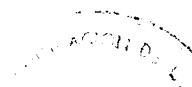


OPES.9/11/2000/v.1



ESTA OBRA ES PROPIEDAD DE LA
BIBLIOTECA DEL
CONSEJO NACIONAL DE RECTORES
ACTIVO NUMERO: 20713



**DICTAMEN SOBRE LA PROPUESTA DE CREACIÓN DE LA
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL**

OPES-34/2000

Noviembre, 2000

PRESENTACIÓN

El estudio que se presenta en este documento, (OPES-34/2000) se refiere al dictamen sobre la propuesta de creación de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano en la Universidad Nacional.

El dictamen fue realizado por Alexander Cox Alvarado, Investigador III de la División Académica de la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES). La revisión estuvo a cargo de la M. Ed. Jeannette Fallas Monge, Jefe de la División citada.

El presente dictamen fue aprobado por el Consejo Nacional de Rectores en la sesión **-2000, artículo *, celebrada el ** de noviembre, 2000.

José Andrés Masís Bermúdez
Director OPES

26-00
21-11-2000

**DICTAMEN SOBRE LA PROPUESTA DE CREACIÓN DE LA
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL**

ÍNDICE DE TEXTO

	<u>PÁGINA</u>
1. Introducción	1
2. Aspectos académicos	1
2.1 Justificación del Programa	1
2.2 Objetivos del Programa	5
2.3 Perfil profesional	6
2.4 Requisitos de ingreso	8
2.5 Planes de estudios, programas, duración y requisitos de graduación	8
3. Acreditación de la Escuela de Ciencias del Deporte	9
3.1 Acreditación del personal docente	10
3.2 Experiencia de la unidad académica	10
3.3 Facilidades de investigación y estudio	10
7	
4. Características del personal docente del Programa propuesto	12
5. Financiamiento para el programa propuesto	12
6. Conclusiones	12
7. Recomendaciones	13

ÍNDICE DE CUADROS

	<u>PÁGINA</u>
<u>CUADRO N° 1:</u> Escuela de Ciencias del Deporte	11

ÍNDICE DE ANEXOS

	<u>PÁGINA</u>
<u>ANEXO A:</u> Plan de estudios de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano	14
<u>ANEXO B:</u> Programas de los cursos de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano	19
<u>ANEXO C:</u> Profesores de los cursos de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano	35
<u>ANEXO D:</u> Profesores de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano y sus grados académicos	37

1. Introducción

La solicitud para impartir la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano en la Universidad Nacional (UNA) fue solicitada al Consejo Nacional de Rectores por la Rectora de la UNA en notas R-2671-2000 y 2948-2000, con el objeto de iniciar los procedimientos establecidos en el *Fluxograma para la creación de nuevas carreras*¹. El CONARE acordó en la sesión 20-00, del 26 de setiembre de 2000, que la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES) realizara el estudio correspondiente.

La unidad académica base de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano será la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional.

2. Aspectos académicos

2.1 Justificación del Programa

La Universidad Nacional justifica la creación de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la siguiente manera:

“La propuesta de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano es, por un lado expresión de la misión de nuestra universidad, por otro, una respuesta alternativa a las necesidades sociales, económicas y políticas del país y de la región.

La carrera y las necesidades socio - políticas y económicas del país y la región

Un análisis exhaustivo de la realidad socio - política y económica, hace evidente que se está ante un siglo, donde los cambios acelerados forman parte de este momento histórico, lo que se constituye en fuente inevitable de problemas, hasta ahora en gran parte desconocidos, en campos relacionados con la salud, con los estilos de vida y con la integración social (Rittner, 1995). Los costos de estos cambios son perceptibles, por ejemplo, en el contexto panorámico de las enfermedades (Hollman, 1990). Cada vez, más personas sufren y mueren de padecimientos generados por las llamadas enfermedades de la civilización (Schwenkmezger, 1993; Knobloch, 1993); es decir, enfermedades cuya génesis se identifica en el modo de vida individual y por realidades socioestructurales que inducen estilos de vida patológicos (Beckers, 1991; Frey, 1991).

En tal sentido, debe entenderse el desarrollo de la sociedad como una carga para la integridad psicofísica de las personas (Rittner, 1995). Esto significa, que

muchos de los problemas del desarrollo de las sociedades se marcan con fuerza y en forma creciente, en el ámbito de la corporeidad humana (Risco, 1993).

Los aspectos, cuerpo, salud, movimiento, actividad física y deporte representan puntos de referencia psicofísicos en los estilos de vida, cuya significación se ignora muchas veces, o por lo menos, no es tenida en cuenta por aquellas personas relacionadas con la salud y la educación de los pueblos (Rost, 1991).

No prestarle atención a las interrogantes que tocan el destino del cuerpo en las sociedades actuales, ha sido determinante en el desarrollo de las enfermedades denominadas de la civilización (Schulz, 1991). Se han descuidado las conjunciones de la cultura somática, lo que ha hecho que las personas tengan dificultades crecientes con sus cuerpos en la cotidianidad, y por ello, el cambio social aparece como una carga para los recursos psicofísicos de los individuos (Rittner, 1995).

El estado de la problemática en torno a los componentes, cuerpo, salud, estilos de vida, movimiento y deporte, representan un reto para las ciencias de la salud y del movimiento humano. Por un lado, se trata de los problemas de la integridad psicofísica del hombre, de la relación con el cuerpo y de su destino corporal; por otro lado, de las posibilidades del modelo de vida y de la formación de la personalidad (Erdmann, 1991).

Observando las estadísticas sobre la morbilidad y mortalidad, reportadas por la epidemiología social, resulta clara la necesidad de tematizar y analizar las múltiples relaciones entre la ciencia, la sociedad y el cuerpo. En este contexto, las ciencias de la salud y del movimiento humano brindan la conceptualización necesaria para describir y explicar las relaciones entre el cuerpo, la sociedad y sus cambios.

Las enfermedades crónico degenerativas provocan un impacto importante en la salud pública, dado que generan discapacidades e incluso pérdidas de vidas humanas, y cada día se presenta a edades más tempranas, lo que causa un elevado costo social y económico a la sociedad.

El desarrollo de proyectos o programas de intervenciones integrales que modifiquen los factores de riesgo de estas enfermedades es una estrategia fundamental para promover la salud, pues permite impactar en la génesis de estas patologías y mejorar la calidad de vida de esta población.

Las enfermedades no transmisibles son prevenibles y muchos de sus determinantes son comunes, el control de estas patologías están asociadas con estilos de vida no saludables y ambientes físicos y sociales adversos (INCIENSA, 1998).

El INCIENSA, en su investigación sobre la situación de enfermedades crónicas no transmisibles en Costa Rica de 1998, destaca la necesidad de crear programas de intervención que desarrollen metodologías integrales y trabajos interdis-

ciplinarlos; pero para poder ofrecer programas de este tipo debe capacitarse y formar profesionales en el área de la Salud Integral y el Movimiento Humano.

En la actualidad, la expectativa de vida del costarricense aumentó notablemente en 75.6 años con respecto al año 1970, que se promediaba en 66.2 años; así mismo, la tasa de mortalidad infantil y la tasa de maternidad pasa de 61.5 y 1.0 respectivamente, en el año 1970, a 11.8 y 0.2, en 1996, y la tasa bruta de mortalidad desciende de 6.6 a 4.0 en este mismo período (Ver cuadro 1). Las enfermedades de tipo infecto contagiosa han disminuido notablemente, pero en su lugar aparecen las enfermedades crónico degenerativas (Ver cuadro 1).

Lo anterior denota que los indicadores de salud experimentaron una mejoría sustancial, a pesar de que la expectativa de vida ha ido en aumento, la calidad de vida de la población no ha mejorado proporcionalmente.

Cuadro 1

Indicadores sobre el estado de salud de la población costarricense
Entre 1970 y 1996
Tasa por 1000 habitantes

INDICADOR	1970	1975	1980	1985	1990	1996
Expectativa de vida al nacer	66.2	70.5	73.3	74.4	75.5	75.6
Mortalidad por enfermedades infecciosas y parasitarias	1.36	0.53	0.15	0.13	0.13	0.10
Mortalidad por tumores	0.66	0.7	0.68	0.80	0.75	0.84
Mortalidad por Enf. Aparato circulatorio	1.30	1.07	1.01	1.12	1.05	1.25
Mortalidad de enfermedades mal diagnosticadas	0.73		0.34	0.15	0.14	0.07
Mortalidad por causas externas, accidentes y traumatismos	0.44	0.51	0.54	0.43	0.44	0.46

Fuente: INCIENSA, 1998

Debe destacarse además, que el aporte calórico de la dieta del costarricense ha aumentado del 20%, en 1966, a 27.4 % en 1996, y se nota aún más la diferencia en la clase alta del país, ascendiendo hasta en un 35%; siendo lo recomendado para la población costarricense un 25% máximo. Asimismo, el consumo de fibra es inferior al recomendado.

La encuesta nacional de nutrición de 1996 determinó que la obesidad en la población costarricense aumentó en forma alarmante, sobre todo en las mujeres con edades entre los 45 a 59 años, y se registraron valores muy importantes de obesidad en niños y niñas.

Lo anterior se suma a la carencia de actividad física, tal y como se destaca en la Encuesta Nacional sobre el Consumo de Drogas en Costa Rica, que muestra que sin importar el nivel de ingreso económico, apenas un 25% de los encuestados practica actividad física durante tres o más ocasiones a la semana, que es el rango inferior a lo recomendado para prevenir enfermedades crónicas degenerativas y para mantener la salud física (Ver cuadro 2).

Cuadro 2
Frecuencia de ejercicio físico en la población de 12 a 70 años según el ingreso familiar en Costa Rica durante 1995

NIVEL DE INGRESO ECONÓMICO (1)	Frecuencia de ejercicio físico (2)		
	Nunca	Poco	Mucho
Bajo	63.5	16.3	20.2
Medio	44.6	32.4	23.0
Alto	35.5	39.3	25.2

Fuente: IAFA, Consumo de drogas en Costa Rica: Resultados de la Encuesta Nacional de 1995

- (1) El ingreso se estableció tomando como base el valor estimado de la canasta básica en colones corrientes, correspondiente al primer trimestre de 1995.
- (2) La frecuencia de ejercicio se estableció utilizando los siguientes criterios:
 Bajo: Ausencia total de ejercicio o práctica con una frecuencia de una vez al mes.
 Medio: Práctica de ejercicio físico una o dos veces a la semana.
 Mucho: Práctica de ejercicio de tres o más veces a la semana.

El estrés es otra de las variables que contribuye en la aparición de las patologías crónicas degenerativas, en la encuesta precitada, el 30.3% indicó que sufre de estrés de una a cuatro veces a la semana. Esta situación se agrava al sumársele el consumo de drogas, alcohol, el fumado y la contaminación ambiental por monóxido de carbono y el uso desmedido de plaguicidas.

Comparando este panorama con la primera causa de muerte en el país, no es de sorprenderse que las enfermedades cardiovasculares ocupen ese lugar con una tasa de 12.5% por 10.000 habitantes en 1996 y no debe olvidarse que éste va en aumento (Ministerio de Salud, 1988).

Ante tan compleja situación, es necesario asumir el reto de formar y capacitar profesionales capaces de atender en forma integral, inter-multi y transdisciplinariamente esta problemática, que en resumidas cuentas, es un problema de salud pública. La población costarricense requiere de profesionales que visualicen esta situación desde una perspectiva integral y preventiva, que posea técnicas y métodos para educar al ciudadano, en busca del mejoramiento de su calidad de vida.”²

2.2 Objetivos del Programa

De acuerdo con la Universidad Nacional, los objetivos generales de la Maestría son los siguientes:

- Formar recurso humano con un alto nivel académico y profesional en el campo de las ciencias de la salud y del movimiento humano que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad costarricense.
- Crear oportunidades para que los profesionales relacionados con las áreas de la salud y del movimiento humano puedan continuar enriqueciéndose académicamente, de manera que puedan desempeñar mejor su rol de líder en la reconstrucción de una nueva sociedad costarricense.
- Formar profesionales con una visión inter-multi, transdisciplinaria y sistémica, de manera que le permita al graduado impactar en mayor medida el entorno donde se desenvuelve.
- Profundizar en el estudio de las Ciencias de la Salud, del Movimiento Humano y en la producción de conocimiento, de manera que se responda a los problemas de la población y a la transformación de la misma.
- Aprovechar los recursos humanos y la madurez institucional, para poner a disposición de la sociedad, en el marco socio-histórico de las exigencias del siglo XXI, un profesional capaz de promover cambios positivos en el estilo de vida de la sociedad costarricense.

- Contribuir en la formulación y ejecución de programas y proyectos comprometidos con el enriquecimiento antropológico de la sociedad costarricense.

2.3 Perfil profesional

El Programa de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano propone el siguiente perfil del graduado del Programa:

Conocimientos:

- Conceptualizar al ser humano como un ente conformado por aspectos interrelacionados entre sí como la mente (área cognocitiva), el espíritu (área psicológica o afectiva) y el cuerpo (área física o motora), sabiendo que para mejorar de una forma más efectiva un componente, debe impactar los otros dos y viceversa.
- Conocer las ciencias de la salud y del movimiento humano y entender como se integran para mejorar el nivel de salud de los individuos.
- Conocer la acción que tiene el movimiento humano sobre los procesos de prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas.
- Conocer la importancia de trabajar de forma integral con otros profesionales de las ciencias de la salud.
- Poseer una clara comprensión del movimiento (en cualquiera de sus acepciones) como nutriente antropológico necesario para el crecimiento de los seres humanos y de las sociedades.
- Profundizar en las situaciones en que el movimiento es fundamental para la intervención de la regulación de la interacción entre hombre y medio, y su incidencia sobre la salud.
- Profundizar en aspectos orgánicos, psicológicos y sociológicos que gobiernan el movimiento humano y la medida en que éstos interfieren con el crecimiento de los individuos y de las sociedades, en busca del mejoramiento de la salud.

Habilidades:

- Capaz de valorar el estado de salud físico de las personas bajo su supervisión.
- Desarrollar y dirigir programas de actividad física sistemática dirigidos a la prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas.
- Capaz de organizar y operar programas institucionales de prevención, promoción y rehabilitación de la salud por medio de la actividad física.
- Tener capacidad para conceptualizar problemas desde una perspectiva que integra el trabajo interdisciplinario y el análisis sistémico.
- Ejercer como asesor de programas institucionales de prevención, promoción y rehabilitación de la salud por medio de la actividad física.
- Poseer una gran capacidad comunicativa, de manera que pueda emprender acciones de intervención verbal en la conquista de niveles de conciencia adecuados para generar cambios importantes en la salud de los costarricenses.
- Reconocer las características del desarrollo social y sus implicaciones para el hombre mismo como unidad bio-psico-sociológica.

Actitudes:

- Ser analítico de todos los procesos individuales y sociales que acompañan a las personas que desean prevenir , mantener o rehabilitar problemas en su salud física.
- Propiciar la reflexión del futuro graduado en su accionar cotidiano sobre una conducta responsable, honesta y crítica.
- Tener conciencia de los supuestos éticos en los cuales se fundamenta los criterios para el desarrollo de iniciativas en la reconstrucción de una cultura corporal por medio del movimiento (estilo de vida).
- Responder críticamente a los cambios del entorno, mostrando sensibilidad social que estará reflejada en un nivel alto de servicio a la comunidad.
- Integrar en su quehacer cotidiano los aspectos interdisciplinarios de su formación.
- Ser autónomo, creativo y crítico en todo su quehacer profesional.
- Ser una persona líder en la promoción de la organización comunal en aspectos relacionados con la salud y la recreación.

- Irradiar una imagen y estilo de vida que contribuya a su función de promotor de salud.
- El Máster en Salud Integral y Movimiento Humano que seleccione la modalidad profesional con mención en Rendimiento Deportivo tendrá el siguiente perfil académico:



2.4 Requisitos de ingreso

Se establece como requisito de ingreso poseer un Bachillerato en algún área de la salud (Medicina, Fisioterapia, Enfermería, Nutrición, Kinesiología, Fisiología, Psicología entre otros), o en el área de Movimiento Humano (la Educación Física, Deporte, Recreación u otros afines). Además, el postulante deberá contar con un promedio general de notas superior o igual a 8,0 de los últimos 60 créditos cursados en el ámbito universitario y tener dominio técnico del idioma inglés. Se debe cumplir con los requisitos adicionales que señale el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional (SEPUNA).

2.5. Plan de estudios, programas, duración y requisitos de graduación

Se ofrecerán las dos modalidades de maestría, en ciencias y en la disciplina. Ambas modalidades se impartirán con dos menciones, en *Salud* y en *Rendimiento Deportivo*. Todas las modalidades y menciones tendrán un tronco común, el cual consta de ocho cursos de cuatro créditos. Los planes de estudio se muestran en el Anexo A.

La maestría con modalidad en ciencias comprende sesenta y seis créditos, tiene una duración de seis trimestres y consta de las siguientes actividades:

- Los ocho cursos del tronco común con treinta y dos créditos.
- Cuatro cursos propios de la mención, cada uno de cuatro créditos.
- Un seminario de investigación y estadística con cuatro créditos.
- Una investigación que concluye en una tesis de maestría con un valor de catorce créditos.

La modalidad en la disciplina comprende sesenta créditos, tiene una duración de cinco trimestres y consta de las siguientes actividades:

- Los ocho cursos del tronco común con treinta y dos créditos.
- Cuatro cursos propios de la mención, cada uno de cuatro créditos.
- Un seminario de investigación y estadística con cuatro créditos.
- Una práctica aplicada con un valor de ocho créditos.

La práctica aplicada es un curso teórico - práctico en donde el estudiante elaborará una propuesta práctica para la resolución de un problema detectado en el ambiente social y que esté relacionado con el Movimiento humano y la salud.

El número de créditos y el número de horas por créditos y los requisitos de graduación se ajustan a lo establecido en el *Convenio para crear una nomenclatura de Grados y Títulos de la Educación Superior*, a la Modificación de éste y al *Convenio para unificar la definición de crédito en la Educación Superior de Costa Rica*.

Los programas de los cursos se presentan en el Anexo B.

3. Acreditación de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional

La Escuela de Ciencias del Deporte (ECD) será la unidad base del Programa de Maestría propuesto. Cuando se establecen posgrados nuevos en una unidad académica se utiliza lo establecido en el documento *Metodología a emplear en el estudio de carreras de posgrado (OPES-22/78)*. Esta metodología toma en cuenta el personal docente de la unidad académica, la experiencia de dicha unidad en programas de grado y posgrado, la asistencia técnica y las facilidades de investigación y de estudio.

3.1 Acreditación del personal docente

El grado académico, la dedicación, la experiencia y el número de idiomas diferentes al castellano que dominan los profesores de la Escuela de Ciencias del Deporte se presentan en el Cuadro N°1. Para la acreditación del personal docente se promedian los puntajes por grado académico, dedicación y experiencia y se le suma el

promedio de puntaje por dominio de idiomas. En este caso la acreditación del personal docente es de 90,0. Este promedio es superior al mínimo requerido para ofrecer programas de maestría.

3.2 Experiencia de la unidad académica

La Escuela de Ciencias del Deporte se fundó en 1975. Desde 1968 existe el Centro Nacional de Educación Física, adscrita en un inicio a la Escuela Normal Superior y desde 1973 a la Universidad Nacional, el cual se encargó de formar a los profesores de Educación Física. La Escuela de Ciencias del Deporte es parte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional. Por su antigüedad en programas de grado le corresponde un puntaje de 100.

3.3 Facilidades de investigación y estudio

Los estudiantes del Programa propuesto contarían con el apoyo de la Biblioteca Joaquín García Monge de la Universidad Nacional. Además, se asignarán cuentas de internet para que los estudiantes pueden acceder a otros centros de documentación y bibliotecas especializadas alrededor del mundo. La Escuela de Ciencias del Deporte cuenta con las siguientes facilidades:

- Un laboratorio de medicina deportiva.
- Una biblioteca especializada con más de diez mil números.
- Un laboratorio de cómputo.
- Un gimnasio bajo techo.
- Una piscina pedagógica.
- Cancha de fútbol.
- Pista de atletismo.
- Canchas para tenis o voleibol al aire libre.
- Cancha de béisbol.
- Cinco aulas para desarrollo de lecciones, equipo audiovisual y oficinas administrativas.

Cuadro N°1**ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE****ACREDITACION DEL PERSONAL DOCENTE**

Nombre	<u>Formación</u>		<u>Dedicación</u>		<u>Experiencia</u>		<u>Idiomas</u>	
	grado	puntaje	tiempos	puntaje	años	puntaje	número	puntaje
Carlos Álvarez Bogantes	M.	90	TC	100	15	100	1	2
Felipe Araya Ramírez	Lic.	80	½ TC	100	5	70	1	2
Mayela Avendaño Salas	Lic.	80	¼ TC	60	7	70		
Colón Bermúdez Coward	Ph. D.	100	TC	100	30	100	4	8
Noé Coto Hegg	Lic.	80	½ TC	70	15	100	1	2
Randall Gutiérrez Vargas	M.	90	TC	100	15	100	1	2
Hannia León León	Lic.	80	½ TC	70	4	60	1	2
Mónica Mora Mora	Lic.	80	½ TC	70	2	60		
Antonieta Ozols Rosales	M.	90	TC	100	10	60	1	2
Jorge Rodríguez Aguilar	M.	90	TC	100	15	100	1	2
Josefa Sancho Barrantes	M.	90	TC	100	25	100	1	2
Juan Santamaría Solano	Esp.	85	¼ TC	60	10	85	1	2
Carmen Umaña Ramírez	Bach.	70	¼ TC	60	20	100		
Pedro Ureña Bonilla	Ph. D.	100	TC	100	15	100	2	4
Miguel Vega Villareal	M.	90	TC	100	15	100	1	2
Delia Villalobos Álvarez	M.	90	TC	100	15	100	1	2
Sharon Woodburn Keppler	Lic.	80	TC	100	25	100	1	2
Promedios		86,2		87,65		88,529		2,6
Acreditación total		90,0						

4. Características del personal docente del Programa propuesto

Los requerimientos mínimos para el personal docente que participa en programas de posgrado son los siguientes:

- El personal académico debe poseer al menos el nivel académico del posgrado que se desea ofrecer, debidamente reconocido y equiparado, si fuese del caso.
- El proceso de reconocimiento y equiparación no se exigirá a los profesores visitantes, mientras permanezcan en esa condición, nombrados según la reglamentación establecida para este tipo de profesores.
- Los profesores del posgrado deben tener una dedicación mínima de un cuarto de tiempo.
- Para desarrollar un programa de posgrado, la institución universitaria deberá establecer un mínimo, como base, de cinco profesores a medio tiempo.

Los profesores de cada uno de los cursos de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano son los que se indican en el Anexo C. En el Anexo D se indica el título y grado del diploma respectivo de posgrado de cada uno de los profesores. Todas las normativas vigentes se cumplen.

5. Financiamiento para el Programa propuesto

La Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano será autofinanciada.

6. Conclusiones

- El total de créditos del plan de estudios, así como el número de ciclos lectivos cumplen con las normas establecidas en el *Convenio para crear una nomenclatura de grados y títulos de la Educación Superior*, a la Modificación de éste, y al *Convenio para unificar la definición de crédito en la Educación Superior*.
- La solicitud de apertura cumple con los requisitos establecidos en el Fluxograma para la creación de nuevas carreras, aprobado por el Consejo Nacional de Rectores.

7. Recomendaciones

Con base en las conclusiones del presente estudio, se recomienda lo siguiente:

- Que se autorice a la Universidad Nacional para que imparta la *Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano*, con menciones en *Salud* y en *Rendimiento Deportivo*.
- Que la Oficina de Planificación de la Educación Superior (OPES) realice una evaluación del posgrado que se recomienda autorizar después de cinco años de iniciado. Se recomienda que la Universidad Nacional efectúe evaluaciones sistemáticas durante el desarrollo de la carrera.

-
- 1) Aprobado por CONARE en la sesión N°38 del 5 de febrero de 1976, posteriormente modificado en la sesión N°97, artículo 4 del 21 de diciembre de 1977.
 - 2) Universidad Nacional, Sistema de Estudios de Posgrado, *Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano*, 2000.

ANEXO A

**PLAN DE ESTUDIOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD
INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL**

ANEXO A

**PLAN DE ESTUDIOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD
INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL
(modalidad en la disciplina)**

NOMBRE DEL CURSO	CRÉDITOS
<u>Primer trimestre</u>	<u>12</u>
Movimiento humano y discapacidad	4
Aprendizaje y desarrollo motor	4
Seminario de investigación y estadística	4
<u>Segundo trimestre</u>	<u>12</u>
Fisiología avanzada del ejercicio	4
Psicosociología del movimiento humano	4
Patología y movimiento humano	4
<u>Tercer trimestre</u>	<u>14</u>
Biomecánica y kinesiología	4
Nutrición y movimiento humano	4
Metodología y entrenamiento físico	4
<u>Cuarto trimestre</u>	<u>12</u>
Curso I de la mención	4
Curso II de la mención	4
Práctica aplicada I	4
<u>Quinto trimestre</u>	<u>13</u>
Curso III de la mención	4
Curso IV de la mención	4
Práctica aplicada II	4
<u>Total de créditos de la Maestría, modalidad en la disciplina</u>	<u>60</u>

PLAN DE ESTUDIOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD
INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL
(modalidad en ciencias)

NOMBRE DEL CURSO	CRÉDITOS
<u>Primer trimestre</u>	<u>12</u>
Movimiento humano y discapacidad	4
Aprendizaje y desarrollo motor	4
Seminario de investigación y estadística	4
<u>Segundo trimestre</u>	<u>12</u>
Fisiología avanzada del ejercicio	4
Psicosociología del movimiento humano	4
Patología y movimiento humano	4
<u>Tercer trimestre</u>	<u>14</u>
Biomecánica y kinesiología	4
Nutrición y movimiento humano	4
Metodología y entrenamiento físico	4
<u>Cuarto trimestre</u>	<u>12</u>
Curso I de la mención	4
Curso II de la mención	4
Tesis I	4
<u>Quinto trimestre</u>	<u>13</u>
Curso III de la mención	4
Curso IV de la mención	4
Tesis II	4

NOMBRE DEL CURSO	CRÉDITOS
<u>Sexto trimestre</u>	<u>6</u>
Tesis III	6
<u>Total de créditos de la Maestría, modalidad en ciencias</u>	<u>66</u>

Lista de cursos optativos

Cursos de la mención en Salud

Psicología de la salud

Evaluación y prescripción de la actividad física para la salud

Prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas

Organización y administración de proyectos en salud

Cursos de la mención en Rendimiento Deportivo

Psicosociología del deporte

Evaluación de cualidades deportivas

Táctica y estrategia deportiva

Factores condicionantes del entrenamiento deportivo

ANEXO B

**PROGRAMAS DE LOS CURSOS DE LA
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y
MOVIMIENTO HUMANO**

ANEXO B

PROGRAMAS DE LOS CURSOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO

Nombre del curso: **MOVIMIENTO HUMANO Y DISCAPACIDAD**

Número de créditos: **4**

Descripción:

Este curso está dirigido a brindar al estudiante el conocimiento teórico – práctico avanzado sobre discapacidades físicas, sensoriales, mentales, enfermedades degenerativas, hereditarias y síndromes más comunes en Costa Rica. De tal forma que los estudiantes adquieran las destrezas más avanzadas que contribuyan en su metodología de enseñanza, promoción de la actividad física adaptada e integración de los individuos con necesidades especiales y personas mayor en su comunidad. En la parte práctica se confrontarán a los estudiantes con casos específicos en los cuales deberán elaborar programas de intervención motriz adaptados a sus necesidades.

Contenido:

- Conceptualización de la actividad física adaptada.
- Legislación: Ley 7600.
- Discapacidades físicas, sensoriales, mentales, enfermedades degenerativas y hereditarias y síndromes más comunes en Costa Rica.
- Teoría de la integración e inclusión.
- Autoconcepto para poblaciones especiales.
- Actitudes del profesional en Ciencias del Movimiento Humano hacia la actividad física, integración e inclusión.
- El deporte de rendimiento para la persona con discapacidad.
- Programas de intervención motriz.
- Trabajo multidisciplinario.

Bibliografía:

- Arraez, J. (1998). Motricidad, autoconcepto e integración de niños ciegos. Monografía. Universidad de Granada, España.
- Auxter, D., Pyfer, J. Y Huettry, C. (1997). Principles and methods of adapted physical Education and recreation. (8va ed.). Mosby Publications, MI.
- Bobath, K. y Bobath, B. (1989). Desarrollo motor de los diferentes tipos de parálisis cerebral. Editorial Médica Panamericana.
- Ríos, M. (1998). El juego y los alumnos con discapacidad. Paidotribo, Barcelona.

Nombre del curso: APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso de naturaleza teórico – práctico que describe, explica y explora las teorías de aprendizaje motor, el procesamiento de información, la memoria motriz, el control propio del movimiento y los procesos de retroalimentación para perfeccionar el movimiento humano. En la práctica se aplicarán los conceptos teóricos a situaciones de observación y análisis del movimiento humano, para que los estudiantes puedan aplicar sus conocimientos para mejorar, corregir o enseñar nuevos patrones de movimiento.

Contenido:

- Teorías de aprendizaje.
- Percepción e integración sensorial.
- Kinestesis y conducta motora.
- Sistema somato – sensorial (propiocepción)
- Integración motora y control del movimiento.
- Programas motores y conducta motora.
- Factores que influyen en el aprendizaje motor (memoria).
- Habilidades y condiciones para desarrollar una conducta motora.
- Sistemas de retroalimentación motor.
- Transferencia y motivación.
- Fase de adquisición de destrezas.

Bibliografía:

Carpenter, M. (1998). Neuroanatomía. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
Cratty, B. (1973). Teaching Motor Skills. New Jersey: Prentice Hall.
Del Río, L. (1991) Manual para la enseñanza de destrezas motoras básicas en la escuela elemental. San Juan, Puerto Rico. Departamento de Recreación y Deportes.
Magil, R. (1989). Motor learning: Concepts and Applications. Iowa: William C. Brown.
Ruiz, L.(1997). Claves para la optimización del aprendizaje motor. Madrid: Editorial Gymnos.
Sage, G. (1984). Motor learning and control: A neuropsychological approach. Dubuque, Iowa: William C. Brown.
Singer, R. (1984). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona: Editorial Hispano – Europea, S.A.

Nombre del curso: SEMINARIO DE INVESTIGACION Y ESTADISTICA

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso desarrollará el quehacer investigativo, dándole énfasis a la utilización del método científico para la solución de problemas cotidianos en el área del movimiento humano, así como la forma de presentar los resultados de un estudio de investigación. El curso también abarcará el conocimiento de herramientas básicas de la investigación como la estadística descriptiva e inferencial. La práctica del curso se llevará a cabo con la confección de un estudio científico que deberá ser dado a conocer a la comunidad científica.

Contenido:

- Aspecto histórico de la evolución del pensamiento científico.
- Importancia, propósitos y metodología de la investigación.
- Tipos de investigación.
- Identificación, delimitación y desarrollo teórico de un problema de investigación.
- Formulación y planteamiento del problema, las hipótesis, los objetivos, las variables y la justificación.
- La propuesta de investigación.
- Diseños estadísticos: Estadística inferencial y descriptiva. Muestras y sujetos. Programas computacionales.
- Diseño de instrumentos de medición. Validez y Confiabilidad.
- Confección de procedimientos o protocolos de investigación.
- Análisis y discusión de resultados.
- Conclusiones y recomendaciones.
- Estilos y formas para presentar los hallazgos científicos.
- Consideraciones legales, éticas y de valor en los trabajos de investigación científica.

Bibliografía:

- American Psychological Association (1983). Publication Manual of the APA. (3ra edición). Washington, DC: APA.
- Glass, G., y Hopkins, K. (1984). Statistical Methods in Education and Psychology. Englewood, New Jersey. Prentice – Hall.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1995). Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill.
- Steel, R. Y Torrie, J. (1988). Bioestadística: Principios y Procedimientos. (2da edición). México: McGraw Hill.
- Thomas, J. Y Nelson, J. (1985). Introduction to Research in Health, Physical Education, Recreation and Dance. Champaign, Illinois. Human Kinetics Publishers.
- Ureña, P. (1997). Guía teórico – práctica para la elaboración de tesis y artículos científicos en las ciencias del deporte. Heredia: El Fortín.
- Ureña, P. (1996). Temas selectos de la estadística aplicados a las ciencias del deporte. Heredia: Departamento de Publicaciones UNA.

Nombre del curso: FISIOLÓGÍA AVANZADA DEL EJERCICIO

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso describe, explica y revisa la más reciente investigación científica sobre las respuestas y adaptaciones de la función bioenergética, neuromuscular, pulmonar y circulatoria, como consecuencia del movimiento humano y del entrenamiento físico en el ser humano. Adicionalmente se estudia el efecto del medio ambiente y otros factores que afectan el rendimiento físico desde una perspectiva fisiológica. A través del curso el estudiante tendrá vivencias prácticas donde podrá observar y evaluar la respuesta y adaptación del cuerpo al movimiento humano, aprovechándose la ocasión para que conozca y se familiarice con nuevas técnicas y equipos de evaluación. Con los conocimientos y experiencias adquiridas en este curso, el estudiante se actualizará en esta importante ciencia teniendo las bases para entender mejor no solo aspectos fisiológicos, sino fenómenos estudiados por otras ciencias del movimiento humano.

Contenido:

- Bioenergética.
- Función neuromuscular.
- Respuestas y adaptaciones del sistema respiratorio durante ejercicio.
- Respuestas y adaptaciones del sistema circulatorio durante ejercicio.
- Factores que afectan el rendimiento físico.

Bibliografía:

- Brooks, G. (1984). Exercise Physiology. New York. Wiley an Sons, Inc.
- Fox, E. (1992). Fisiología del Deporte. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- González, G. (1992). Fisiología de la Actividad Física y el Deporte. New York: Editorial Interamericana McGraw – Hill.
- Lamb, D. (1989). Fisiología del Ejercicio. New York: Ed. McMillan Publishing Co.
- McArdle, W., Katch, F. y Katch, V. (1991). Exercise Physiology. New York: Ed. Lea & Febiger.
- Pollock, M. (1990). Exercise, Health and Disease. Philadelphia, PA: Ed. W.B. Saunder Company.
- Powers, S. (1990). Exercise Physiology. Dubuque, IA: Brown Publishers.
- Wilmore, J. (1999). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Revistas de publicación periódica relacionadas a la fisiología del ejercicio que se encuentran en la biblioteca "Prof. Clemencia Conejo" en la Escuela Ciencias del Deporte:
- Revista Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Educación Física y Deporte.
- Archivos de Medicina del Deporte.
- Journal of Applied Physiology.
- Journal of Sport Medicine and Physical Fitness.
- Medicine and Science in Sport and Exercise.
- Research Quarterly for Exercise and Sport.

Nombre del curso: PSICOSOCIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO HUMANO

Número de créditos: 4

Descripción:

Desde el punto de vista teórico, este curso propone el análisis y discusión de diversos paradigmas psicosociológicos, a partir de los cuales, se podrá describir y explicar el movimiento humano en el contexto de nuestra realidad social y de otras realidades. La dimensión práctica del curso, permitirá la conformación de conceptos teóricos con diversos contextos sociales, lo que fortalecerá la comprensión de nuestra cultura corporal y del rol de movimiento en la misma.

Contenido:

- Teorías sobre el movimiento humano.
- El movimiento humano y la personalidad.
- Bases cognitivas del movimiento humano.
- Factores motivacionales y afectivos del movimiento humano.
- Cultura y movimiento humano.

Bibliografía:

- Clapier – Vallon, S. (1987). Las teorías de la personalidad. Barcelona: Paidotribo.
Colhoun, D. (1987). Sport, Culture and Personality. Illinois: Human Kinetics.
Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.
Gabler et al. (1993). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2. Anwendungsfelder. Schorndorf:Hofmann.
González, L. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
Marcelus, W. (1984). A sociological perspective of sport. Minneapolis: Burgess Publishing Company.
Valdés, C. (1998). Personalidad y Deporte. Barcelona: Publicacines Inde.

Nombre del curso: PATOLOGÍA Y MOVIMIENTO HUMANO

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso teórico organizado como seminarios, con la participación de especialistas en cada una de las patologías. Además, se incluirá información acerca de datos epidemiológicos en el ámbito nacional e internacional, así como sobre el manejo de éstas enfermedades en diferentes centros del país. Se seleccionaron tres unidades en las cuales se desarrolla la fisiopatología, etiología y tratamiento de las enfermedades metabólicas, cardiovasculares y pulmonares con mayor prevalencia en nuestra población y en las que se ha realizado más investigación acerca de la importancia del ejercicio dentro del tratamiento integral de cada una de ellas.

Contenido:

- Obesidad y ejercicio.
- Diabetes y el ejercicio.
- Dislipidemias y ejercicio.
- Enfermedades cardiovasculares y el ejercicio.
- Enfermedades pulmonares y el ejercicio.

Bibliografía:

- ACSM (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Editorial Paidotribo.
American Associatioin of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (1995). Guidelines for Cardiac Rehabilitation Programs. Chicago, IL: Human Kinetics.
Pollock, M. and Wilmore, J. (1990). Exercise in Health and Disease. Philadelphia, PA: W.B. Saunders.
Serra, J.R. (1996). Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. Barcelona: Paidotribo.
Wilmore, J. (1999). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Nombre del curso: BIOMECÁNICA Y KINESIOLOGÍA

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso describe, explica y revisa la más reciente investigación científica sobre la mecánica y anatomía aplicados al estudio del movimiento de los seres vivos teniendo en cuenta las peculiaridades y consecuencias del movimiento y del entrenamiento físico. Adicionalmente se estudia el efecto del medio ambiente y otros factores que afectan el rendimiento físico desde una perspectiva Bio-kinesiológica. A través del curso el estudiante tendrá vivencias prácticas donde podrá observar y evaluar la respuesta y adaptación del cuerpo al movimiento humano, aprovechándose la ocasión para que conozca y se familiarice con nuevas técnicas y equipos de evaluación. Con los conocimientos y experiencias adquiridas en este curso, el estudiante se actualizará en esta importante ciencia teniendo las bases para entender mejor no solo aspectos Mecánicos, sino fenómenos estudiados por otras ciencias del movimiento humano.

Contenido:

- Antecedentes de la Kinesiología y la Biomecánica.
- Kinesiología.
- Biomecánica

Bibliografía:

Aguado, X. (1993). Eficacia y Técnica Deportiva, Análisis del Movimiento Humano. Barcelona, España: Ed. INDE.

Ballesteros, A. (1993). Conozca su cuerpo "Aparato locomotor del tren inferior". Madrid, España: Campomanes Libros S.L.

Gorrotxategi, A. y Aranzabal, P. (1996). El Movimiento Humano. Madrid: Ed. Gymnos.

Hernández, C. Roberto. (1986). Morfología Funcional Deportiva. La Habana, Cuba: Ed. Científico Técnico.

Gowitzke, B. (1999). El cuerpo y sus movimientos: Bases científicas. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Luttgens, K. y Wells, K. (1982). Kinesiología, Bases Científicas del Movimiento Humano. Madrid: Ed. Augusto E. Pila Teleña.

Rasch, J. Philip. (1989). Kinesiology and Applied Anatomy. Philadelphia: Ed. Lea & Febiger.

Tortora, G. Y Grabowski, S. (1998). Principios de Anatomía y Fisiología. Madrid: Ed. Harcourt Brace.

Nombre del curso: NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO HUMANO

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso tiene una naturaleza teórico-práctico en el cual se pretende describir, analizar y revisar los diferentes componentes de la nutrición humana en los diferentes estadios fisiológicos y en el deporte de rendimiento. Los contenidos se analizarán en varias unidades temáticas, utilizando la metodología de charla magistral por parte de la profesora exponiendo los aspectos generales de cada unidad; exposición grupal por parte de los estudiantes sobre temas específicos entregados por el profesor y relacionados con las unidades en desarrollo. El componente práctico del curso se desarrollará por medio de laboratorios basados en los conocimientos adquiridos previamente. Con esto se pretende que el estudiante adquiera los conocimientos básicos sobre la nutrición humana, su relación con la salud y el rendimiento físico.

Contenido:

- Energía y nutrientes.
- Evaluación del estado nutricional
- Nutrición en el ciclo de la vida
- Nutrición y rendimiento deportivo

Bibliografía:

Astrand, P. (1994) Fisiología del trabajo físico México DF, México. Edit. Panamericana
Whitney, E et al (1994) Understanding normal and clinical nutrition West Publishing. USA.
Ministerio de salud (1997) Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica San José, Costa Rica.
Bowers, R y Fox, E. (1997) Fisiología del deporte México DF, México. Edit. Panamericana.
Brown, J. (1998) Nutrition and pregnancy. RGA Publishing Group. USA
Beal, V. (1997) Nutrición en el ciclo de la vida Editorial Limusa. México
Casanueva, E y cols. (1996) Nutriología Médica México DF, México. Edit. Mc Graw Hill
Cervera, P y cols. (1996) Alimentación y dietoterapia Madrid, España. Mc Graw Hill.

Nombre del curso: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso de naturaleza teórico – práctico que describe, explica y revisa la más reciente información científica sobre la metodología del entrenamiento físico en el ser humano con el fin de lograr un desarrollo no solo en su rendimiento físico, sino en su salud física. La metodología se plantea por medio de charlas magistrales por parte del profesor abarcando los temas principales de cada unidad temática. Además los restantes temas serán desarrollados por grupos de estudiantes que utilizarán su creatividad para llevar el conocimiento al resto del grupo, todo esto guiado muy de cerca por el profesor. Se complementará la teoría por medio de experiencias prácticas (laboratorios) basadas en las exposiciones del profesor y de los estudiantes, además de efectuar visitas a medios reales para observar con detalle situaciones que ayuden a complementar y a entender los contenidos teóricos del curso. El aspecto metodológico culminante será la confección de dos programas de entrenamiento físico por parte de cada estudiante, en donde demostrarán el dominio e integración de todos los contenidos temáticos del curso.

Contenido:

- Teoría del entrenamiento físico.
- Periodización del entrenamiento físico.
- Métodos y medios del entrenamiento de las cualidades físicas.
- Modalidades de entrenamiento.

Bibliografía:

ACSM (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Dick, F. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial

Paidotribo, S.A.

Harre, Dietrich (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.

Manno, R., (1994) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.

Ortiz, Luis (1991). Metodología del entrenamiento deportivo "Memoria de curso". Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.

Platanov, V. N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.

Ruiz, L.(1997). Claves para la optimización del aprendizaje motor. Madrid: Editorial Gymnos.

Sergeyevich, Víctor y Dimitriyevich, V. (1995). Fisiología del entrenamiento "Deporte & entrenamiento". Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Thompson, Peter J. L. (1991). Introducción a la teoría del entrenamiento. Londres, Inglaterra: Marhallarts Print Service Ltd.

Revistas de publicación periódica relacionadas con la metodología del entrenamiento físico que se encuentran en la biblioteca "Prof. Clemencia Conejo" en la Escuela Ciencias del Deporte.

Nombre del curso: PSICOLOGIA DE LA SALUD

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso teórico – práctico desarrollará en los estudiantes la relación existente entre la persona y el medio en que se desarrolla la promoción y prevención de la actividad física, desde una perspectiva psicosociológica como marco de referencia teórica. Se estudiarán aspectos como los beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud mental, se estudiará la aplicación de conocimientos psicosociológicos en la elaboración, ejecución y evaluación de programas de actividad física por la salud. La práctica de este curso consistirá en insertar a los estudiantes situaciones reales para que observen y experimenten utilizando para ello los conocimientos teóricos adquiridos durante el curso

Contenido:

- Relación entre persona, medio y salud desde la perspectiva psicosociológica.
- Efectos psicosociológicos de la actividad física sobre la salud.
- Emociones, estrés y enfermedad.
- Inhibición de la expresividad, activación y actividad física.
- Teoría de la motivación, adherencia y mantenimiento en la actividad física.
- Problemas psicológicos relacionados a diferentes enfermedades.

Bibliografía:

Abarca, S. (1989). Aportes de la psicología a la salud. San José. UNED.

Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.

Gabler et al. (1993). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2. Anwendungsfelder. Schorndorf: Hofmann.

González, L. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva

Morís, Ch. (1987). Psicología: un nuevo enfoque. México: Prentice Hall Hispanoamericana.

Ureña, P. (1987). Práctica deportiva y salud: perspectiva psicológica. Heredia. Universidad Nacional.

AAPHERD. (1985). Norms for college students. Health Related Physical Fitness. Restón, VA. AAHPERD.
George, J. (2000). Tests y pruebas físicas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Golding, L.A., Myers, C.R. and Sinning, W.E. (1989). The Y's way to Physical Fitness. Champaign, IL: H.K.P.
McArdle, W., Katch, F. and Katch, V. (1991). Exercise Physiology. Philadelphia: Lea & Febiger.
MacDougall, J. (1995). Evaluación Fisiológica del Deportista. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Nierman, D.C. (1987). Fitness and sport medicine. Palo Alto, California: B.P.C.
Ross, R.M. (1991). Exercise. ID:Bench-Mark Prez, INC

Nombre del curso: PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso teórico-práctico que analiza el rol de la actividad física desde el punto de vista fisiológico en la prevención, intervención, rehabilitación y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. El curso abarca el análisis previo que se debe realizar al paciente para poder prescribir de manera más individualizada, así como aspectos importantes para la prevención de enfermedades cardiovasculares. También el estudiante entenderá la importancia de interactuar con otros profesionales del área de la salud para atender de forma integral al paciente. Las prácticas tendrán especial énfasis en la prescripción de casos reales con el propósito de que el estudiante tenga una interacción directa con la realidad laboral que le espera.

Contenido:

- La actividad física como medio terapéutico en enfermedades cardiovasculares.
- Anatomía y fisiología del músculo cardíaco y de sus enfermedades.
- Procedimientos de diagnóstico y tratamiento invasivos y no invasivos con el paciente cardíaco.
- Farmacología de las enfermedades cardiovasculares.
- El programa de rehabilitación cardíaca.
- Evaluación inicial del paciente cardíaco.
- Diseño y prescripción de actividad física para pacientes cardíacos (Fase I, II, III).
- Monitoreo y evaluación de los programas de rehabilitación cardíaca.
- Procedimientos de emergencia.
- Prevención en contra del re – infarto y muerte cardíaca.
- Educación al paciente cardíaco y su familia.
- El rol del especialista en Ciencias del Movimiento Humano dentro del equipo de atención de pacientes con enfermedad cardiovascular.

Bibliografía:

ACSM (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona. Editorial Paidotribo.
ACSM (1998). Manual ACSM de Medicina del Deporte. Barcelona. Editorial Paidotribo.
American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (1995). Guidelines for Cardiac Rehabilitation Programs. Chicago, IL: Human Kinetics.
Butler, J.T. (1997). Principles of Health and Education Health Promotion. Englewood, Colorado.

Morton Publishing Company.

Hall, L (1995). *Desarrollo y Administración de Programas de Rehabilitación Cardíaca*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Howley, E. (1995). *Manual del técnico en Salud y Fitness*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Serra, J. (1996). *Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Wilmore, J. (1999). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Nombre del curso: ORGANIZACION Y ADMINISTRACION DE PROYECTOS EN SALUD

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso teórico-práctico en donde el estudiante desarrollará la teoría sobre la creación, la ejecución y la evaluación de proyectos de salud. Aprenderá los aspectos más relevantes de la teoría administrativa y organizativa y su aplicación a un medio para promover la salud física. También tendrá la oportunidad como parte de los laboratorios de observar y estudiar diferentes modelos de administración en diferentes instituciones públicas y privadas que se dedican a la promoción de la salud física.

Contenido:

- Teoría de sistemas.
- Teorías de la administración y organización.
- Estrategias de organización y administración de proyectos de salud.
- Promoción de un proyecto en salud.
- Diferentes modelos de administración públicos y privados en la promoción de la salud física.

Bibliografía:

ACSM (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia. Lea & Febiger.

Butler, J.T. (1997). *Principles Of Health and Education Health Promotion*. Englewood, Colorado. Morton Publishing Company.

Fuentes, F. (1980). *Guía para la formulación de proyectos*. Guatemala : INCAP/OPS.

Hall, L (1995). *Desarrollo y Administración de Programas de Rehabilitación Cardíaca*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

OPS(1981). *Administración de Proyectos de Salud*. Guatemala:Impreso INCAP/OPS.

Bibliografía:

ACSM (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia. Lea & Febiger.

Butler, J.T. (1997). *Principles Of Health and Education Health Promotion*. Englewood, Colorado. Morton Publishing Company.

Fuentes, F. (1980). *Guía para la formulación de proyectos*. Guatemala : INCAP/OPS.

Hall, L (1995). *Desarrollo y Administración de Programas de Rehabilitación Cardíaca*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

OPS(1981). *Administración de Proyectos de Salud*. Guatemala:Impreso INCAP/OPS.

Nombre del curso: PSICOSOCIOLOGIA DEL DEPORTE

Número de créditos: 4

Descripción:

Este curso teórico – práctico desarrollará aspectos de la psicología del deporte y como se relaciona el ser psicológico con el contexto social en el cual se desenvuelve. El curso examina las principales teorías de motivación y agresividad aplicadas al deporte, así como el manejo de la ansiedad competitiva y métodos para el relajamiento corporal. Además discute sobre los principales problemas psicológicos que se pueden enfrentar los deportistas de rendimiento y los diferentes tipos de personalidades que se requieren para diversos deportes. Las prácticas se realizarán por medio de vivencias propias de los estudiantes con técnicas psicológicas aplicadas en ellos mismo o a deportistas, o bien por medio de observaciones en situaciones competitivas reales en donde los estudiantes deberán identificar y analizar diferentes aspectos en el plano psicológico. Además los estudiantes tendrán que aplicar su conocimiento teórico en un proyecto de entrenamiento deportivo el cual tendrán que diseñar, dirigir y evaluar durante la duración del curso. El deporte en el cual se aplique el proyecto será de escogencia por parte del estudiante.

Contenido:

- Psicología y rendimiento deportivo.
- La personalidad del deportista y su rendimiento deportivo.
- Ansiedad competitiva.
- La agresividad en los deportes (deportistas y aficionados).
- El entrenamiento mental.
- Problemas psicológicos relacionados al rendimiento deportivo.
- La mujer en el deporte.
- Efecto de los factores sociales sobre el deportista (Prensa, dirigentes, aficionados, patrocinadores, profesionalismo, etc.)

Bibliografía:

Baumann, S. (1993). Psychologie in Sport. Archen: Meyer and Meyer.
Chappuis, R. And Thomas, R. (1989). El equipo deportivo. Barcelona: Preses Universitaires.
Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.
González, L. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva
Harris, D. And Harris, R. (1989). Psicología del Deporte. Barcelona: Hispano-Europea.
Silva & Weinberg (1984). Psychological foundations of sport. Champaing, Human Kinetics.

Nombre del curso: EVALUACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso teórico-práctico que desarrolla los procedimientos utilizados para evaluar las cualidades físicas deportivas de diferentes deportes. Se analizarán diferentes protocolos de evaluación

tanto de campo como de laboratorio. También se enseñará la utilización de los datos obtenidos para la confección de informes de resultados y recomendaciones. Las prácticas consistirán en evaluaciones funcionales a diferentes deportistas, así como la confección de informes de resultados y su posterior discusión con los entrenadores.

Contenido:

Uso de la evaluación física funcional en el deporte.

El historial clínico.

Análisis para la escogencia del protocolo de pruebas.

Evaluación de objetivos y metas personales.

Contraindicaciones de la evaluación de las cualidades físicas.

Normas de la evaluación de las cualidades físicas.

Test máximo y submáximos, directos e indirectos.

Preparación para la evaluación de las cualidades físicas.

Evaluación cardio-respiratoria.

- Protocolos de cicloergómetro.

- Protocolos de banda sin fin.

- Protocolos de escalón.

- Protocolos de campo.

Evaluación de las capacidades anaerobias (resistencia y potencia anaeróbica).

- Protocolos de cicloergómetro.

- Protocolos de banda sin fin.

- Protocolos en plataforma.

- Protocolos de escalón.

- Protocolos de campo.

Evaluación de la composición corporal.

Evaluación de la fuerza y tolerancia muscular.

Evaluación de la flexibilidad articular.

Evaluación de cualidades neuromusculares.

Evaluación de otras cualidades físicas importantes (velocidad, equilibrio, coordinación, etc.)

Ubicación de las evaluaciones físicas funcionales dentro de un macrociclo de entrenamiento.

Confección del informe de resultados y recomendaciones.

Bibliografía:

ACSM (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Editorial Paidotribo.

AAPHERD. (1985). Norms for college students. Health Related Physical Fitness. Restón, VA. AAHPERD.

George, J. (2000). Tests y pruebas físicas. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Golding, L.A., Myers, C.R. and Sinning, W.E. (1989). The Y's way to Physical Fitness.

Champaing. IL: H.K.P.

McArdle, W., Katch, F. and Katch, V. (1991). Exercise Physiology. Philadelphia: Lea

Número de créditos: 4 Febiger.

MacDougall, J. (1995). Evaluación Fisiológica del Deportista. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Nierman, D.C. (1987). Fitness and sport medicine. Palo Alto. California: B.P.C.

Ross, R.M. (1991). Exercise. ID:Bench-Mark Prez, INC

Nombre del curso: TÁCTICA Y ESTRATEGIA DEPORTIVA

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso de naturaleza teórico – práctico que desarrollará de forma general los conceptos de táctica y estrategia dentro del contexto de teoría de sistemas, para posteriormente enfocarlo hacia el área deportiva. También el curso pretende desarrollar la destreza de identificar y analizar sistemas tácticos y estratégicos de diferentes deportes, para lo anterior se invitarán entrenadores reconocidos de diferentes deportes para que expongan sus conocimientos y experiencias. La parte práctica del curso se desarrollará aplicando los conocimientos prácticos a un grupo de deportistas con los que el estudiante viene trabajando desde el trimestre anterior, teniendo que presentar al final del curso un informe sobre la aplicación y lo acontecido con los deportistas asesorados.

Contenido:

- Táctica y estrategia dentro de la teoría de sistemas.
- Táctica y estrategia dentro del contexto deportivo.
- Metodología de la táctica en el entrenamiento y la competencia en diferentes deportes.
- Aplicación, análisis e identificación de sistemas tácticos en diferentes deportes.

Bibliografía:

Cook, M. (1982). Soccer – Coaching and team management. England: Publishing Limited.
Dick, F. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.
Gambeta, V. (1989). Track and field coaching manual. Champaign, IL: Leisure Press.
Harre, Dietrich (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
Manno, R., (1994) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.
Natwejew, L. (1978). Periodienung des sportlichen trainings. Berlín: Bartels and Wenitz.
Ruiz, L.(1997). Claves para la optimización del aprendizaje motor. Madrid: Editorial Gymnos.
Thompson, Peter J. L. (1991). Introducción a la teoría del entrenamiento. Londres, Inglaterra: Marhallarts Print Service Ltd.

Nombre del curso: FACTORES CONDICIONANTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Número de créditos: 4

Descripción:

Curso de naturaleza teórico – práctico que analiza y pone en práctica diferentes factores adicionales a la planificación y periodización del entrenamiento que pueden mejorar o perjudicar el rendimiento físico de un deportista. El curso se desenvolverá por medio de guías temáticas entregadas por el profesor para que los estudiantes las desarrollen y presentes al resto de los estudiantes por medio de diferentes metodologías. Además se tendrán vivencias prácticas donde los estudiantes podrán observar como los factores mencionados afectan el

rendimiento físico, ya sea en ellos mismos o en deportistas a los que se les puedan aplicar dichos factores. Además los estudiantes tendrán que aplicar su conocimiento teórico en un proyecto de entrenamiento deportivo el cual tendrán que diseñar, dirigir y evaluar durante la duración del curso. El deporte en el cual se aplique el proyecto será de escogencia por parte del estudiante.

Contenido:

- Factores que afectan el entrenamiento deportivo.
- Los implementos deportivos en diferentes deportes.
- Las superficies de competencia en diferentes deportes.
- Topografía y condiciones ambientales en diferentes deportes al aire libre (viento, lluvia, luz, ruido, etc.).
- El deporte en ambientes calurosos.
- La hidratación en diferentes deportes.
- El deporte en ambientes fríos.
- Procesos de aclimatización en diferentes deportes y condiciones.
- Ciclos circadianos en el rendimiento físico
- El deporte en altura.
- El "jet lag".
- Ayudas ergogénicas y doping en el deporte.
- Efecto del ciclo menstrual en la mujer deportista.
- Los "ultra" eventos.
- El sobreentrenamiento o fatiga crónica.
- Diferentes medios de recuperación. El entrenamiento invisible.

Bibliografía:

- Brooks, G. (1984). *Exercise Physiology*. New York. Wiley an Sons, Inc.
- Fox, E. (1992). *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- González, G. (1992). *Fisiología de la Actividad Física y el Deporte*. New York: Editorial Interamericana McGraw – Hill.
- Lamb, D. (1989). *Fisiología del Ejercicio*. New York: Ed. McMillan Publishing Co.
- McArdle, W., Katch, F. y Katch, V. (1991). *Exercise Physiology*. New York: Ed. Lea & Febiger.
- Nikolaievich, V. (1998). *Entrenamiento en condiciones extremas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platanov, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.
- Powers, S. (1990). *Exercise Physiology*. Dubuque, IA: Brown Publishers.
- Sergeyevich, Víctor y Dimitriyevich, V. (1995). *Fisiología del entrenamiento "Deporte & entrenamiento"*. Barcelona, España; Editorial Paidotribo.
- Wilmore, J. (1999). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Revistas de publicación periódica relacionadas a la fisiología del ejercicio que se encuentran en la biblioteca "Prof. Clemencia Conejo" en la Escuela Ciencias del Deporte:
- Revista Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte.
Educación Física y Deporte.
Archivos de Medicina del Deporte.
Journal of Applied Physiology.
Journal of Sport Medicine and Physical Fitness.
Medicine and Science in Sport and Exercise.
Research Quaterly for Exercise and Sport.

ANEXO C

**PROFESORES DE LOS CURSOS DE LA
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL
Y MOVIMIENTO HUMANO**

ANEXO C

PROFESORES DE LOS CURSOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO

CURSO	PROFESOR
Movimiento humano y discapacidad	Antonieta Ozols Rosales
Aprendizaje y desarrollo motor	Josefa Sancho Barrantes
Seminario de investigación y estadística	Pedro Ureña Bonilla
Fisiología avanzada del ejercicio	Randall Gutiérrez Vargas
Psicosociología del movimiento humano	Pedro Ureña Bonilla
Patología y movimiento humano	Felipe Araya Ramírez
Biomecánica y kinesiología	Felipe Araya Ramírez
Nutrición y movimiento humano	Juan Carlos Gutiérrez Vargas
Metodología y entrenamiento físico	Harry González Barrantes
Psicología de la salud	Guillermo Riba Bazo
Evaluación y prescripción de la actividad física para la salud	Felipe Araya Ramírez
Prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas	Randall Gutiérrez vargas
Organización y administración de proyectos en salud	Delia Villalobos Álvarez
Psicosociología del deporte	Pedro UreñaBonilla
Evaluación de cualidades deportivas	Randall Gutiérrez Vargas
Táctica y estrategia deportiva	Harry González Barrantes
Factores condicionantes del entrenamiento deportivo	Carlos Álvarez Bogantes

ANEXO D

**PROFESORES DE LOS CURSOS DE LA
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y
SUS GRADOS ACADÉMICOS**

ANEXO D

PROFESORES DE LOS CURSOS DE LA MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y SUS GRADOS ACADÉMICOS

CARLOS ÁLVAREZ BOGANTES

Maestría en Fisiología de la Educación Física, Springfield College, Massachussets, Estados Unidos de América, 1990.

FELIPE ARAYA RAMÍREZ

Maestría en Educación Física, Universidad Interamericana de Puerto Rico, 1997.

HARRY GONZÁLEZ BARRANTES

Maestría en Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa, Universidad Latina, 1995.
Licenciatura en Educación Física, Universidad Nacional, 1995.

JUAN CARLOS GUTIÉRREZ VARGAS

Maestría en Educación Física, Universidad Interamericana de Puerto Rico, 1996.

RANDALL GUTIÉRREZ VARGAS

Maestría en Educación Física, Universidad Interamericana de Puerto Rico, 1997.

ANTONIETA OZOLS ROSALES

Maestría en Educación Física, Springfield College, Massachussets, 1990.

GUILLERMO RIBA BAZO

Maestría en Psicología, con mención en Psicología de la Salud, Universidad Independiente de Costa Rica, 2000.

JOSEFA SANCHO BARRANTES

Maestría en Educación Física, Southern Illinois University at Carbondale, 1978.

PEDRO UREÑA BONILLA

Doctorado en Ciencias del Deporte, Escuela Superior de Deportes, Alemania, 1991.

DELIA VILLALOBOS ÁLVAREZ

**Maestría en Rehabilitación Integral, Universidad de Costa Rica, 1990.
Licenciatura en Trabajo Social, Universidad de Costa Rica.**