

# Contenido

- 7 Editorial  
*Mag. Gabriela Cabrera*  
*Mag. Sofía Rubinstein*
- Artículos originales
- 8 Percepciones de adolescentes uruguayos sobre un programa de prevención de consumo de tabaco y promoción de actividad física  
*Lucía Martínez, María Traversa, Viviana Moreno, Martina Florines, Andrew Springer, Melissa Harrell*
- 18 Propuesta educativa invertida en la formación de futuros profesores en educación física  
*Ana Riccetti y Daiana Yamila Rigo*
- 27 Patrones electromiográficos de la “Virada por Avante” en regatistas de clase “Optimist”  
*Carlo Massimo Biancari, Andrés Martínez, Andrea Mesa, Valentina Norbis, Mariana Carriquiriy, Germán Pequera*
- 36 Educación Física Consciente: Mindfulness en la escuela  
*Bruno Bizzozero Peroni, Joaquín Amoroso Guerra*
- 45 Composición de las bebidas deportivas: efectos sobre la hidratación y el rendimiento  
*Andrés Parodi*
- 54 Normas de Publicación
- 60 Directrices para autores/as

---

Los artículos firmados son responsabilidad del/los autor/es y se autoriza la reproducción del material publicado citando la fuente.

La Revista *Universitaria de la Educación Física y el Deporte* es editada por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ). Su objetivo es constituirse en un espacio de investigación, intercambio de experiencias educativas y difusión del conocimiento entre las diversas áreas que componen la Educación Física: Ciencias Biológicas, Ciencias de la Educación y Ciencias del Movimiento.