

JESSENIA HERNÁNDEZ ELIZONDO

Educación

- (11-01-2010) Equiparación de grado de Doctorado Académico en Nutrición y Tecnología de los Alimentos por parte de la Universidad de Costa Rica.
- (16-09-2009) Obtención del grado de Doctorado en Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada, España.
- (2008-2009) Estudiante de Doctorado Nuevas Perspectivas de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Granada, España.
- (2007) Obtención del Máster Oficial, con reconocimiento europeo en Nutrición Humana. Facultad de Farmacia. Departamento de Nutrición. Universidad de Granada, España
- (2004) Especialización Internacional en Gimnasia Artística Femenina. Universidad de Leipzig. Alemania
- (2001-2002) Especialización Deportiva en Gimnasia Formativa y Artística, Danza Aeróbica, Spinning y Voleibol. Nordjylland Idraets Hojskole, Dinamarca.*
- (2000) Obtención del título de Magister Scientiae (M.Sc) en Ciencias del Movimiento Humano, impartida por la Universidad de Costa Rica. (UCR)*
- (1997) Conclusión del grado de Bachiller (B.Sc) en la carrera de Educación Física. Universidad de Costa Rica.
- (1996) Segundo año de la carrera en Administración Hotelera. Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT).
- (1995) Conclusión del grado de profesorado en la carrera de la enseñanza de la Educación Física UCR.*

Experiencia docente

- 1999- hasta la fecha Universidad de Costa Rica. San José. CR
- Coordinadora del área de ejercicio físico y Salud de la carrera de Ciencias del Movimiento Humano, UCR.
- Cursos de posgrado Ciencias del Movimiento Humano: SP- 4480 Seminario de Nutrición Deportiva, Taller de investigación I, II, III, IV
- Curso de grado EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana.
- Curso de grado EF-0035 Ejercicio Físico en el tratamiento de Patologías.
- Facultad de Medicina. Curso de Maestría en Discapacidad: SP-4630 Práctica Profesional y SP-4627 Investigación II.
- Curso de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano SP-4435. Análisis Estadístico.
- Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP- Seminario de Temas Actuales: Fuerza, Potencia y Velocidad.
- Curso de posgrado en Administración Educativa. Facultad de Educación PF- 4455 Análisis Estadístico para la investigación socioeducativa.

- Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP-4433 Enfoques Metodológicos de Investigación.
- Curso de posgrado en Ciencias del Movimiento Humano SP-4479 Actividad del Movimiento Humano.
- Curso EF-0021 Principios de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano I. Estadística descriptiva e inferencial aplicadas.
- Curso EF-7033 Gimnasia I. Sede del Atlántico.
- Curso EF-0113 Fundamentos de la Danza Aeróbica.
- Cursos de Actividad Deportiva EF-6301 Danza Aeróbica, EF-6361 Actividades Aeróbicas, EF-6301 Natación, EF-8401 Entrenamiento contra resistencia Mujeres, EF-7401 Entrenamiento contra resistencia Varones.
- Curso EF-7059 Experiencia Profesional en Educación Física.
- Curso de Educación Continua: Fitness y Salud. (2006) y Entrenador Personal (2002-2004) en los módulos de Anatomía Funcional, Programación del Ejercicio y Entrenamientos Alternativos.
- Cursos Escuelas de Verano: Gimnasia, Danza Aeróbica, Natación, etc.

Experiencia en puestos académico-administrativos

- (2018 a la fecha) Miembro Suplente en el Tribunal Electoral Universitario
- (2014- a la fecha) Representante de la Escuela de Educación Física y Deportes en la Asamblea Coleagida representativa UCR.
- (2014-2017) Representante de Ciencias Sociales en la Comisión Institucional de Régimen Académico y Servicio Docente
- Revisora Revista RETOS, España.
- Miembro Comité Científico de la revista AGORA, España
- (2010-2012) Directora de la Revista PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud.
- Miembro de la Comisión Organizadora del Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.
- Miembro del Comité Científico del VII Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Junio 2009.
- Miembro del Comité Científico del VI Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Julio 2008.
- Miembro del Comité Científico del V Congreso Internacional “El aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”. Escuela Universitaria de educación de Palencia. Universidad de Valladolid. España. Julio 2007.
- Miembro del Consejo Editorial de la Revista PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. (ISSN: 1409-0724). Costa Rica desde 2002.

- Miembro Consejo Editorial de la Revista Internacional de Fútbol y Ciencia. (ISSN: 1409-4444). Costa Rica desde 2002.
- Miembro de la Comisión Organizadora del Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.
- Miembro de la Comisión Organizadora del Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol.

Experiencia acción social

- (2004-2006) y (2010-2012) Coordinadora de Acción Social de la Escuela de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica.

Experiencia investigación

Núm. de proyecto	Descripción	Unidad de Investigación	Estado
B9303	Estudio descriptivo de la respuesta inmune a la vacuna contra el virus influenza en personas adultas costarricenses sedentarias y físicamente activas inmunizadas a través de las campañas de vacunación de la caja costarricense del seguro social	Centro De Investigacion En Hemoglobinas Anormales Y Transtornos Afines	Desarrollo
B3349	Efecto hipotensivo del ejercicio	Centro De Investigacion En Ciencias Del Movimiento Humano	Terminado
B3341	Actividad física y exposición de fitoestrógenos y otros compuestos antioxidantes en la dieta de estudiantes de la universidad de costa rica	Centro De Investigacion En Ciencias Del Movimiento Humano	Terminado
B1326	Prevención de la obesidad infantil mediante material escrito: una intervención piloto con familias costarricenses.	Escuela De Educación Física Y Deportes	Terminado
B0722	Actividad: pensar en movimiento. Revista de ciencias del ejercicio y la salud.	Centro De Investigacion En Ciencias Del Movimiento Humano	Desarrollo
B0315	Termorregulación e hidratación en el deporte.	Centro De Investigacion En Ciencias Del Movimiento Humano	Termina

Comisiones e instancias institucionales

- (2018 a la fecha) Miembro Suplente en el Tribunal Electoral Universitario
- (2014- a la fecha) Representante de la Escuela de Educación Física y Deportes en la Asamblea Colegida representativa UCR.
- (2014-2017) Representante de Ciencias Sociales en la Comisión Institucional de Régimen Académico y Servicio Docente

Publicaciones

- Méndez, M. S., Fonseca, A. S., & **Elizondo, J. H.** (2018). Efecto de un programa de educación física regular y cuentos motores en la aptitud física y desarrollo motor de escolares costarricenses. *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(2), 67-74.
- Morgan, S. J., & **Elizondo, J. H.** (2017). Médicos generales, actividad física y ejercicio: hábitos personales y conocimientos académicos en Costa Rica. *Actualidad médica*, 102(802), 156-161.
- Hortigüela, D.; Salicetti, A. y **Hernández, J.** (2017) Contraste motivacional en educación física en función del gasto calórico / Motivational Contrast in Physical Education Depending on Caloric Expenditure. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 18 (72) pp. 621-635.
- Sánchez-Méndez, M. I., & **Hernández-Elizondo, J.** (2018). Programa de educación física regular y cuentos motores mejoran la resistencia cardiovascular y fuerza en escolares. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 2(2), 1-10.
- Cervantes, J., & **Hernández, J.** (2017). Effect of High-Intensity and Concurrent Training in Body Composition in Cos-ta Rican Overweight and Obese Women. *Arch Sports Med*, 1(2), 65-74.
- Fonseca, A. S., Salazar, C. C., & **Hernández, E. J.** (2017). Congruencia entre objetivos y herramientas de evaluación en la titulación de bachillerato en ciencias del movimiento humano de la Universidad de Costa Rica. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3(2), 555-560
- Jiménez-Morgan, S., & **Hernández-Elizondo, J.** (2017). Efecto del ejercicio sobre la fatiga asociada al cáncer de mama en mujeres: meta-análisis de ensayos clínicos controlados aleatorizados. *Journal of Sport and Health Research*, 9(3), 285-290.
- Carpio-Rivera, E; **Hernández-Elizondo, J**; Salicetti-Fonseca, A; Solera-Herrera, A & Moncada-Jiménez, J (2016) Relación entre factores de riesgo cardiovascular y la presión arterial en reposo de estudiantes universitarios Rev. Costarricense de Salud Pública, vol. 25(1):30-41
- Carpio-Rivera, E; **Hernández-Elizondo, J**; Salicetti-Fonseca, A; Solera-Herrera, A & Moncada-Jiménez, J (2016) Predictive Validity of the Body Adiposity Index in Costa Rican Students. *American Journal of Human Biology*. DOI: 10.1002/ajhb.22800
- Jiménez-Morgan, S & **Hernández-Elizondo, J** (2016) Actividad Física y otros hábitos de vida en estudiantes de Medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento* 14(1) 1-14.
- Sánchez-Méndez, M & **Hernández-Elizondo, J** (2016) Efecto de una intervención educativa sobre valores antropométricos y hábitos de actividad física de familias costarricenses de la región central en el año 2012. *Revista Educación* 14(1) 18-38.
- M. Mariscal-Arcas; C. Monteagudo; **J. Hernández-Elizondo**; S. Benhammou; M^aL. Lorenzo; F. Olea-Serrano (2015). Differences in food intake and nutritional habits between Spanish adolescents who engage in ski activity and those who do not. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral* 01/2015; 31(2):936-943. DOI:10.3305/nh.2015.31.2.8267
- **Hernández-Elizondo, J.**, Monteagudo, C., Murcia, M. A., Olea, N., Olea-Serrano, F., & Mariscal-Arcas, M. (2013). Assessment of the estrogenicity of the diet of a healthy female Spanish

population based on its isoflavone content. *Food Additives & Contaminants: Part A*, 30(4), 627-633. doi: 10.1080/19440049.2013.775604

- **Hernandez-Elizondo, J.** & Moncada-Jiménez J. (2012) Secular Changes in Height, Weight, Body Mass Index and Daily Nutrition Preferences in Children During Soccer Recruitment Camps. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*, 12(4), Art 68, pp. 466-475.
- **Hernández-Elizondo J** (2010) Estrógenos naturales y su relación con la actividad física y la dieta en mujeres sanas. Memoria del V Congreso Centroamericano de Educación Física, Managua, Nicaragua.
- Salicetti, A & **Hernández-Elizondo J**, (2010) Efectos agudos del ejercicio aeróbico en procesos cognitivos en adolescentes. Memoria del V Congreso Centroamericano de Educación Física, Managua, Nicaragua.
- **Hernández-Elizondo J**, Mariscal Arcas M, Rivas A, Feriche B, Velasco J, Olea Serrano (2009) Estimación De La Ingesta De Fitoestrogenos En Población Femenina. *Nutrición Hospitalaria*, **24(4):445-451**.
- Rivas A., Romero A., Mariscal M., Monteagudo C., **Hernández J.** y Olea-Serrano F. (2009) Validación de cuestionarios para el estudio de hábitos alimentarios y masa ósea. *Nutrición Hospitalaria*, **24(5):521-528**.
- Velasco J., Mariscal-Arcas M., Rivas A., Caballero ML., **Hernández J.**, Olea-Serrano F. (2009) Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales. *Nutrición Hospitalaria*, **24(2):193-199**.
- Aragón-Vargas, L. F., Moncada-Jiménez, J., **Hernández, J.**, Barrenechea, A., & Monge-Alvarado, M. (2009). Evaluation of pre-game hydration status, heat stress, and fluid balance during professional soccer competition. *European Journal of Sport Sciences*, **9(5) :269-276**.
- **Hernández, J.** (2004) Efecto de tres tipos de entrenamiento para el tren inferior: Una verificación al principio de especificidad. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud*. 3(1) 11-26.
- **Hernández, J.** (2004) Relación matemática entre diferentes pruebas de campo: fuerza, potencia y velocidad. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud*. 3(1). 1-10
- **Hernández, J** y Salazar, W. (2001) Comparación de dos técnicas de salto con caída, para mejorar el rendimiento de la potencia en jugadores de baloncesto. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud*. 1(1), 30-36.
- Moncada, J. Chacón, Y y **Hernández, J** (2003) Composición corporal y aptitud física de árbitros de fútbol de primera y segunda división de Costa Rica. *Revista Scape (Brasil)*, 2(4).
- **Hernández J**, (2004) Recomendaciones en la Prescripción del entrenamiento contra-resistencia en pacientes diabéticos e hipertensos. *Revista De Educación*. 28(2)