

RESEÑA DE LIBRO

Fisiología del deporte y del ejercicio físico. Prácticas de Campo y Laboratorio

Autor: Ricardo Mora Rodríguez

Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires: Madrid, 2010

ISBN: 978-84-9835-270-2

Por: Pedro Felipe Gamardo-Hernández

UPEL-IPC

La fisiología del ejercicio es una rama de la fisiología que estudia las adaptaciones del organismo humano ante el esfuerzo físico. Esta respuesta es ajustada teniendo en cuenta la intensidad, la frecuencia y duración de la actividad; así como la interacción de otros factores a saber: herencia, dieta y condiciones ambientales.

Todo este conocimiento sobre adaptación biológica es importante para profesores de educación física, entrenadores, nutricionistas, fisioterapeutas y médicos del deporte y conlleva a una serie de estimaciones necesarias que surgen del trabajo de campo y laboratorio. La posibilidad de sistematizar esta información viene dada por el seguimiento de protocolos preestablecidos, es por ello que, conocer cómo se produce la dinámica fisiológica in situ y controlada garantiza la recolección objetiva de la información y apoyada en la experimentación.

Para el estudio de los principios presentes en la realización del ejercicio físico se presenta el texto: Fisiología del deporte y del ejercicio físico. Prácticas de Campo y Laboratorio, este material tiene la finalidad de apoyar el trabajo que se realiza en el laboratorio de Fisiología del Ejercicio. La solidez del contenido presentado es precedido por el perfil académico del autor: Ricardo Mora Rodríguez es Doctor en Fisiología del Ejercicio por la Universidad de Texas, Austin (EEUU) y es profesor titular de la Universidad de Castilla-La Mancha. Toledo España.

La edición del texto corresponde a Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires: Madrid, 2010, contiene 212 páginas + CD-ROM. Números del ISBN: 978-84-9835-270-2 (tapas blandas).

Está constituido por 19 prácticas vinculadas con la cuantificación y procesamiento de variables determinantes del rendimiento físico humano. Su objetivo es entender, aplicar y afianzar los conceptos teóricos descritos en los textos de fisiología del ejercicio.

La información suministrada abarca los contenidos relacionados con potencia muscular y fatiga; ergometría; estimación del gasto energético; variables predictoras del rendimiento; salud y ejercicio cardiovascular; ejercicios para combatir los problemas metabólicos y ejercicios en ambientes adversos.

El texto se compone de 8 secciones, 19 prácticas, Guía de correcciones e índice analítico. La estructura de las prácticas es la siguiente:

- a.- Fundamento de la práctica
- b.- Propósito de la práctica
- c.- Materiales
- d.- Métodos
- e.- Prácticas
- f.- Planilla de toma de datos
- g.- Planilla de preguntas

Se apoya en figuras, ejemplos, ecuaciones y referencias pertinentes a la práctica que se desarrolla, de tal manera que facilita la comprensión del contenido y permite la búsqueda de información relacionada para profundizar los conceptos estudiados.

Inicia con la práctica 1 dedicada al método científico, posteriormente expone, en forma sencilla, el procedimiento a seguir en el desarrollo de las siguientes; dispone de un CD ROM con hojas de Excel para facilitar los cálculos y creación de gráficos; puede copiarse en cualquier computador para ser consultado permanentemente. Al final de cada práctica se presenta un número de preguntas para consolidar el aprendizaje.

Los temas tratados en el texto lo hacen un material de aplicación y consulta permanente para profesores, investigadores, estudiantes de pre y postgrado. Por su versatilidad de contenido puede utilizarse cualquier libro de texto de Fisiología del Ejercicio actualmente disponible.

Es un material que debe estar disponible en las bibliotecas de instituciones educativas que forman profesionales en el área de la actividad física, educación física y entrenamiento físico-deportivo, así como en la compilación de los docentes interesados en contar con un recurso de excelente calidad divulgativa.