

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Licenciatura em Educação Física**

**ALEX NASTRINI RODRIGUES
MARÍLIA GABRIELA OLIVEIRA BRAULINO**

**COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E OS
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE AS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E NO TEMPO LIVRE DE ESTUDANTES
DO 2° AO 7° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

**MUZAMBINHO
2012**

**ALEX NASTRINI RODRIGUES
MARÍLIA GABRIELA OLIVEIRA BRAULINO**

**COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E OS
NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE AS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E NO TEMPO LIVRE DE ESTUDANTES
DO 2º AO 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Licenciatura em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Profª MSc. Elisângela Silva

**MUZAMBINHO
2012**

COMISSÃO EXAMINADORA

Muzambinho, ____ de _____ de 20 ____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho as pessoas que foram as principais responsáveis por mais esta vitória: Minha mãe, Mariluce Nastrini Rodrigues e minha Tia Dora Cristina Rodrigues, e ao meu Pai Plinio Jose da Silva Rodrigues (*in memorian*)

Alex Nastrini Rodrigues

Dedico este trabalho a toda minha família, em especial meu pai José Roberto, minha mãe Maria Aparecida, meu Irmão José Flavio e minha Irmã Maria Francisca, dedico também ao meu namorado Bruno Junior e a Minha tia Verônica Lopes que de forma direta e indireta contribuíram na conquista deste sonho.

Marília Gabriela Oliveira Braulino

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, Pai Todo Poderoso, que me deu forças nos momentos mais difíceis me mostrando que as barreiras vêm para serem transpostas.

À minha mãe, Mariluce Nastrini Rodrigues pela força e incentivo no decorrer de toda a minha vida.

Ao meu Pai Plinio Jose da Silva Rodrigues (*in memoriam*) pelos ensinamentos e exemplos deixados, meu maior e melhor amigo.

A minha Tia Dora Cristina Rodrigues e meu tio Emídio, pelo grande apoio e incentivo.

A minha Esposa Valeria Cristina Borges.

As minhas filhas Amanda e Bruna.

Aos meus irmãos Allan e Aline.

A minha amiga Odete.

As minhas Tias e minha Avó Paterna.

A professora e Orientadora MSc. Elisângela Silva, pelo incentivo, amizade e ensinamentos científicos durante a minha graduação no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul de Minas campus Muzambinho pela orientação e contribuições em todas as etapas deste trabalho.

A todos meus Professores que fizeram parte da minha formação acadêmica.

A minha parceira e amiga Marília Gabriela Oliveira Braulino.

Aos meus amigos da republica glicose: Pedro, André, Binho, Kaike e Gustavo
Aos amigos de sempre Naninho, Zeis, Jonatas, Gerson, Johnson, Diogo, Douglas,
Alexandro, Daniel, Marcio, Rogério, Junior, Eloir, Silvia, Liliane, Eliane e todos os
outros pela força que me deram em vários momentos da vida.

Aos amigos faculdades Michel, Heloisa, Pedro, Juninho, Adilson, Denise, e todos os
outros que fazem parte do meu dia a dia.

Ao meu amigo e professor Thales Bianchi.

A Família Base 13.

Alex Nastrini Rodrigues

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus que me deu força e sabedoria para não desistir nos momentos de dificuldades e então me concedeu esta graça.

Ao meu Pai José Roberto Braulino e minha mãe Maria Aparecida Oliveira Braulino, por todo apoio, carinho, amor, paciência que tiveram comigo ao longo desta caminhada.

Aos meus irmãos José Flavio e Maria Francisca pela amizade e incentivo. Ao meu namorado Bruno Junior pelo carinho, companheirismo e compreensão nos momentos difíceis.

A todos os meus familiares pelo incentivo de sempre
As Professoras Narayana Podestá e Adriana Bastos pela colaboração de sempre.

Aos amigos da vida inteira que sempre me apoiaram no meu sonho Camila, Stefany, Veronica, Amanda, Pedro Augusto, Raiane, Nayara, Alison, Jean, Diego Melo, e todos os outros que sempre estiveram comigo nas alegrias e tristezas.

A professora e Orientadora MSs. Elisangela Silva, pelo incentivo, paciência, amizade, brincadeiras e ensinamentos e principalmente pela orientação e contribuições em todas as etapas deste trabalho.

A todos meus Professores que fizeram parte da minha formação acadêmica.

Ao meu amigo e grande parceiro Alex Nastrini Rodrigues que me acalmava sempre nas horas de desespero no decorrer desta vida acadêmica.

Aos meus amigos que conquistei junto com este sonho acadêmico em especial Heloisa Fabri da Silva que se tornou mais que uma amiga estando sempre presente nas horas que eu mais precisei.

A todos que de forma direta ou indireta contribuíram para a realização deste sonho.

Marília Gabriela Oliveira Braulino

“O sucesso é uma consequência
e não um objetivo”

(GUSTAVE FLAUBERT)

Rodrigues, Alex Nastrini; Braulino, Marília Gabriela Oliveira. **Comparação da composição corporal e os níveis de atividade física durante as aulas de Educação Física e no tempo livre de estudantes do 2º ao 7º ano do ensino fundamental.** 2012. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho, 2012.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar se existem diferenças na composição corporal e nos níveis de atividade física de estudantes do 2º ao 7º ano do ensino fundamental durante as aulas de Educação Física e no tempo livre. A amostra foi constituída de 60 indivíduos (30 do gênero feminino e 30 do gênero masculino), matriculados do 2º ao 7º ano do ensino fundamental. Para determinação da composição corporal, foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC) e o percentual de gordura (%G), estimado através das medidas das dobras cutâneas tricipital e panturrilha, aplicadas a equação proposta por Slaughter et al. (1998 apud FERNANDES FILHO, 2003). Para a determinação do nível de atividade física foi aplicado o questionário “Dia Típico de Atividades Físicas e de Alimentação - DAFA” - modificado (BARROS; NAHAS, 2003). Para determinação do número de passos realizados na aula de Educação Física foi utilizado um pedômetro Digi-Walker/SW-700/Yamax. As aulas de Educação Física tiveram duração de 45 minutos, sendo que de atividade física efetiva, foram em média 35 minutos. Todas as aulas foram ministradas pelo mesmo professor, e as atividades propostas foram: futebol e queimada, sendo 50% do tempo da aula destinado para cada atividade. Os dados foram analisados através do teste da Anova, seguida pelo teste post hoc de Tukey, quando $p < 0,05$. Os principais resultados encontrados foram: os grupos de estudantes matriculados nos anos finais apresentaram os maiores valores de IMC e %G do que aqueles matriculados nos anos iniciais. Em relação ao número de passos, os alunos do 2º ano realizaram um menor número de passos do que os alunos do 3º, 5º, 6º e 7º ano ($p < 0,01$). Os resultados do nível de atividade física geral, obtido através do DAFA, nos mostra que os escores da atividade física intensa decrescem a partir do 3º ano até o 7º ano, o mesmo ocorre em relação ao nível de atividade física geral. Ao final deste estudo pode-se observar que os estudantes dos anos finais apresentam um maior valor para o IMC e %G e um menor nível de atividade física geral, apesar de serem mais ativos durante as aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Composição Corporal, atividade física, educação física.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
METODOLOGIA	10
RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA.....	20

INTRODUÇÃO

Para Fernandes Filho (2003) atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requeira gasto energético, ou seja, qualquer atividade motora como caminhar, lavar roupa, subir escadas etc.

Para Lee (2002), é possível observar falhas na hora de oferecer experiências significativas aos aprendizes, falta objetividade, e por isso a qualidade das aulas de Educação física escolar tem sofrido baixo prestígio, resultando em um baixo aproveitamento do tempo para prática de atividade física.

Para Toigo (2007), um dos fatores que podem justificar a redução no ritmo habitual da prática de atividade física em crianças e adolescentes é o curto tempo disponível para as aulas de educação física, porém existem fatores que também contribuem de forma direta ou indireta, como por exemplo, a disponibilidade exacerbada da tecnologia, a falta de espaços para a prática de atividades físicas, fatores como estes que levam crianças e adolescentes se tornarem cada vez mais sedentários pois procuram como forma de lazer assistir televisão, jogar videogames, computadores entre outros (LAZZOLI et al., 1998).

Uma criança que pratica atividade física em sua infância apresentará grandes indícios de se ter uma fase adulta, onde a prática de atividade física se tornará habitual. Uma vida com qualidade e bem estar pode estar estreitamente relacionado à prática de atividades físicas regularmente, criando então um distanciamento de enfermidades cardíacas e muitas outras doenças (GONÇALVES, 1994; LUCATO, 2000; REYNOLDS et al., 1990; TANI, 1996, 1999).

Segundo Oliveira (2005), estudos comprovam que de 40 a 80% de crianças obesas serão adultos obesos. Caroba (2002) afirma que a escola tem grande responsabilidade na formação de hábitos corretos. Com isso deve-se haver um estímulo para conscientizar crianças e adolescentes em relação a medidas preventivas através da prática de atividade física e alimentação mais saudáveis (FISBERG et al., 2004).

Diante dos argumentos expostos nesta introdução, o presente estudo teve como objetivo verificar se existem diferenças na composição corporal e nos níveis de atividade física de estudantes do 2º ao 7º ano do ensino fundamental durante as aulas de Educação Física e no tempo livre.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída de 60 indivíduos (30 do gênero feminino e 30 do gênero masculino), selecionados aleatoriamente a partir de um universo de 135 escolares, matriculados do 2º ao 7º ano do ensino fundamental no Colégio Municipal Doutor José Vargas de Souza da cidade de Poços de Caldas-MG.

Foram constituídos seis grupos com 10 alunos cada. Os grupos foram formados por alunos matriculados no 2º ano (idade de $6,9 \pm 0,3$ anos); 3º ano (idade de $7,8 \pm 0,4$ anos); 4º ano (idade de $9,1 \pm 0,3$ anos); 5º ano (idade de $9,9 \pm 0,3$ anos); 6º ano (idade de $11,4 \pm 1,1$ anos); e 7º ano (idade de $12,3 \pm 0,5$ anos).

A avaliação da massa corporal dos alunos foi determinada, utilizando uma balança eletrônica da linha P150m da marca Líder. A estatura foi aferida através de um estadiômetro da marca Sanny fixado a parede.

Após a mensuração do peso e da estatura foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) utilizando-se a fórmula: $IMC = \text{peso(kg)} / (\text{estatura})^2(\text{m})$.

Para a avaliação do comportamento da adiposidade subcutânea foram medidas as espessuras das dobras cutâneas tricipital (TR) e panturrilha medial (PM). Tais medidas foram realizadas por um único avaliador, com um adipômetro científico da marca Cescorf. Todas as medidas foram tomadas de forma rotacional e replicadas três vezes, sendo registrado o valor médio. A gordura corporal relativa (percentual de gordura - %G) foi estimada por meio da equação proposta por Slaughter et al. (1998 apud FERNANDES FILHO, 2003).

Para determinação do número de passos realizados na aula de Educação Física foi utilizado um pedômetro digital da marca Digi-Walker/SW-700/Yamax, colocado no calçado de cada um dos alunos selecionados. O pedômetro estima o número de passos dados, através do registro das oscilações verticais do corpo.

As aulas de Educação Física tiveram duração de 45 minutos com cada turma, sendo que de atividade física efetiva, foram em média 35 minutos. Todas as aulas foram ministradas pelo mesmo professor, e as atividades propostas foram: futebol e queimada, sendo 50% do tempo da aula destinado para cada atividade.

O instrumento utilizado para a determinação do nível de atividade física geral (NAF) foi o questionário DAFA (BARROS; NAHAS, 2003), que apresenta onze tipos de atividades físicas (dançar, caminhar/correr, pedalar, ajudar nas tarefas domésticas, subir escadas, jogar bola, pular corda, nadar, ginástica, andar de skate

e brincar com o cachorro) em três intensidades distintas (devagar, rápido e muito rápido). O nível geral de atividade física foi determinado ao somar os escores das atividades que a criança assinalou nos desenhos apresentados no questionário. Para ponderar as atividades realizadas pelas crianças atribuíram-se três pesos distintos: peso um para atividades de intensidade leve (devagar), peso três para atividades de intensidade moderada (rápida) e peso nove para atividades de intensidade vigorosa (muito rápida). Esta ponderação foi baseada em proposta similar de estudos que utilizaram o DAFA como instrumento de avaliação da atividade física de crianças e adolescentes (COSTA; ASSIS, 2011), e representa uma aproximação do custo metabólico das atividades nas diferentes intensidades. Ao se computar os dados, pode-se alcançar um escore máximo de 143 pontos.

Para análise da distribuição dos dados coletados utilizou-se Kolmogorov-Smirnov. Para as comparações entre os diferentes grupos etários, foi empregada a Anova quando $p < 0,05$, seguida pelo teste post hoc de Tukey,. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) - IBM versão 20.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico serão apresentados os resultados e as discussões, comparando-se inicialmente na figura 1 o peso, IMC e o %G entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas - MG. Na figura 2 são apresentadas as comparações, o número total de passos dados durante uma aula de Educação Física e o Nível de Atividade Física (NAF) da referida amostra.

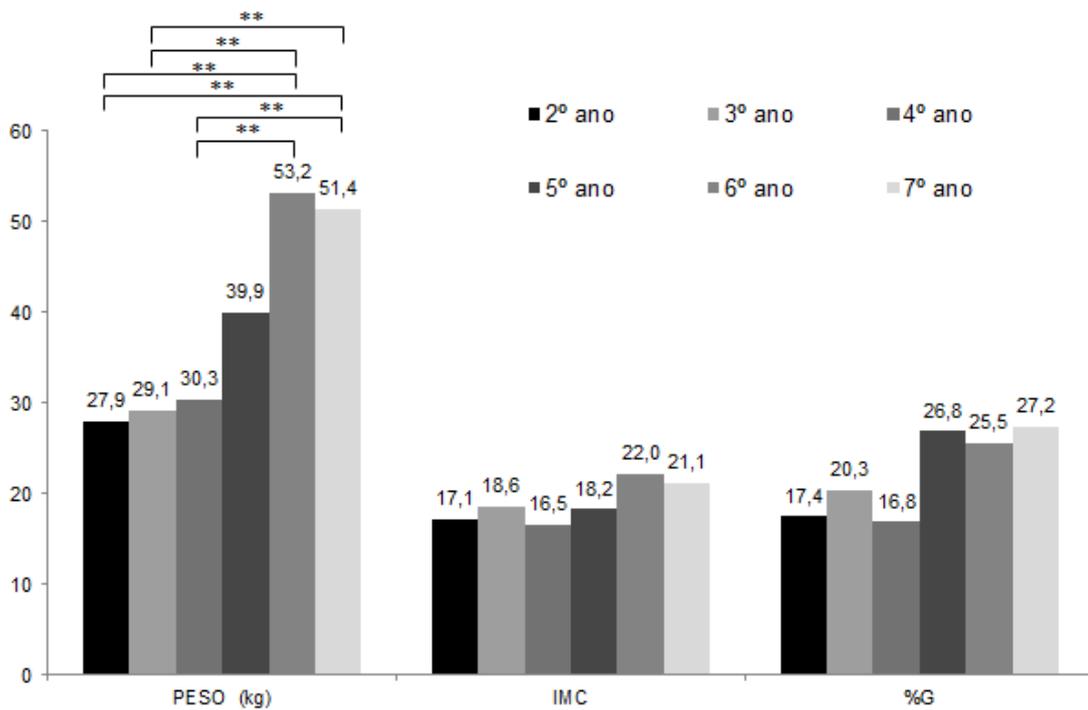


FIGURA 1 - Comparação entre o peso corporal, o IMC e o %G entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas - MG

Legenda: IMC=índice de massa corporal; %G=percentual de gordura; **=p<0,01

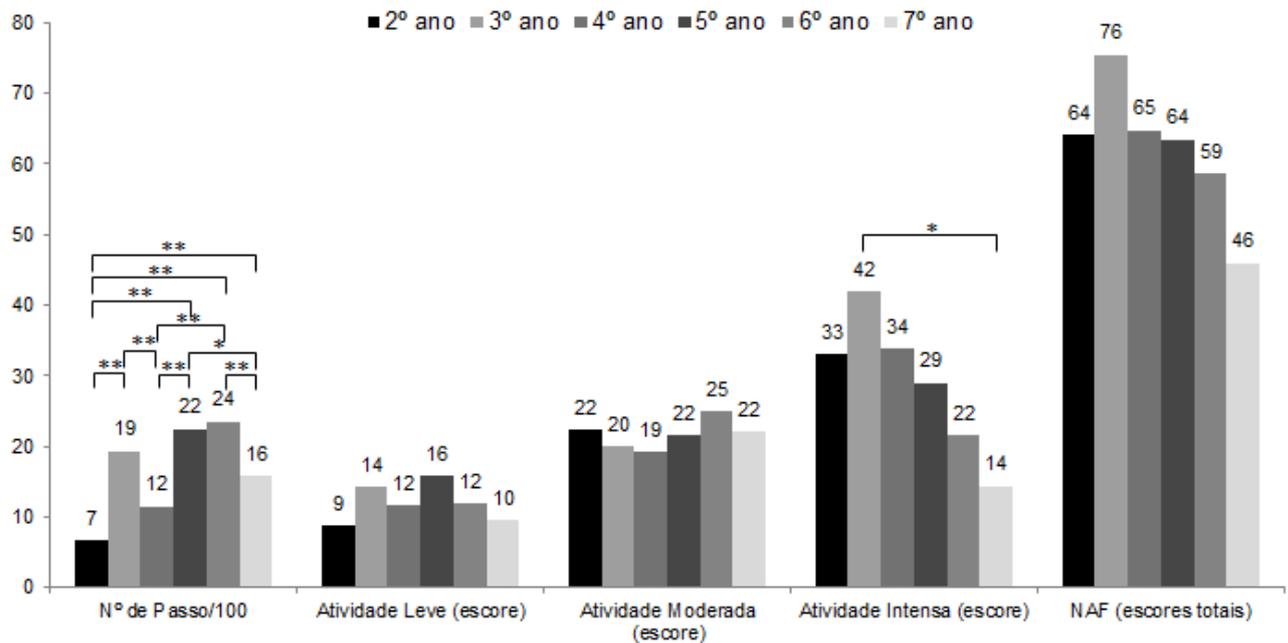


FIGURA 2 - Comparação entre o número de passos caminhados durante uma aula de educação física, atividade física leve, moderada, intensa e o nível de atividade física total entre escolares matriculados do 2º ao 7º de uma escola pública da cidade de Poços de Caldas – MG.

Legenda: Nº de passos/100=número de passos caminhada (o valor total foi dividido por 100 para fins de adequação ao gráfico; NAF=nível de atividade física total; *= $p<0,05$; **= $p<0,01$)

Na figura 1 é possível identificar que o peso corporal é significativamente superior no grupo de alunos matriculados no 6º e no 7º ano, quando comparado com os alunos do 4º, 3º e 2º ano ($p<0,01$).

Observando-se a figura 1 verifica-se ainda, que os grupos de estudantes matriculados nos anos finais apresentaram os maiores valores de IMC e %G do que aqueles matriculados nos anos iniciais.

Segundo a tabela adaptada dos valores críticos do IMC propostos pelo ITOF (COLE et al., 2007 apud MACHADO, 2010) a média do IMC dos escolares do 2º, 4º, 5º e 7º anos descritos na figura 1 deste trabalho estão classificadas na categoria “eutróficos”. Já os alunos do 3º e 6º anos também representados na mesma figura estão classificados na categoria “sobrepeso”

De acordo com a tabela de Deurenberg et al. (1990 apud FERNANDES FILHO, 2003), o %G dos estudantes dos 2º, 3º e 4º ano estão dentro do proposto

pela literatura para níveis “normais e adequados”, já os estudantes do 5º, 6º e 7º ano foram classificados como “moderado/alto”.

A figura 2 nos mostra que mesmo nas aulas de Educação Física com as mesmas características e atividades, o número de passos realizados pelos alunos do 2º ano foi significativamente menor que o número de passos realizados pelos alunos do 3º, 5º, 6º e 7º ano ($p < 0,01$). O mesmo resultado foi observado quando comparado os alunos 4º com o 3º, 5º e 6º ano. Os alunos do 5º ano apresentaram um quantitativo de passos significativamente superior ao 7º ano ($p < 0,05$). Resultado semelhante foi obtido pelos alunos do 6º ano quando comparados com os alunos do 7º, no entanto, para $p < 0,01$.

Em estudos não se encontra um consenso quanto ao número de passos diários que interferem na composição corporal de crianças e adolescentes. Segundo Tudor-Locke et al. (2004) um acúmulo de 12.000 passos/dia para o sexo feminino e 15.000 passos/dia para o masculino é o que se recomenda pelo menos 5 dias na semana. Duncan et al. sugerem 16.000 passos/dia para meninos e 13.000 passos/dias para meninas, neste caso a recomendação é com base em crianças sobrepesadas/obesas.

De acordo com estes últimos autores, fazendo-se uma média entre as recomendações de passos/dia para meninos e meninas, tem-se que o ideal seria de 14.500 passos. Os alunos do 2º ano realizaram 4,8% dos passos recomendados diariamente; enquanto que os demais realizaram 13,1%, 8,2%, 15,1%, 16,5% e 11% do número de passos recomendados diariamente, respectivamente para o 3º, 4º, 5º, 6º e 7º anos.

Em relação ao nível de atividade física, é possível identificar diferenças significativas apenas nos escores relacionados à atividade intensa, sendo que os alunos do 3º ano apresentaram escores significativamente superiores aos alunos do 7º ano.

Ainda, na figura 2, vale destacar, que os escores da atividade física intensa decrescem a partir do 3º ano até o 7º ano, o mesmo ocorre em relação ao nível de atividade física geral.

Pesquisas apontam em alguns países, inclusive o Brasil, nota-se um aumento na prevalência da obesidade devido a mudanças no estilo de vida, onde aumenta-se o tempo na frente da televisão, na utilização de eletroeletrônicos e também por

encontrar maior dificuldade em até mesmo brincar na rua pela falta de segurança (MELLO; LUFT; MEYER, 2004)

Alves et al. (2010), fez um comparativo entre o nível de atividade física e o desenvolvimento motor. Os resultados apontaram que 65,9% de escolares eram sedentários, 14,6% encontram-se no estágio inicial, 24,4% no elementar e 26,9% no maduro, demonstrando uma tendência aos indivíduos com mais idade serem mais sedentários.

Analisando as figuras 1 e 2 pode-se verificar que os estudantes dos anos iniciais apresentam valores inferiores de peso corporal, IMC e %G quando comparados aos grupos de escolares matriculados nos anos finais do ensino fundamental. Estes últimos são os que apresentam os menores valores para os escores relacionados à atividade física intensa e o nível de atividade física geral.

Cavill et al. (2001) afirmam que atividade física pode ter muitos benefícios na saúde e bem estar de jovens (5 a 18 anos), entre alguns benefícios podemos citar: redução de fatores de riscos, de doenças crônicas, redução do excesso de peso e obesidade, ajuda no desenvolvimento social e moral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a coleta de dados, podemos afirmar, que os estudantes dos anos finais apresentam um maior valor para o IMC e %G e um menor nível de atividade física geral, apesar de serem mais ativos durante as aulas de Educação Física; O presente trabalho também salienta a importância de trabalhos mais aprofundados relacionados ao tema em questão.

REFERÊNCIAS

ROCHA, Ana Paula De Almeida Santos. **Relação entre a prática de atividade física regular e a composição corporal. Escola de Saúde do Exército.** Disponível em: <http://www.essex.ensino.eb.br/doc/PDF/PCC_2008_CFO_PDF/CD11%201%BA%20Ten%20AI%20ANA%20PAULA%20DE%20ALMEIDA%20SANTOS%20ROCHA.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2012.

TOIGO, Adriana Marques. **Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.** Disponível em: <<http://www3.mackenzie.com.br/editora/index.php/remef/article/view/1282/986>>. Acesso em: 10 jul. 2012

RIBEIRO, Julio Cesar et al. **“gordinhos”, “gordinhas” e o papel da Educação Física Escolar. Colóquio Internacional de Educação e Pesquisa sobre Indicadores de Qualidade do Ensino Fundamental.** Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/coloquiointernacional/article/view/1251/614>>. Acesso em: 06 jul. 2012

MACHADO, Alexandre F. **Manual de Avaliação Física.** Barra Funda: Ícone, 2010. 272 p.

PEREIRA, Sandra Susana Martins. **Actividade física em crianças e jovens de v. N. De famalicão: agregação familiar e influência do estatuto socioeconómico. Repositório da UTAD.** Disponível em: <<http://repositorio.utad.pt/handle/10348/317>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

ALVES, Josiele Vanessa et al. **Padrão motor do salto horizontal de crianças de 7 a 12 anos, considerando sexo, nível de atividade física e estado nutricional.** Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/6971/5704>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

MORAES, Bianca Braga De. **A educação física escolar: em busca do desenvolvimento motor.** Disponível em: <http://www.nautico.edu.br/fcnm/producao_cientifica_arquivos/tcc/edu/2.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2012

TOURINHO FILHO, Hugo; TOURINHO, Lilian Simone Pereira Ribeiro. **crianças, adolescentes e atividade física**: aspectos maturacionais e funcionais. Disponível em:

<<http://www.edulife.com.br/dados%5CArtigos%5CEducacao%20Fisica%5CEducacao%20Fisica%20Escolar%5CCrianças,%20adolescentes%20e%20atividade%20fisica.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2012.

COSTA, Rosa Clara Suemi da et al. **Atividade física habitual de crianças e adolescentes mensurada por pedômetro e sua relação com índices nutricionais / Usual physical activity in children and adolescents measured by pedometer and its association with nutritional indicators**. Disponível em:

<<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=574544&indexSearch=ID>>. Acesso em: 05 jul. 2012.

DADOS DOS AUTORES

Alex Nastrini Rodrigues

alexsk813@hotmail.com

Rua Humberto de Campos, 665- Jardim Santa Rita- Poços de Caldas/MG-
CEP:37701-160

Telefone:55 35 88692080

Marília Gabriela Oliveira Braulino

mariliabraulino@yahoo.com.br

Rua Clóvis Xavier Lopes, 31 – Jardim Eldorado – Botelhos/MG – CEP: 37720-000

Telefone:55 35 99582728

Elisângela Silva

Rua Sete de Setembro, 1439 - centro - Muzambinho/MG - CEP: 37890-000

Telefone:55 35 9192-1261

elisangelasilva@eafmuz.gov.br

ANEXO A

[Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital](#)

[cursos, congresos y eventos](#) | [deportes](#) | [autores](#) | [índice temático](#) | [en contacto](#)

COLABORACIONES

Si lo deseas, estas son algunas formas a través de las cuales es posible colaborar con nuestra producción digital...

- Avisar si ves algún error ortográfico, de tipografía o que no te permite acceder a alguna pantalla.
- Contactar a los autores de los artículos, debatir con ellos, estimularlos a que sigan publicando, invitarlos a que den Cursos y participen en Congresos.
- Dar a conocer la publicación entre los amigos y colegas.
- Enviarnos comentarios, sugerencias, ideas, propuestas, ocurrencias.
- Enviar artículos para publicar. Recomendar a colegas que deseen hacerlo.
- Imprimir el índice, fotocopiarlo en papel tamaño doble carta y pegarlo en la cartelera del Instituto, la Universidad o la Biblioteca de tu zona.
- Incluir un enlace desde tu sitio. Informarnos así te incluimos en el área de enlaces.
- Ofrecerte si deseas traducir artículos desde o hacia cualquier idioma.
- Suscribirte a nuestro Boletín.
- Utilizar nuestros artículos en tus trabajos académicos, listarlos en la bibliografía.

• NOTAS

Las notas deben desarrollar el tema en profundidad con un estilo claro y de fácil lectura. El contenido debe ser en lo posible ORIGINAL e INEDITO. En caso de no ser así, aclarar dónde fue publicado y si fuera necesario, la autorización de la dirección de la publicación original. Si fue una ponencia en algún evento, indicar lugar, institución y fecha del mismo. Los artículos son enviados bajo seudónimo a profesionales especialistas que participan o no de la Revista, para su supervisión académica.

El texto del artículo debe estar producido en formato digital (convenientemente .doc o .rtf). Debe ser enviado a nuestra dirección de correo electrónico attachado a un mensaje. Debe estar corregido, sin faltas ortográficas o de estilo. Deben evitarse las notas al pie. En caso de no ser posible, deben figurar al final del texto. El texto debe ser enviado con el formato de texto lo más neutro como sea posible (sin sangría, letra Arial o Times New Roman, por ejemplo).

Puede estar escrito en cualquier idioma, preferentemente español, portugués, inglés, francés o italiano. Y del tamaño que el autor considere conveniente. Se recomienda de todas maneras no superar los 3900 caracteres.

El texto debe acompañarse con: datos del autor y/o autores, currículum resumido, bibliografía si correspondiera, palabras clave y resumen del artículo. Debe figurar además un número de teléfono, dirección y correo electrónico para contacto directo. Conviene aclarar si dispone de una página personal en la WWW.

Puede estar acompañado por: fotografía del autor o de los autores e ilustraciones, fotos, gráficos, croquis, en papel o idealmente en formato digital (.jpg o .gif) en color o blanco y negro; también sonido en formato mp3, animación computada en formato .WMV, .AVI u otro formato compatible con HTML.

También se aceptan colaboraciones en los formatos anteriores que tengan vinculación con el contenido de la Revista (Ej. ilustraciones). Los originales enviados en papel para su digitalización no se devuelven.

No se publican: textos con contenido que promueva algún tipo de discriminación social, racial, sexual o religiosa; ni artículos que ya hayan sido publicados *en otros sitios* en la World Wide Web. Se debe enviar la aprobación por parte del Comité de Ética en Investigación, si corresponde.

Una vez que se acepta el texto para publicar y luego de publicado, **no se autoriza** su reedición o copia en otro sitio web, o en otro formato digital o en papel.

Completa la **Carta de encaminamiento** y envíala adjunta junto con el artículo a **efdeportes@gmail.com**. Recibirás un aviso de recepción.

- **OPINIONES**

Las opiniones deben estar vertidas en lenguaje claro y, en el caso de una crítica puntual, especificar el artículo y el autor de referencia. Se recomienda no usar términos despectivos.

- **SOFTWARE Y PUBLICACIONES**

Enviar el libro o programa o en su defecto un demo. Incluir un comentario, instrucciones de uso, y otros detalles. Además todos los datos para contacto con el autor y/o distribuidor.

- **AVISOS**

Los avisos institucionales (cursos, jornadas, congresos, conferencias, etc.) deben ser enviados dos meses antes de la fecha de realización del evento.

- **ACLARACION**

Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES no tiene, a priori, una línea editorial monolítica y dogmática. Está abierta a todo autor o autores que intenten dar una fundamentación referida a temas como educación física, deportes, actividades física de aventura en la naturaleza, tiempo libre, recreación, entrenamiento deportivo, ciencias aplicadas, actividades físicas con discapacitados, etc., etc.

- **PATROCINADORES**

Si desea acompañar esta publicación dando a conocer por este medio su producto o servicio, contáctenos.

[Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES. Revista Digital](#)
<http://www.efdeportes.com>
Gurruchaga 448 - 4º A - 1414 - Buenos Aires - Argentina
E-mail: tulio@efdeportes.com