir, hacer una realidad concreta que las comunidades se apropien de las infraestructuras deportivas, garantizando no sólo su uso adecuado, sino también su administración y sostenibilidad en el tiempo, condiciones que abren la puerta a un proceso de preparación de alto nivel del recurso humano de vanguardia, quienes serán finalmente los llamados a motorizar, desde la Universidad Iberoamericana del Deporte, las transformaciones que en este respecto tengan lugar en la sociedad venezolana.

Palabras clave: Infraestructuras deportivas, Calidad de Vida, Participación Comunitaria, Venezuela

## Introducción

Históricamente, las instalaciones deportivas en Venezuela han surgido en relación con la proximidad de algún evento deportivo de naturaleza regional, nacional o continental. Es así como en buena parte del territorio es posible apreciar infraestructuras de gran envergadura que, una vez disputadas las justas, quedan subutilizadas o mal utilizadas, con las consecuencias negativas que ello trae consigo, tales como el deterioro –producto del abandono y/o de la ausencia de mantenimiento– y la realización de eventos o espectáculos ajenos al hecho deportivo, por citar algunas.

Por otro lado la construcción de infraestructuras deportivas de gran envergadura destinadas por concepto al uso de las competencias de alto nivel, representa una limitación en cuanto a la apropiación que puedan hacer de éstas los miembros de un colectivo social que residen en zonas próximas a esos espacios. De este modo, si bien es cierto que las mega construcciones se hacen con los fines arriba descritos, no menos cierto es que los eventos deportivos a gran escala se producen de manera esporádica, quedando entonces el espacio abandonado o subutilizando gran parte del tiempo, momentos que pueden aprovecharse para el uso y disfrute de las comunidades en actividades deportivas y recreativas.

Es un hecho ampliamente conocido y aceptado que la práctica de algún tipo de actividad física redunde en múltiples beneficios para la salud, pero en las sociedades de la era posindustrial (presente en el mundo occidentalizado en el que vivimos los venezolanos), la tendencia es más bien hacia el sedentarismo o carencia de saludable actividad física, resultando en un perjuicio para las personas, razón por la cual un gobierno comprometido con su pueblo debe procurar los medios para que estas puedan incorporarse efectivamente a la actividad física y al deporte, sin discriminación por su ascendencia racial, sexo, orientación sexual, clase social, nivel educativo, ni ninguna otra que vulnere el derecho consagrado en la Constitución de la actividad física y el deporte como parte del desarrollo integral de los ciudadanos, tal como reza:

“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y

garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley". (Fragmento inicial del Artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, 1999).

Este artículo de la Carta Magna venezolana permite ver que en la práctica y en la teoría, el deporte va de la mano con la educación, ambas instituciones sociales en las que se marca la huella del modelo de mundo y de ser humano que se plantea. Incluso, la actividad física puramente recreativa y sin fines competitivos, permite la formación de hábitos e inculca valores compartidos entre los participantes. Esto es más evidente en el fenómeno deportivo y el proceso educativo, así se tiene que la tradicional conjunción de ambos elementos es acertada y necesaria para la formación, centrada en brindar una mejor educación, tanto de la mente como del cuerpo, enfocada en principios humanistas que reivindiquen a las personas y es una necesidad indiscutible para mejorar la calidad de vida de las poblaciones.

Es evidente que entre las condiciones necesarias o requisitos básicos para la realización de una actividad esta la existencia o disponibilidad de espacios que sean adecuados para su naturaleza. En tal sentido, resulta relevante discutir acerca del rol que tienen las instalaciones deportivas en programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas y en la consolidación de espacios sociales de integración, respondiendo a las necesidades y las perspectivas de las comunidades. Para ello, partiremos del caso venezolano, donde se presenta abundancia de infraestructuras deportivas de alto nivel, pero que fueron construidas muchas veces teniendo como única motivación el apremio de la llegada de algún mega evento competitivo, pero que una vez concluido éste quedan sumidas en el abandono ante la imposibilidad de cubrir los costos de mantenimiento y, lo que es más importante aún, la ausencia de apropiación de las comunidades de esos espacios para la práctica deportiva.

Se presentan aquí dos problemas existentes en muy diversos ámbitos de la realidad venezolana, por una parte la carencia de planificación y planes de mantenimiento, que incluso en los presupuestos de ejecución no se conciben como inversión sino como un gasto; por otra parte la carencia de sentido de

pertenencia e identificación de las personas y comunidades con sus propios espacios (calles, veredas, canchas, escaleras, bulevares, pueblos, ciudades, instituciones públicas, edificaciones comunales, entre otras) lo que origina un desapego en cuanto a su mantenimiento y un desarraigo que impide entender que esos lugares les pertenecen y tienen el derecho y privilegio de darles usos para el bien común. Con este espíritu, pretendemos discutir acerca del papel que pueden jugar las instalaciones deportivas en la mejora de la calidad de vida de los venezolanos.

### **Las instalaciones deportivas en articulación con el hecho social**

No existe una única manera de definir las instalaciones deportivas, pudiendo plantearse la definición en al menos tres formas diferentes. La primera de ellas, plantea la idea de que las instalaciones deportivas son espacios concebidos para la realización del hecho deportivo, la ejercitación física y la actividad física general; lo cual indica básicamente que se trata de la diferenciación de una estructura física en términos de la función que está llamada a cumplir en la sociedad, quedando desdibujado el papel de las personas (quienes son las llamadas a ejecutar tales funciones).

En un mismo sentido funcionalista, pero rescatando la importancia de la administración y regulación del uso, las infraestructuras de carácter deportivo constituyen tanto la estructura y organización de un espacio como de los elementos e implementos presentes en el mismo bajo un sistema institucionalizado de normas de uso para los usuarios.

Finalmente y desde una visión donde el ser humano juega un rol principal, las infraestructuras deportivas pueden entenderse como áreas específicamente destinadas al fomento de la integración social por medio de la interacción corporal recreativa-competitiva; es decir, a su función originaria presente en las definiciones anteriores, podemos añadir que, el deporte y la actividad física representan modos concretos de sociabilización entre las

personas y que son entonces las estructuras físicas (las instalaciones) el espacio donde, en medio de esa actividad, puede producirse el contacto entre ellas.

A esta última definición nos apegamos, en tanto que, el proceso de aprovechamiento de las instalaciones deportivas para el uso y disfrute de los distintos grupos sociales, supone el establecimiento de una relación de identificación con las instalaciones deportivas, para su posterior apropiación; lo cual implica a su vez, mayores niveles de compromiso no sólo de parte de los entes tanto públicos como privados que pueden aportar recursos para el funcionamiento ordinario y, fundamentalmente, de las personas; en cuanto a su mantenimiento, conservación y uso apropiado. Esto representa el punto de partida para el establecimiento de políticas por parte del Estado que promuevan la realización de actividades deportivas para el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

#### **Aproximaciones conceptuales al estilo de vida y la calidad de vida**

El estilo de vida ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) como la “forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”. Así el estilo de vida involucra diversos elementos que lo asocian con aspectos psicológicos, sociales, culturales y de salud que se interrelacionan de manera compleja, para definir el modo en que un grupo de personas vive en un determinado espacio. En ese contexto, es importante definir también que se entiende por modo de vida, el cual se diferencia de los estilos de vida en tanto que hace referencia a las características compartidas en el grupo o entre grupos, indicando una expresión concreta de los estilos de vida, que se desarrollan individualmente, pasando a formar parte de la cultura de los mismos y retroalimentándose de ésta.

De esta manera, se pueden comprender en su justa dimensión los distintos elementos que caracterizan los estilos de vida, incluyendo la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir; así como las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo, que implican tener una opción consciente o inconsciente en la elección de un sistema de comportamientos determinados (González Rey, 1992).

Estas dimensiones del estilo de vida también han sido abordadas desde la epidemiología entendiéndolo como un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas (hábitos), que unas veces son catalogadas como saludables y otras veces como nocivas para la salud, hablándose, entonces, de estilos de vida saludable o de estilos de vida riesgosos para la salud.

Desde este punto de vista se entiende al hábito como el modo especial de proceder que se ha adquirido por una reiteración de actos iguales o semejantes, aunque también puede tener un origen innato. Este concepto, dentro del tema que nos ocupa, connota la estructura mental que operacionaliza al modo de vida y que halla su estructura como un puente entre la psicología individual y la social, en relación con aspectos culturales que caracterizan a un determinado grupo. Adicionalmente, los hábitos de vida son sometidos a la presión selectiva del medio y pueden ser reprimidos si resultan socialmente inaceptables y limitan la coexistencia de los sujetos.

Esto nos lleva a la consideración de un concepto aún más amplio, la calidad de vida, que de acuerdo con la OPS-OMS (1999), se entiende como “la percepción por parte de los individuos o grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal” y cuyos elementos condicionantes, están representados por el estado físico y psicológico del individuo, las relaciones sociales, las creencias y el nivel de independencia. De lo anterior, se infiere que la calidad de vida es un área mucho más compleja que los espacios abarcados por los demás conceptos, pudiendo definirse como el espacio de interacción entre los estilos, los hábitos y los modos de vida.

La amplitud del espacio conceptual de la calidad de vida conlleva a que la definición del término en sí mismo y de los conceptos que se le relacionan no se presenten en muchos casos con suficiente claridad, prestándose a confusiones incluso en textos especializados. Toda designación de un fenómeno debe contextualizarse y definirse para que tenga un sentido dentro del área del conocimiento desde el cual se le invoca. En este caso, puede indicarse que la calidad de vida constituye un complejo de propiedades que inciden en la

valoración de las condiciones de vida y su valor mismo (Gómez-Vela y Sabe, 2005).

### **Actividad física, ejercicio físico y deporte: Su papel en el mantenimiento de un estilo de vida saludable**

Actividad física, aptitud física y ejercicio físico, son términos que se encuentran muy vinculados entre sí y con a la salud. La actividad física en términos fisiológicos, se considera como todo movimiento corporal producido por el sistema músculo-esquelético y que involucra un gasto energético para el organismo. Cuando dicha actividad se produce de manera programada, estructurada y repetitiva con el objeto de mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física o aptitud física, se denomina ejercicio físico. Por el contrario, si la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, entonces se habla de sedentarismo o inactividad física (Hoeger y Hoeger, 2001; Hoeger, 1980). Por su parte, el término aptitud física, se reserva para expresar la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana.

Otro término relacionado con las definiciones anteriores que es importante diferenciar es el deporte, el cual se refiere concretamente a aquellas actividades que involucran el ejercicio físico y mental con una determinada intensidad, frecuencia y duración, practicado con el objeto de mejorar el rendimiento y el desempeño para competir bajo reglamentación y que deba diferenciarse de los juegos que tienen una función más recreativa. En ese sentido, el deporte representa la máxima expresión de la actividad física y como tal contribuye al fortalecimiento general de la salud, siempre y cuando no exceda las capacidades físicas y funcionales del individuo que lo practica (García Avendaño y Rodríguez, 2002).

Por otra parte, debe destacarse que en el estudio y valoración de la actividad física es necesario considerar la frecuencia, intensidad y duración con que ésta se realiza. La frecuencia se refiere a la regularidad con que se lleva a cabo la actividad, generalmente en días por semana. La intensidad está relacionada con la fuerza de la acción muscular y tensión impuesta sobre el sistema cardiovascular y se mide en función de las cargas de trabajo físico y el

consumo de máximo oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.). Finalmente, la duración de la actividad se refiere al tiempo dedicado a la misma en cada sesión (Wilmore y Costill, 1998; Hoeger, 1980).

Asimismo, las investigaciones patrocinadas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud (2003), han permitido estimar y sugerir que para obtener beneficios sobre la salud, son necesarios al menos 20 minutos diarios de actividad física vigorosa 2 días a la semana ó 30 minutos de intensidad moderada durante 3 días a la semana que pueden obtenerse realizando distintas actividades como: caminatas, trotes, subir y bajar escaleras o con ejercicio y deporte recreativo, durante una sesión o en forma acumulativa durante el día. Parece ser que lo realmente importante en la actividad física para producir cambios favorables en la salud, es su duración y frecuencia, con una intensidad suficiente para incrementar o mantener el nivel de capacidad o aptitud física.

En este orden de ideas, autores como Paffenbarger y col. (1986), Blair (1994) y Blair y col. (2001) sostienen que la práctica de la actividad física y el ejercicio deben tener como objetivo el aumento de las capacidades funcionales del ser humano, las cuales resultan de una adecuada interacción entre los valores obtenidos en la medición de los niveles de dichas capacidades con el estado de salud y los factores de riesgo que cada persona presenta. Orientados de esta forma, la actividad física y el ejercicio regular pueden producir numerosas ventajas en el organismo, ya que ayuda a prevenir, reducir y eliminar enfermedades asociadas a la hipokinesia (falta de movimiento), proporcionándole a los individuos un bienestar físico, mental y social que involucra aspectos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que se interrelacionan entre sí para que cada individuo se desarrolle plenamente en el medio en que vive.

En cuanto al ejercicio como actividad específica, Evans (2003) destaca que este tiene un impacto apreciable y sostenido sobre prácticamente todos los sistemas del cuerpo humano, señalando la diferenciación que existe entre los efectos que producen el entrenamiento aeróbico y de fuerza, respectivamente, recomendando la incorporación de ambos tipos de actividad física en programas orientados a la promoción de la salud y la prevención de

enfermedades. Por su parte, la OMS (2003) también destaca como beneficios de un estilo de vida físicamente activo, una reducción de los costo de atención sanitaria, el aumento de la producción, el mejor rendimiento escolar, disminución de la ausencia laboral y aumento de la participación en la actividad deportiva, lo que contribuye a que la sociedad sea más sana.

Los efectos benéficos de la actividad física también se aprecian rápidamente sobre los niveles de lípidos en la sangre. Por ejemplo, se ha evidenciado que en jóvenes adultos una ligera caminata doce horas después de ingerir una comida abundante en grasas, produce una reducción importante de los valores de triglicéridos (UNESCO y col., 1995). Asimismo, el efecto protector de la actividad física sobre la diabetes tipo II, se atribuye a que incide directamente sobre el metabolismo de la insulina y de los hidratos de carbono, especialmente en los músculos, e indirectamente, al disminuir otros factores de riesgo como la hipertensión y la obesidad (Minuchin, 2003), lo cual la ubica como el primer candidato en materia preventiva contra el rápido incremento observando a nivel mundial de esta enfermedad, que a su vez es un importante factor de riesgo cardiovascular.

Por otra parte, el ejercicio y la actividad física recreativa ayudan a neutralizar y disipar las altas tensiones acumuladas, observándose que ofrece un efecto protector sobre la salud mental en general (ansiedad, depresión, humor y bienestar), ayudando además, a liberar las toxinas que ingresan al organismo producto del consumo del cigarrillo y aumenta las defensas del sistema inmunológico, siempre y cuando el nivel del ejercicio no sea en extremo excesivo (Mazorra, 1988). Asimismo, es importante resaltar que la actividad física no solo abarca los factores biológicos del individuo, también a través de ella las personas socializan, aprenden y valoran sensaciones muy diversas, conocen mayor y mejor su cuerpo y entorno. De tal manera que se convierte en un agente socializador que permite al hombre interactuar con otras personas y el ambiente que lo rodea (García Ferrando, 1990).

La actividad física tiene efectos beneficiosos sobre el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, a nivel social, conductual y psicológico. Todas las edades, uno y otro sexo se benefician con la adaptación fisiológica al

ejercicio; y esta a su vez se encuentra relacionada con la disminución de la tasa de la mortalidad en adultos y jóvenes (OMS, 2003). Según Blair (1994) las actividades cotidianas del hogar y recreacionales como caminar, hacen una importante contribución para mejorar la salud de los individuos, proporcionándole un bienestar físico, mental y social que involucra aspectos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que se interrelacionan entre sí para que cada individuo se desarrolle plenamente en el medio en que vive.

Lo antes expuesto permite mostrar de manera enfática los innegables beneficios que trae consigo la realización sistemática de alguna actividad física o deportiva para la salud, así como el mantenimiento de un estilo de vida saludable a lo largo de la existencia de las personas, en articulación con su medio, lo que hace indispensable que los individuos y grupos sociales cuenten con los espacios adecuados para llevar a cabo tales prácticas, como una forma de aprovechar su tiempo de ocio de manera edificante, en pro de su bienestar.

### **El caso venezolano**

Como señalamos previamente, en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (Artículo 111) está consagrado el derecho al deporte y a la actividad física, dado que representan actividades que redundan en beneficios directos sobre la calidad de vida de los individuos. Asimismo, el Estado venezolano es el ente llamado a fomentar tales prácticas y a facilitar las condiciones para que las mismas puedan llevarse a cabo.

En la materia que nos ocupa, haciendo un examen preliminar de las condiciones presentes, de acuerdo con los datos aportados por la Dirección de Infraestructuras Deportivas del Instituto Nacional de Deportes de Venezuela, a la fecha (septiembre de 2009), el país cuenta con infraestructuras deportivas de alto nivel en 20 de sus 24 entidades federales. Adicionalmente, en concordancia con lo expuesto en la Carta Magna, la administración de esos espacios está directamente bajo el control del Estado, así como la ampliación de la oferta disponible, que también se encuentra esencialmente como parte de las responsabilidades de éste, sin menoscabo de la participación de entes privados, pero siempre sujetos a los planes nacionales diseñados en esta materia y considerando también las necesidades surgidas en el seno de las comunidades.

Esta es la mayor fortaleza identificada a este respecto y representa un gran avance, toda vez que el *Contrato Social* venezolano promueve la democracia participativa y protagónica, lo cual implica tener que transitar del abandono a la apropiación efectiva del espacio, así como de la participación efectiva de todos los actores en todos los procesos de toma de decisiones, siendo el Estado venezolano facilitador de las condiciones para que tal apropiación de las infraestructuras deportivas se realice de la mejor forma posible.

Aún cuando lo señalado previamente representa una gran ventaja, puesto que los espacios existen y no es indispensable emprender en el corto plazo una política extensiva de construcción de mega instalaciones deportivas, es también cierto que éstas han surgido al calor de la proximidad de citas deportivas de alta competencia, tales como juegos nacionales, suramericanos o panamericanos. Lo que históricamente ha ocurrido y debe ser un compromiso revertir, es que, una vez concluido el evento, el espacio queda abandonado, tanto desde el punto de vista financiero, puesto que no se planifican las erogaciones correspondientes a gastos de mantenimiento de la infraestructura, como desde el punto de vista deportivo, dado que el uso del espacio con los fines para el cual fue construido se hace cada vez más distante, cuando no, prácticamente inexistente. Ello trae consigo el deterioro del espacio, por una parte y, la ausencia de identificación y sentido de pertenencia del colectivo humano que hace vida en las proximidades de ese espacio.

Una primera aproximación a las posibles soluciones relacionadas con este hecho viene dada por el reconocimiento de algunos escollos a superar. Por un lado, es necesario puntualizar que se carece de tradición en el diseño, la implementación y la prosecución de planes de mantenimiento de instalaciones. En segundo lugar, deben implementarse políticas y programas eficientes de mantenimiento de infraestructuras, realizando el seguimiento adecuado, a objeto de corregir las posibles deficiencias que puedan surgir.

Todo ello pasa por superar el modelo subyacente a este problema, lo que implica dejar de lado la postura rentista, orientada utilización de los espacios destinados a la práctica deportiva como forma de lograr ganancias multimillonarias, tales como la realización de conciertos y ferias, caso muy frecuente en Venezuela, en menoscabo de su empleo en actividades menos

lucrativas a título individual, pero más beneficiosas para el colectivo; así como al Estado paternalista. En este último inciso, destacamos que, no se trata de alejar al Estado de lo que son sus responsabilidades fijadas por la Constitución, sino de lograr que no sólo del mismo surjan las alternativas para el aprovechamiento de las infraestructuras deportivas, sino de las personas cuya vida diaria transcurre en las inmediaciones de éstas.

Se trata entonces de cambiar la visión de las instalaciones deportivas como *santuarios de élite* hacia *espacios de participación y acción de las comunidades*, ya que éstas constituyen puntos de encuentro y de referencia para actividades creativas, recreativas y de uso saludable del tiempo libre, buscando la incorporación de todas las personas a la actividad física como un elemento necesario en sus vidas para el logro de una mejor calidad de vida en todas sus dimensiones. Por otro lado, el incremento de actividad física en la población posibilita la ejecución de planes de detección oportuna de talentos deportivos latentes, que en el mediano plazo pueden formar parte de las generaciones de relevo para la alta y media competencia.

Asimismo, la apropiación de las instalaciones con miras a la realización de actividad física y deportiva por parte de las comunidades, es un punto a favor cuando de garantizar la administración transparente de los recursos, el uso apropiado, conservación del espacio y la permanencia de los programas e inversiones en el tiempo.

Finalmente, aunque no menos importante, es la definición de nuevos perfiles para los profesionales relacionados con el hecho deportivo, centrados no sólo en el dominio de sus competencias técnicas, sino también capaces de establecer diálogos de saberes constructivos con profesionales de diversas áreas, en busca de perspectivas, planes, programas y proyectos que permitan concentrar la atención en ser humano para en el logro de una calidad de vida plena, desde una perspectiva transdisciplinaria.

### **Consideraciones finales**

Las condiciones actuales imperantes en Venezuela obligan a emprender una labor de rescate de las instalaciones deportivas ya existentes, así como su óptimo aprovechamiento, transformándolas en estructuras adecuadas para

facilitar la masificación del hecho deportivo a nivel nacional. Es decir, hacer una realidad concreta que las comunidades se apropien de las infraestructuras deportivas, garantizando no sólo su uso adecuado, sino también su administración y sostenibilidad en el tiempo, condiciones que abren la puerta a un proceso de preparación de alto nivel del recurso humano de vanguardia, quienes serán finalmente los llamados a motorizar las transformaciones que en este respecto tengan lugar en la sociedad venezolana. La Universidad Iberoamericana del Deporte surge como una institución emergente en la formación de ese potencial humano y del nuevo hombre necesario para la sociedad que actualmente construimos.

#### Referencias citadas

Asamblea Nacional Constituyente. (1999). *Constitución de la República Bolivariana de Venezuela*.

Blair, S. (1994). Actividad física, aptitud física y salud. *Actualización en Ciencias del Deporte*, 2(5): 13-25.

Blair SN, Cheng Y, Scott Holder J. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33(6, Suppl.): S379-S399

Evans, W. (2003). Ejercicio. En: *Conocimientos actuales de la nutrición*. Ekhard E. Ziegler y L.J. Filer (Eds.). Octava edición. Organización Panamericana de la Salud-Instituto Internacional de Ciencias de la Vida. Publicación Científica N°565, Washington. pp: 24-33.

García Avendaño, P. y Rodríguez, A. (2002). *Aspectos Socio-Antropológicos del Deporte. Historia y tendencias*. Ediciones del Instituto Nacional de Deportes, Caracas.

García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Alianza Deporte, Madrid.

Gómez-Vela, M. y Sabeih, E. (2005). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Disponible en: <http://www.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>.

González Rey, F. (1992). *Personalidad, salud y modo de vida*. Fondo Editorial de Humanidades, UCV, Caracas.

Hoeger, W. (1980). *Ejercicio, salud y vida*. Editorial Arte, Caracas.

Hoeger, W. y Hoeger, S. (1992). *Principles and labs for fitness and wellness*. Sixth edition. Wadsworth/Thomson learning, Belmont.

Mazorra, R. (1988). *Actividad física y salud*. Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Minuchin, P. (2003). *Actividad física y salud*. Disponible en: <http://patricia.minuchin.com>

OPS – OMS. (1999). *Promoción de la salud una antología*. Publicación científica N° 557. OMS Ediciones.

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra. Disponible en: [http://www.who.int/world\\_health-day](http://www.who.int/world_health-day).

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2003). *Informe sobre la salud en el mundo*. OMS Ediciones

Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *The New England Journal of Medicine*, 314 (10): 605-613.

UNESCO, CIO, OMS, WFSGI. (1995). *World forum: Actividad física salud y bienestar*.

Willmore, J. y Costill, D. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Editorial Paidotribo, Barcelona.