



Estudios Licenciatura
Tener una educación de alto nivel es posible.
Entra a UNITEC ya!
Maestría En Educación

Anuncios Google

Evaluación comparativa física y nutrimental entre alumnos de la licenciatura de Educación Física y otra carrera cuya currícula no es afín a la actividad física

*Licenciado en Educación Física y Deporte
**Doctor en Fisiología
Profesor de Tiempo Completo en la Facultad de Medicina
Universidad de Colima
***Maestra en Ciencias Sociales y Educación
Profesor de Tiempo Completo de la Licenciatura en Educación Física
Universidad de Colima
****Maestra en Recreación y Tiempo Libre
Coordinadora de la Licenciatura en Educación Física
Universidad de Colima

José Antonio Gaytán Valdovinos*
gaytantonio@hotmail.com
José del Río Valdivia**
delrioj9@hotmail.com
Ciria Margarita Salazar***
grillosalazar@live.com.mx
Rossana Medina Valencia****
rossanatomara@hotmail.com
(México)

Resumen

El presente estudio de orden descriptivo prospectivo muestra un comparativo del estado físico y nutrimental de los alumnos de la Licenciatura en Educación Física y Deporte con respecto a estudiantes de otra carrera sin asignaturas de nutrición y actividad física. La muestra estuvo integrada por alumnos de las licenciaturas en Educación Física y Deporte (LEFD) (34 sujetos, 8 mujeres y 26 hombres) con una media de 21 años \pm 2 años y Educación Media Especializada en Matemáticas (LEMEM) (37 sujetos, 20 mujeres y 17 hombres) con una media de 22 años \pm 1 año. La prueba utilizada para determinar la condición física fue el test del escalón de Harvard, mientras que para el estado nutricional y el consumo calórico la técnica de recolección de datos fue el recuerdo de los alimentos consumidos en 24 horas, una tabla de aporte calórico por alimento y el cálculo de gasto energético aproximado de 24 horas según nivel predominante de actividad, tomando en cuenta el peso ideal con la ecuación $PI = (Estatura(cm))^2 \cdot K = 5kg$. Tales tests arrojaron que ambos grupos carecen de condición física considerable, la LEFD tiene un índice mayor en comparación a LEMEM en la primera el índice mayor fue 55, el menor de 7 con una media de 25.3. en la LEMEM el más alto fue 41 y el más bajo 5 con una media de 19.4. El consumo calórico de ambas fue excedente o carente, concluyendo en que los Estudiantes de la carrera de Educación Física y Deporte, aplican en sí mismos en mayor medida los conocimientos adquiridos durante la carrera.

Palabras clave: Condición física. Consumo calórico. Actividad física.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 125 - Octubre de 2008

1 / 1

Estudios Licenciatura
Tener una educación de alto nivel es posible. Entra a UNITEC ya!
www.excelenciacadernica.com.mx

Maestría En Educación
Obtén Tu Maestría en Sólo 16 Meses. Totalmente Por Internet. Inscríbete
www.IEU.edu.mx/BecasDisponibles

Licenciatura a Distancia
Obtenga título de Licenciatura en línea sin asistir a clases.
www.alu.edu/Universidad

Anuncios Google

Introducción

Panorama del estado físico y nutricional en universitarios

En los últimos años se han observado cambios en la composición corporal de los estudiantes de la Universidad de Colima, cambios como la obesidad principalmente. Este no es un fenómeno ajeno, incluso estudiantes universitarios que tienen conocimientos de nutrición no implementan en ellos mismos, es decir no influyen en un estado de vida saludable (Montero, 2006). Recordando que el estado de Colima figura en los primeros lugares en el indicador nacional de obesidad (Pérez, 2006).

Los estudiantes universitarios son conscientes de los beneficios de la ingesta alimenticia correcta y de la actividad física, pero factores como la falta de organización en sus tiempos, provoca desajustes en su comida y dan preferencia a alimentos inadecuados y al sedentarismo (Arroyo, 2006).

También se observan variantes como es que los estudiantes son responsables de su consumo alimenticio, esto da lugar a la falta de selección de calidad en los alimentos. Durante el curso de su carrera los estudiantes son vulnerables, es un periodo crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos y estos influyen en la creación de buenos o malos hábitos alimenticios. La mayoría de ocasiones, el desorden alimenticio consiste en el consumo abusivo de carbohidratos y grasas, en sí un desbalance y abandono de vegetales.

Otro factor incidente en el aumento de la obesidad es el sedentarismo, que impacta la salud de los universitarios por sus

repercusiones en la obesidad. La activación física no es concebida como primordial en los intereses de los jóvenes, aunque estos están conscientes de sus beneficios; sustituyendo la actividad física por malos hábitos como el tabaquismo y alcoholismo, siendo estos factores incidentes en la mayoría de los estudios realizados en esta población (Moreno, 2004).

Estudios realizados en 505 jóvenes que cursan el nivel superior de la Universidad Autónoma de Tamaulipas asocian un 45% aproximadamente de sobrepeso y obesidad con tabaquismo y alcoholismo, y en relación con la actividad física casi ninguno de los señalados con sobrepeso, tabaquismo y/o alcoholismo realiza actividad física. Dicho estudio señala la preocupación de que más del 50% de la población estudiada presenta sobrepeso y obesidad; fenómeno observado y muy parecido en la Universidad de Colima, pese que ahí la actividad física es una materia de acreditación curricular. "Lo preocupante es que los estudiantes universitarios muestran una tendencia a la obesidad conforme avanzan sus estudios, refiriéndose a antes de los 20 años la preocupación por el cuidado corporal es mayor que después de los 20 años y varios grados de estudio avanzados" (Velásquez, 2006).

La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un desbalance calórico, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía. Varias líneas de investigación han descartado a la sobrealimentación como un hecho totalmente predominante en los obesos, considerando a la obesidad como una entidad heterogénea, compleja y multifactorial.

Se reconocen factores genéticos, metabólicos, endocrinológicos y ambientales. Sin embargo, la obesidad exógena o por sobrealimentación constituye la principal causa. Entre los factores ambientales destacan tanto el aumento de la ingesta de alimento como la reducción de la actividad física o ambas. Los trastornos psicológicos provocados por el mundo moderno, así como el sedentarismo, la presión social y comercial para ingerir alimentos excesivamente calóricos parecen ser los factores más importantes en la etiología de la obesidad hoy en día. El desconocimiento de conceptos básicos de nutrición agrava aún más el problema.

A pesar de que no se ha encontrado aún un marcador genético específico de obesidad, existen algunos estudios que han intentado determinar la importancia del componente genético en comparación con las influencias del ambiente, con resultados controvertidos en favor de uno u otro, según el estudio. "Hay estudios que sugieren que la información genética, es responsable de una fracción significativa de las diferencias individuales en el gasto energético de reposo, efecto térmico de los alimentos y el gasto energético por actividad física. Últimamente se ha descubierto una proteína producida en el tejido adiposo, denominada proteína Leptina, que tendría un rol regulatorio del apetito y de la actividad física a nivel hipotalámico" (Barbany, 2002).

Las consecuencias de la obesidad exógena (obesidad inducida por sedentarismo y malos hábitos alimenticios) son un factor de riesgo que conlleva a enfermedades crónico degenerativas tales como diabetes mellitus, hipertensión y cardiopatías.

El estudiante de Educación Física en la Universidad de Colima

La tira curricular de la Licenciatura en Educación Física y Deporte en la Universidad de Colima, incluye un alto contenido de materias que requieren que los alumnos desarrollen y mantengan sus capacidades físicas (coordinativas y condicionales) tales como: Fuerza, Resistencia, flexibilidad, ritmo, destreza, equilibrio, etc. Ya que los futuros profesionistas encargados de promover el desarrollo y cuidado de la salud por medio de la actividad física y el deporte, deben estar preparados para desempeñar actividades propias de las enseñanzas que transmitirá, con lo que se crea el objetivo de determinar si los alumnos que cursan la Licenciatura en Educación Física y Deporte, tienen un mejor estado nutricional y mejor condición física, que alumnos de otra licenciatura que no llevan materias nutrición y actividad física.

Sujetos, métodos e instrumentos

En esta investigación se utilizó el método de comparación, ya que se evaluó en dos grupos poblacionales, en ambos casos se evaluaron dos variables: la aptitud física y estado nutricional.

Muestra

La investigación se llevó a cabo en un contexto universitario con alumnos de dos carreras diferentes en la Universidad

de Colima; la Licenciatura en Educación Física y Deporte generación 2004-2008, y la Licenciatura Educación Media Especializada en Matemáticas generación 2004-2008 ambas del campus central en la ciudad de Colima.

La muestra de la Licenciatura en Educación Física y Deporte, consta de 34 sujetos, 8 mujeres y 26 hombres, con un promedio de edad de 21 años \pm 2 años y la muestra de la Licenciatura Educación Media Especializada en Matemáticas 37 sujetos, 20 mujeres y 17 hombres, con un promedio de edad de 22 años \pm 1 año. Al final la muestra se redujo a 21 sujetos por licenciatura, ya que algunos quedaron fuera por lesión, estado de embarazo y deserción del proyecto.

Recuerdo de los alimentos consumidos en 24 horas

Este estudio se utiliza tanto en grandes, como en pequeñas recopilaciones de datos. Los ajustes del protocolo de preguntas, conlleva a la obtención de información más precisa, acerca de los datos que busca éste.

Básicamente, el cuestionario pide que el entrevistado recuerde todo lo que ha ingerido en las últimas 24 horas, incluyendo bebidas, botanas, etc. Las entrevistas se pueden realizar por vía telefónica, en un consultorio o en visita domiciliaria.

Para que el entrevistado no omita alguno de los alimentos que ingirió, el entrevistador, debe ser capaz de formular preguntas alternas, referentes a ocasiones especiales como lo puede ser alguna comida especial o fuera de la cotidianidad. También debe de indagar por la clase específica de los alimentos, por ejemplo; leche descremada, completa o baja en grasas. No se debe olvidar la medida aproximada de alimentos que se ingirió (una taza, una cucharada, una pieza, etc.).

Generalmente los errores de éste método se encuentran cuando el entrevistado plasma erróneamente su estimación. A pesar de esto, la comunidad científica, acepta este método, incluso por vía telefónica, como válido en la recolección de datos nutricionales. (Hard & Ziegler, 1997)

Tabla de aporte calórico por alimento

Ésta es una tabla que indica el aporte calórico por cada alimento en porciones de 100 gramos, éste es un tabulador muy usado por los nutricionistas, junto el recordatorio de alimentos consumidos en 24 horas, para determinar el consumo calórico.

Cálculo de gasto energético aproximado de 24 horas según nivel predominante de actividad (GE24h)

Ésta es una ecuación matemática, consistente en entrevistar al sujeto y determinar el tipo de actividad que realiza, si es muy liviana, liviana, moderada ó intensa, designando así las siguientes constantes según el género:

Tipo de Actividad	Masculino	Femenino	Actividades
muy liviana	31	30	Estar de pie o sentado, escribir a máquina, conducir un auto
liviana	38	35	Labores de casa, carpintería aficionada, ping pong, golf
moderada	41	37	Caminar a 5-7Km/h, baile movido, esquiar, jugar tenis
intensa	50	44	Correr, baloncesto, rugby, fútbol, labores de construcción ó campo

Tabla 1. Nivel de actividad de acuerdo a lo reportado por los alumnos.

El gasto energético en 24 hrs. Se calcula utilizando la siguiente ecuación:

- $GE(24hrs) = \text{Peso Corporal} \times \text{nivel de actividad (tabla 1)}$

Ejemplo: Hombre de 20 años, estudiante de medicina, que pesa 70 Kg y mide 1.74 m, camina por calles y pasillos, está de pie en momentos diversos, está sentado en clases, cafetería y biblioteca.

Nivel predominante de actividad: Muy liviana

- Entonces: $GE_{24h} = 70\text{Kg} \times 31 \text{ Kcal} = 2100 \text{ Kcal/día}$

Gasto Energético Ideal (GEI_{24h})

Para obtener este parámetro, es necesario calcular el peso ideal de la persona, esto se consigue utilizando la siguiente ecuación.

- $PI = (\text{Estatura (cm)} / 2) - K \pm 5 \text{ kg}$

Donde K es la constante de género (20 para hombres y 25 para mujeres)

Posteriormente se calcula el GEI_{24h} de la siguiente ecuación:

- $GEI_{24h} = PI \times \text{nivel de actividad}$

Si a la persona del ejemplo le calculamos el PI tendremos que es de $67 \pm 5 \text{ kg}$ entonces su GEI_{24h} es de 2077, que está en el rango calculado anteriormente.

Test del escalón de Harvard

Consiste en evaluar la resistencia de manera gradual según la recuperación cardiovascular, es un método creado por la Universidad de Harvard, de origen militar; básicamente consiste en subir y bajar de un escalón de 50,8 cm. de altura en forma rítmica. La prueba comienza al subir y bajar con el mismo pie el escalón, a un ritmo ideal de dos segundos por repetición, llegando así hasta el agotamiento o completar cinco minutos, lo que ocurra primero y se registra el tiempo o duración de la prueba.

Al término de la prueba se toma la frecuencia cardiaca entre el primer minuto y el minuto y medio de la recuperación, a lo que se le denomina P1, de igual forma se toma la frecuencia cardiaca entre los dos minutos y dos minutos y medio, esto es P2, y nuevamente entre el minuto tres y tres y medio, denominando P3 a esta medición. El índice se obtiene de la siguiente forma:

- $I = (t \times 100 / 2) (P1 + P2 + P3)$

Donde t = tiempo de duración de la prueba

P1, P2 y P3 ya fueron definidos con anterioridad

Con el Test del escalón de Harvard, evaluamos la resistencia aeróbica del individuo y con el índice obtenido podemos ubicar a los evaluados de acuerdo a la siguiente tabla:

Excelente	>90
Muy bien	de 80 a 90
Bien	de 70 a 80
Suficiente	de 60 a 70
Mal	<60

La captura de datos se lleva a cabo en una hoja de registro con los nombres de cada integrante, en forma personalizada y llevando el conteo de P1, P2 y P3, además del nivel que indica el índice (I).

Procedimientos

La investigación se realizó en cuatro fases.

Primera fase

Se realizaron pruebas piloto del recordatorio de 24 horas de ingesta de alimentos, manejo de la tabla de aporte calórico por alimento y de la aplicación del test del escalón de Harvard, con el fin de mejorar el dominio de los mismos.

Segunda fase

Se recolectaron datos de la ingesta de alimentos a través del recordatorio de 24 horas en ambas muestras.

Se tomó el peso y la talla de las muestras para calcular su gasto energético aproximado de 24 horas según nivel predominante de actividad y su peso ideal.

Se realizó la prueba del escalón de Harvard en ambas muestras, para recolectar los datos que marca esta prueba.

Tercera fase

Mediante la tabla de aporte calórico por alimento se procesaron los datos de ingesta de alimentos de ambas muestras para determinar su consumo calórico.

Mediante el cálculo de gasto energético aproximado de 24 horas según nivel predominante de actividad tomando en cuenta el peso ideal, se determinó el requerimiento calórico ideal de las muestras.

Mediante las ecuaciones correspondientes del test del escalón de Harvard, los datos obtenidos de la prueba aplicada fueron procesados para determinar su estado físico.

Cuarta fase

Se analizaron los resultados de ingesta calórica obtenidos con la tabla de aporte calórico por alimento, para determinar si éste coincidía con el requerimiento que plantean sus actividades según el cálculo de gasto energético aproximado de 24 horas según nivel predominante de actividad, tomando en cuenta el peso ideal, si es excesivo o si es deficiente en cada muestra. Además de analizar que tan balanceada es la dieta de cada sujeto según los alimentos recurrentes. Se analizaron los resultados del Test del escalón de Harvard para catalogar que tan bueno es el estado físico de las muestras. Se estableció un comparativo entre el peso ideal y el peso real de las muestras, analizando si se excede, si está en el rango o si es bajo peso, señalando el sobrepeso por hipertrofia muscular. Mediante los resultados obtenidos, se compararon ambas muestras para determinar en forma general, verificando así, cual de las muestras tiene mejores niveles respecto a aptitud física y estado nutricional.

Resultados

Comparativo de aptitud física según el test del escalón de Harvard

Los resultados demostraron, según el test del escalón de Harvard, que ninguna de las dos muestras rebasan los 60 de la escala marcada, entonces, todos los sujetos quedan catalogados en su condición física con el nivel mas bajo (menos de 60).

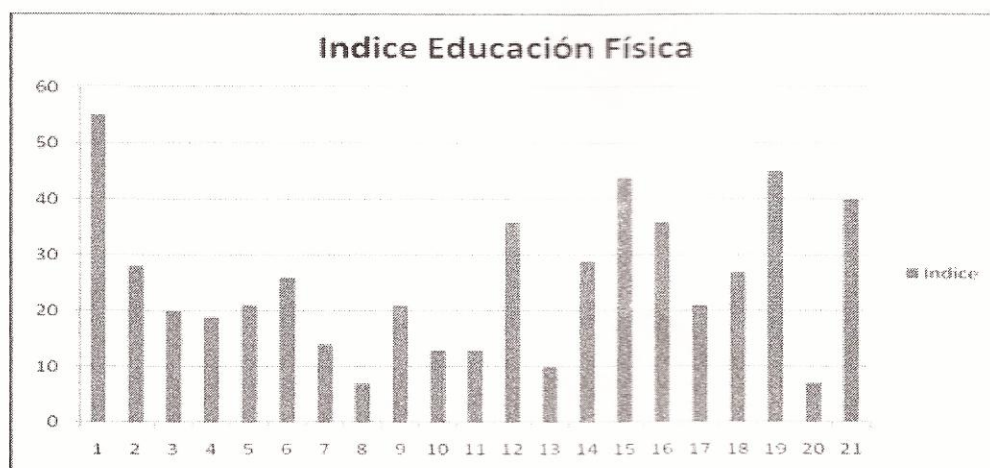


Gráfico 1. Resultados de los alumnos de la Licenciatura en Educación Física en el test del escalón de Harvard

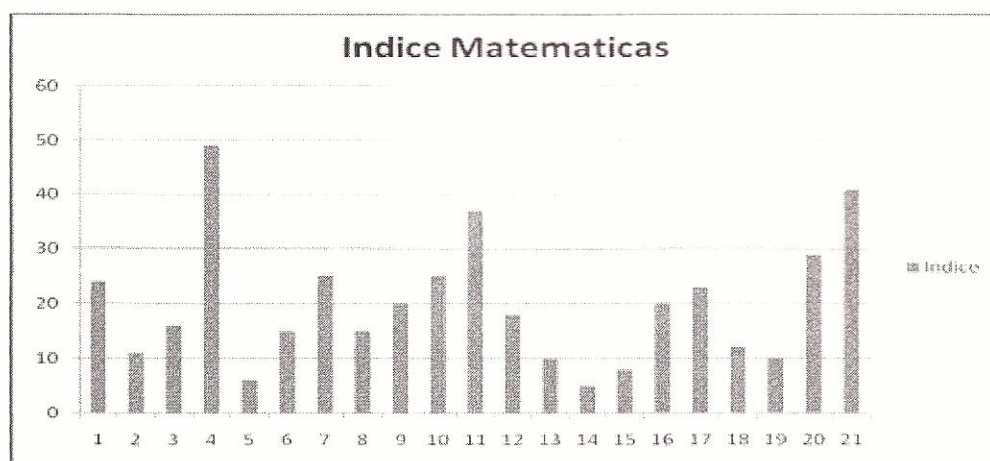
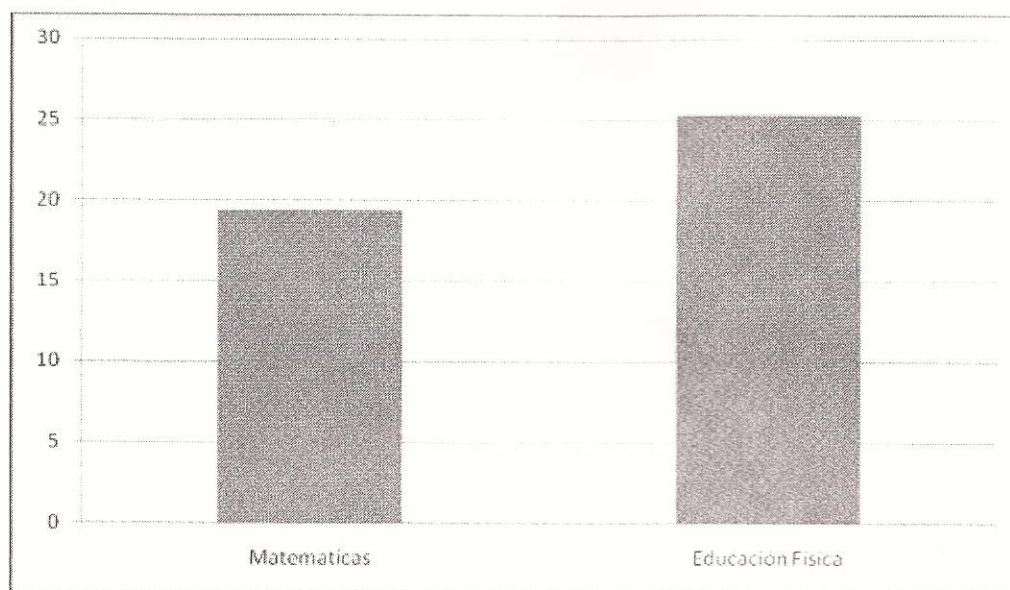


Gráfico 2. Resultados de los alumnos de la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas en el test del escalón de Harvard

Lo anterior indica que en ambas muestras se carece de una condición física considerable, sin embargo, la mayoría de la muestra de la Licenciatura en Educación Física y Deporte tiene un índice mayor en comparación a la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas, dando en la primera muestra el índice mayor de 55 y el más bajo fue de 7 con una media de 25.3, mientras que la otra muestra el más alto fue de 41 y el más bajo fue de 5 con una media de 19.4 (Ver Gráfico 3).



Gráfica 3. Promedio del índice del test del escalón de Harvard en la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas y Licenciatura en Educación Física

Comparativo del consumo y gasto calórico

En lo referente a gasto y consumo energético, la Licenciatura en Educación Física y Deporte mostró mayor balance entre lo que consume realmente y lo que debería de consumir, mostrando exceso o carencia en algunos casos de dietas especiales para bajar o subir de peso; la otra muestra, en cambio, presentó desajustes de carencia y abuso considerables en la ingesta de calorías (Ver Gráficos 4 y 5).

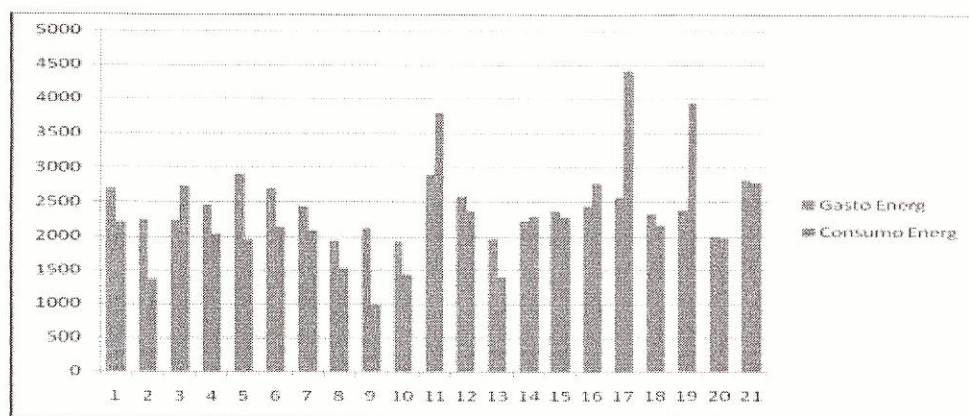


Gráfico 4. Gasto y consumo calórico de la Licenciatura en Educación Física y Deporte

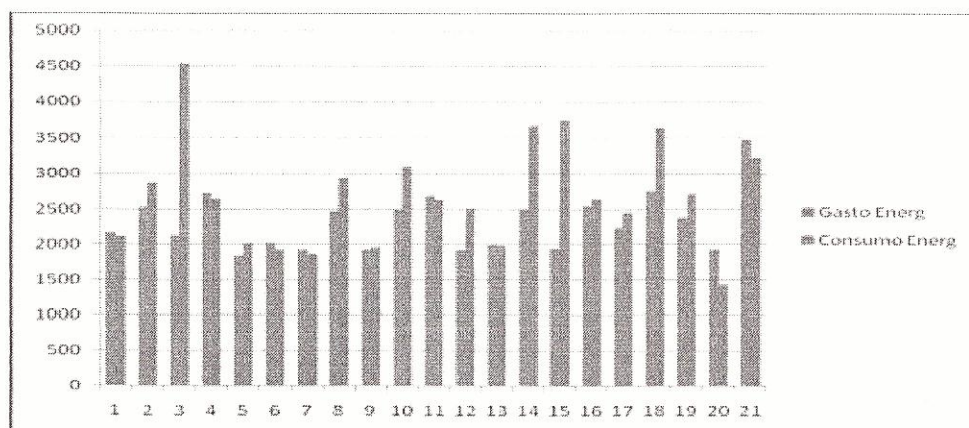


Gráfico 5. Gasto y consumo calórico de la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas

El consumo excesivo de calorías, refleja sobrepeso y/u obesidad en ambas muestras, con la particularidad de que la muestra de matemáticas muestra un obvio problema de sobrepeso por inadecuada alimentación como lo es el caso del sujeto dos, además de bajo peso por un deficiente consumo calórico como el sujeto 4; por parte de la muestra de Educación Física se presenta poca variedad entre el peso real y el peso ideal, siendo que quienes consumen menos de lo que requieren se encuentran bajo un régimen para bajar de peso y en quienes excedió el consumo al requerimiento son personas bajo un régimen para aumentar de peso, en general, el exceso de peso se presenta en personas que muestran hipertrofia muscular (ver Gráficos 6 y 7).

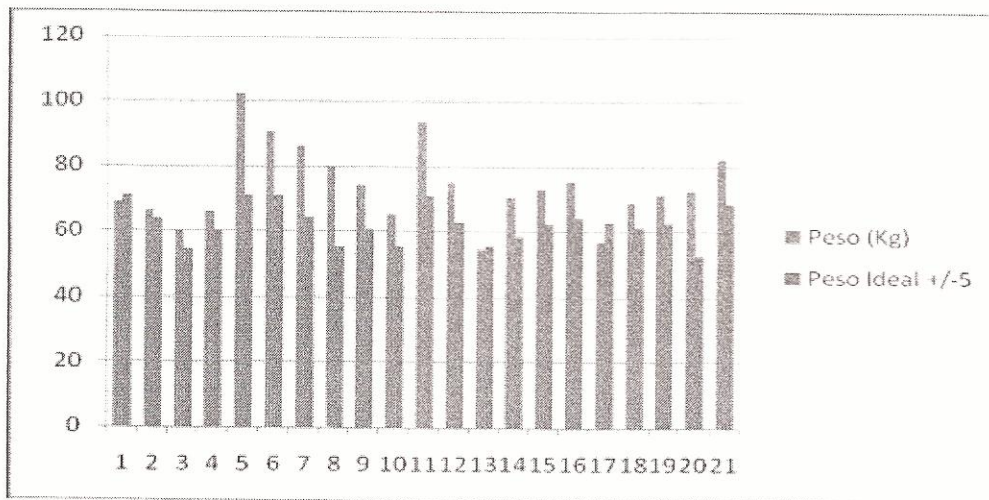
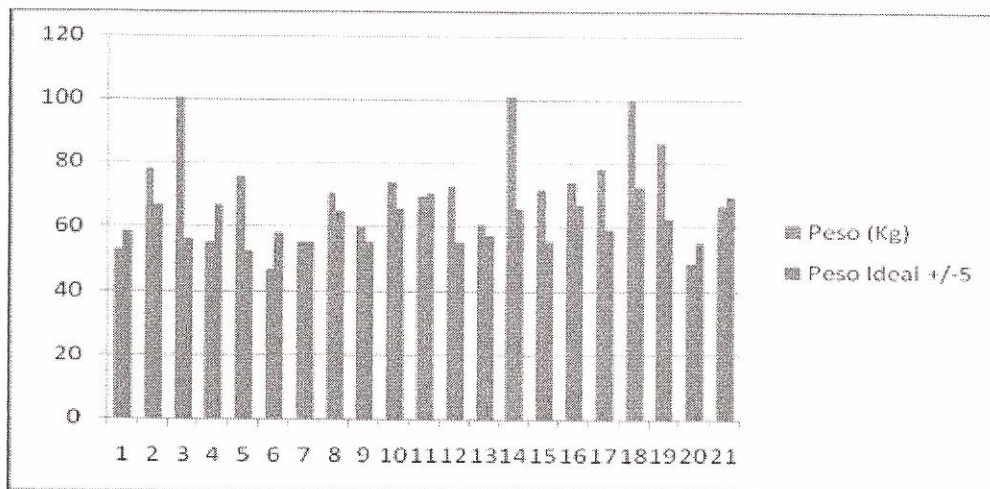


Gráfico 6. Peso real y peso ideal de la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas



Gráfica 7. Peso real y peso ideal de la Licenciatura en Educación Física y Deporte

Análisis de dieta

La dieta en la muestra de Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas excede en carbohidratos, proteínas y grasas, y el consumo de vegetales es mínimo; dominan los alimentos cocinados con grasa y comidas rápidas. Por otra parte, la dieta de los sujetos de Educación Física y Deporte, resultó tener excedentes en el consumo de carbohidratos, mientras que en proteínas y grasas se consume en forma más adecuada, con suficientes vegetales e incluso suplementos alimenticios para ganar peso a través de masa muscular.

Conclusiones

El cuidado de la alimentación y la condición física por parte de los alumnos de la Licenciatura en Educación Física y

Deporte es adecuado en comparación a la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas.

En forma particular, el cuidado de la alimentación es balanceado por parte de la Licenciatura en Educación Física y Deporte, adecuándolo cuando se requiere subir o bajar de peso en forma controlada, así que el bajo o alto consumo energético que presentaron algunos se vincula con una finalidad de control de peso o hipertrofia muscular.

Respecto a la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas, el desbalance energético se mostró ante una situación de excesos o restricciones traducidos en malos hábitos alimenticios que marcan un sobrepeso por obesidad evidente.

Referente a la aptitud física, ambas muestras se manejan con niveles bajos según el test de escalón de Harvard, indicando menos de 60 considerándose a todos los sujetos en su recuperación como mal, pero de forma diferenciada, los niveles de la muestra de la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas resulta aún menor que la de Educación Física y Deporte con una media de 25.3 ante 19.4.

Cabe a resaltar que el sujeto de la muestra de Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas que arrojó el resultado más alto es practicante constante de atletismo de competición, mientras que por parte de la muestra de Educación Física y Deporte el sujeto que arrojó el mayor resultado solamente practica actividades recreativas.


Con todo lo anterior se corrobora que los alumnos de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima aplican sus conocimientos en su persona, trayendo como consecuencia mejor condición física y estado nutrimental en comparación a los alumnos de la Licenciatura en Educación Media Especializada en Matemáticas, aunque no de manera excelente pero sí de forma aceptable.

Bibliografía

- Cervera, P., Capes, J., & Rigolfas, R. (1992). *Nutrición y Dietoterapia*. Madrid: Interamericana McGraw-Hill.
- Arroyo, M. (2006). *Calidad de dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios*. *Nutrición Hospitalaria*, 673-679.
- Barbany, M. (2002). *Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico*. *ANALES San Navarra*, 7-16.
- Montero, A. (2006). *Evaluación de los Hábitos Alimentarios de una población de Estudiantes Universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*. *Nutrición hospitalaria*, 466-473.
- Morán, I. (2007). *El índice de la masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios*. *Revista de la facultad de medicina de la UNAM*, 76-79.
- Moreno, E. (2004). *Estudio piloto sobre prevalencia de obesidad en universitarios mexicanos y hábitos de salud relacionados*. *International Journal of psychological therapy*, 623-638.
- Oliveras IMSS. (2000). *PrevenIMSS. Programa de actividades*. Mexico DF, Mexico.
- Perez, M. (2006). *Evaluación nutricional de una población universitaria*. *Nutrición Hospitalaria*, 179-186.
- Pérez, E. (2006). *Panorama epidemiológico de la obesidad en México*. *Revista mexicana de enfermería cardiológica*, 62-64.
- Pierre, H., & Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: INDE.
- Velásquez, M. (2006). *Análisis psicológico de la actividad física en estudiantes de la universidad de Bogotá Colombia*. *Salud Pública*, 1-12.

Otros artículos sobre Investigación

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	Buscar
revista digital · Año 13 · N° 125 Buenos Aires, Octubre de 2008 © 1997-2008 Derechos reservados		



Becas universidad españa
Estudia en España con La Salle Sesiones
Informativas en Mexico
EBC-Licenciatura Virtual

Anuncios Google

Año 13 | Nº 125 | Octubre de 2008 | Buenos Aires - Argentina | <http://www.efdeportes.com>

Director y editor: Lic. Tulio A. Guterman

Sub-Director: Dr. Antonio Hernández Mendo

Asistente de dirección: Lic. Raquel Geiler

Coeditores: Miguel Coranti y Romina Viñuela.

Producción: Roberto Di Giano

Agradecemos a todos los que referencian nuestra producción.



- El contenido de Lecturas: EF y Deportes, revista digital se encuentra indizado en el SPORTDiscus (SIRC, Canadá) y en Dialnet (Universidad de La Rioja, España)

- Clasificada como A Internacional en Area Interdisciplinar y Nacional C en Educación Física por CAPES (Centro de Perfeccionamento de Investigacion en Enseñanza Superior) Brasil.

Consejo Editorial

- Dra. Natàlia Balagué (España) INEFC Barcelona
- Dr. Pablo Tercedor (España) Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada
- Dr. Luis Gustavo Carballido (Cuba)
- Dr. Hugo Norberto Krug (Brasil) Programa de Pós-Graduação em Educação - Universidade Federal de Santa Maria
- Dr. José Albo Lucas (España) Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- Dr. Juan Luis Núñez Alonso (España) Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- Dra. María Teresa Anguera Argilaga (España) Universidad de Barcelona.
- Dr. Glyn Roberts (Noruega) - Norwegian University of Sport Science.
- Dr. Jorge Campaniço (Portugal) - Sport Science Department UTAD - Universidad de Tras-os-Montes e Alto Douro.
- Dr. Angel Blanco Villaseñor (España) - Universidad de Barcelona.
- Dr. Julen Castellano Paulis (España) - IVEF, Universidad del País Vasco.
- Dr. José Carlos Fernández (España)- Universidad de Málaga.
- Dr. Duarte Araujo (Portugal) - Faculdade de Motricidade, Universidade Técnica de Lisboa.
- Dr. Manuel João Coelho e Silva (Portugal)- Universidade de Coimbra.
- Dr. Antonio Méndez Giménez. Profesor de Enseñanza Secundaria de Educación Física (Asturias - España)
- Dra. Verónica Morales Sánchez - Universidad de Málaga.
- Dr. Pedro Sequeira (Portugal) - Grupo de Investigação em Pedagogia do Desporto, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Dr. Jônatas de França Barros (Brasil) - Universidade de Brasília.

- Dr. Ricardo Jacó de Oliveira (Brasil) - Universidade Católica de Brasília.
- Dr. Jesús Castañón (España) - Universidad de Valladolid.
- Dr. Joseph Arbena (EE.UU) - Clemson University.
- Dr. Ramón Fabián Alonso López (Cuba) - Universidad de Brasilia.
- Dr. Júlio Garganta (Portugal) - Universidad de Porto.
- Dr. Gustavo Puggina Rogatto (Brasil) - Universidade Federal de Mato Grosso.
- Dr. Atos Prinz Falkenbach (Brasil) UFRGS
- Dr. Angela Aisenstein (Argentina) - UBA.
- Dr. Christopher Gaffney (EE.UU.) - University of Texas at Austin.
- M.Sc. Víctor Pavía (Argentina) - Universidad del Comahue.
- M.Sc. Rafael Guimarães Botelho (Brasil) - Universitat Autònoma de Barcelona.
- M.Sc. Marcus Vinicius de Mello Pinto (Brasil) - Centro Universitário de Caratinga.
- Lic. Rafael Bordabehere (Uruguay) - UdeLAR.
- Lic. Luz Elena Gallo Cadavid (Colombia) - Universidad de Antioquia.
- Lic. Dalia Guterman (Argentina) - UBA.
- Lic. José Ignacio Salgado López (España) Universidad de Zaragoza
- Lic. Miguel Petridis (Argentina) - CAEL.
- Lic. Raúl Cadáa (Argentina) - UN La Plata.
- Prof. Adela Ledesma (Argentina) - Universidad del Comahue.
- Prof. Jorge de Hegedüs (Argentina) - IEF Buenos Aires.
- Prof. Rodolfo Rozengardt (Argentina) - ISEF G. Pico, La Pampa.

Corresponsales

- Alejandro Leonidas Bertorello. Buenos Aires, Argentina.
- Alfredo Rivero. Monterrey, México.
- Antonio Méndez Giménez. Asturias, España.
- Carmen Gonzalez González de Mesa. Oviedo, Asturias, España.
- Francisco Batista. Portugal.
- Javier Mateo Villaescusa. Santomera, Murcia, España.
- José Carlos Fernández. Málaga, España.
- Julian Alberto Salamanca. Cali, Colombia
- Julio Cesar Gordillo. Caleta Olivia, Pcia. de Santa Cruz, Argentina.
- María Victoria Camacho Durán. Campinas, Brasil.
- Ricardo Oliveros Zabala. Santa Fe, Argentina.
- Rubén Cohen Grinvald. Valencia, España.
- Sandra Fernández Carrera. La Coruña, España.
- Santiago López Cuadrado. La Coruña, España.

Todo el material publicado se encuentra amparado por los derechos de autor. El mismo no puede ser reproducido en ninguna otra publicación digital o impresa, radial o televisiva sin autorización expresa de la dirección de la Revista. Puede ser utilizado como material de cátedra, bibliográfico o de consulta nombrando la fuente, autor, fecha original de edición y el sitio en la WWW (<http://www.efdeportes.com/>). Los archivos de sonido deben ser reproducidos completos y no fragmentados.

Los artículos que no son originales, se publican con expresa autorización de cada autor o de la publicación de origen, la cual es nombrada al pie o en el encabezado de página.

La dirección de la Revista puede no compartir las opiniones vertidas por los autores, por lo que no se responsabiliza por estos dichos.

Disponemos espacios para publicitar eventos, productos y servicios. Consulte a info@efdeportes.com

ISSN 1514-3465

Registro de la Propiedad Intelectual N° 539488

© 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008
