

## **Contenido**

### **Editorial**

*Dr. José Antonio Rivera Tapia*

### **Artículo original**

**Programa de ejercicios para prevenir y disminuir la sintomatología de la lumbalgia en trabajadores de una empresa embotelladora de agua, en la Ciudad de Puebla, México**

*Miguel Ángel González Nava, Moctezuma de Jesús Toxqui Tlaxcalteca, Edgar León-José, Rene Moranchel-Charros*

### **Artículo de revisión**

**Déficit inmunológico asociado a infecciones en deportistas de alto rendimiento**

*Carlos Francisco Espinoza Vázquez, Edith Díaz Cabrera, Moisés Ruiz Urioste, Jazmin Pastrana Arce, Citlali Cocotle Cuatra*

### **Artículo de revisión**

**Lesiones deportivas como consecuencia del Burnout en atletas futbolistas**

*Daniel Castillo Díaz, Libni Morales Lorenzana, Ana María García Jácome, Cristal Sánchez Vargas, Mauricio Flores López*

### **Historia de la cultura física y deporte**

**La importancia de la psicología en el deporte**

*Massiel González Castillo*

### **Historia de la cultura física y deporte**

**Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1896-1930 Parte I**

*Facundo Comba-Marco-del-Pont, María Eréndira Luna Miranda, Omar Romero Arenas*

## **Nota científica**

### **Creación de encuestas para el diseño de un jardín sensorial: un enfoque etnobotánico y bioinformático en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla**

*Claudia Mancilla Simbro, Carlos Fernando Contreras Bautista, Alberto Ramírez Mata, Luis Edmundo López Aguilar, Saúl Arturo Ríos Cano, Leisy Magaly Santiago Hernández, Laura Guadalupe Hernández Aragón.*

## **La Entrevista...Catarsis deportiva**

### **Hablemos de deporte adaptado**

*Tomás Colex Almonte*

## **La Entrevista...Catarsis deportiva**

### **Hablemos de natación y estimulación temprana**

*Pilar Báez Betanzos*

## **La Entrevista...Catarsis deportiva**

### **Hablemos de la fuerza mental y física como fórmula del éxito**

*Tomas Colex Almonte*

## **La Entrevista...Catarsis deportiva**

### **Hablemos de Taekwondo**

*María del Pilar Báez Betanzos*

## **Pregunta de investigación**

### **¿Qué tipo de actividad física es adecuada para realizar en etapas de embarazo y postparto?**

*Mitzi Montes Coyotl, Juan Pablo Jiménez Flores, José Martín Díaz Palacios*

### **Pregunta de investigación**

**¿La estimulación temprana ayuda al mejoramiento del rezago motor en niños en la etapa maternal?**

*José Martín Díaz Palacios, José Carlos Hernández Suarez, Efraín Huitzil Almonte, Carlos Palma Coyotl*

### **Reportaje deportivo**

**Los Juegos Olímpicos: Un legado milenario de competencia y tradición**

*Paulina Ochoa García*