



Dra. Jessenia Hernández Elizondo

Una amante de la ciencia, el deporte y de la salud

Científica Joven

La Dra. Jessenia Hernández tiene 40 años y es investigadora del Centro de Investigaciones de Ciencias del Movimiento Humano (Laura Rodríguez).

“El deporte desde siempre ha marcado mi vida”

18 AGO 2014 Sociedad

De primera entrada y tras escucharla describir con nostalgia su paso por la gimnasia artística, cualquiera pensaría que sus llamativos ojos verdes y pequeña silueta, han experimentado el encanto del deporte, únicamente, a través de los saltos, los colores del leotardo, y las coreografías al ritmo de la música.

Sin embargo, más allá de sentir desde muy pequeña el aplauso del público al final de cada rutina, y el sabor del triunfo compactado en cada una de las medallas conseguidas, **ahora ella vive la adrenalina del deporte de forma distinta**: en medio de aulas universitarias, proyectos de investigación, “mejengas” de fútbol sala y prácticas con la raqueta.

Así es la vida de la Dra. Jessenia Hernández Elizondo, **una joven investigadora y docente de la Escuela de Educación Física y Deportes** de la Universidad de Costa Rica que a sus recién cumplidos 40 años, se abre paso en el campo de las Ciencias del Movimiento Humano.

Actualmente, esta **catedrática** de la Universidad de Costa Rica y además científica del Centro de Investigaciones en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOHU) aprovecha sus

conocimientos en nutrición, tecnología de alimentos y deporte, para ayudar a que personas con distintos padecimientos logren mejorar su salud mediante el ejercicio físico.



La Dra. Hernández también es docente de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica (foto: Laura Rodríguez Rodríguez).

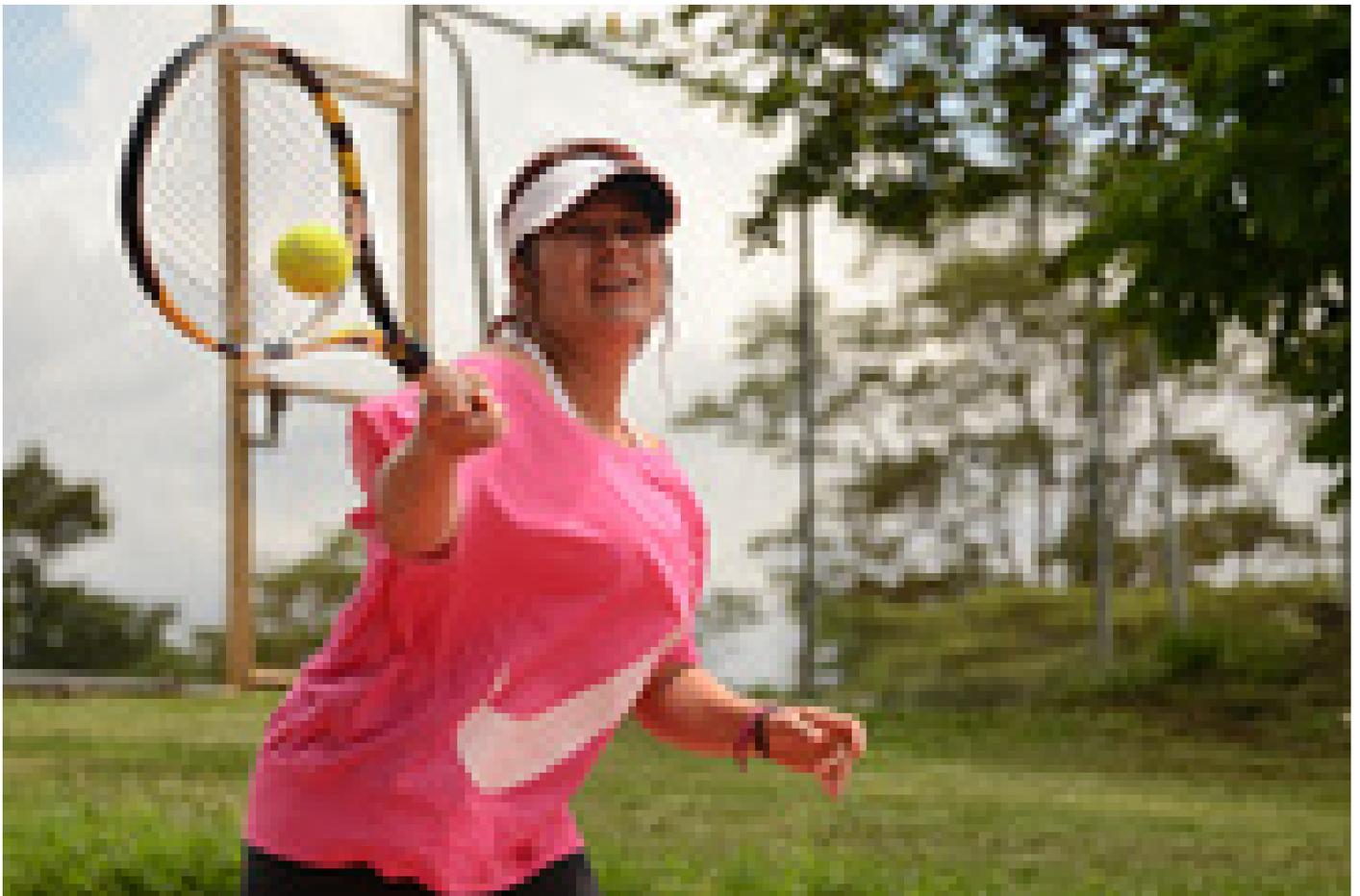
Hernández, quien también fue entrenadora de porrismo e instructora de aeróbicos, ahora les enseña a sus estudiantes de la UCR, la forma de preparar un **programa de ejercicio (prescripción) que se adapte a las necesidades de los pacientes**, de acuerdo con la enfermedad que los mismos padezcan.

Gracias a esto, personas que padecen de obesidad, diabetes, o que sufrieron un infarto pueden realizar con **tranquilidad una rutina de ejercicios** que se acople a sus condiciones físicas y que les ayude a mejorar su estado de salud.

“Desde siempre supe que esto era lo mío”

Jessenia Hernández, la hija mayor de una familia coronadeña, **descubrió el amor por el deporte a sus 5 años**, cuando comenzó a entrenar gimnasia junto a su hermana pequeña, en el salón número dos de la Sabana.

Las prácticas la apasionaron de tal manera, que a los nueve años se convirtió en campeona nacional de gimnasia artística; hasta que a los 14 años, por motivos de límite de edad para competir en esta práctica tuvo que dejar el leotardo de lado y canalizar su amor por el ejercicio en otros deportes.



Además de la música su otro pasatiempo es la raqueta (Laura Rodríguez).

Esta amante de la música recordó que durante su etapa de estudiante siempre sobresalía en muchos de los equipos deportivos de su colegio, y también señaló que sus compañeras la veían como la muchacha que siempre se juntaba con los hombres y a la que sólo le interesaba meterse en cuanto equipo de deporte existiera.

A pesar de ser una apasionada del deporte desde muy pequeña, la ahora especialista en nutrición y ejercicio recordó que el camino para convertirse en una profesional del campo de las Ciencias del Movimiento Humano no fue fácil.

“Mis papás en ese entonces querían que estudiara otra cosa, los papás siempre visualizan a sus hijos en carreras como medicina o en las ingenierías, entonces en un principio ingresé a la carrera de Arquitectura aquí en la UCR” añadió Hernández.

Un año después de ingresar a la universidad, Jessenia continuaba con la idea de que Arquitectura no era su verdadera vocación, entonces sin que su familia se enterara realizó las pruebas para entrar a la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR.



En su tiempo libre Jessenia practica fútbol con el equipo de pensionados de la UCR (Laura Rodríguez Rodríguez).

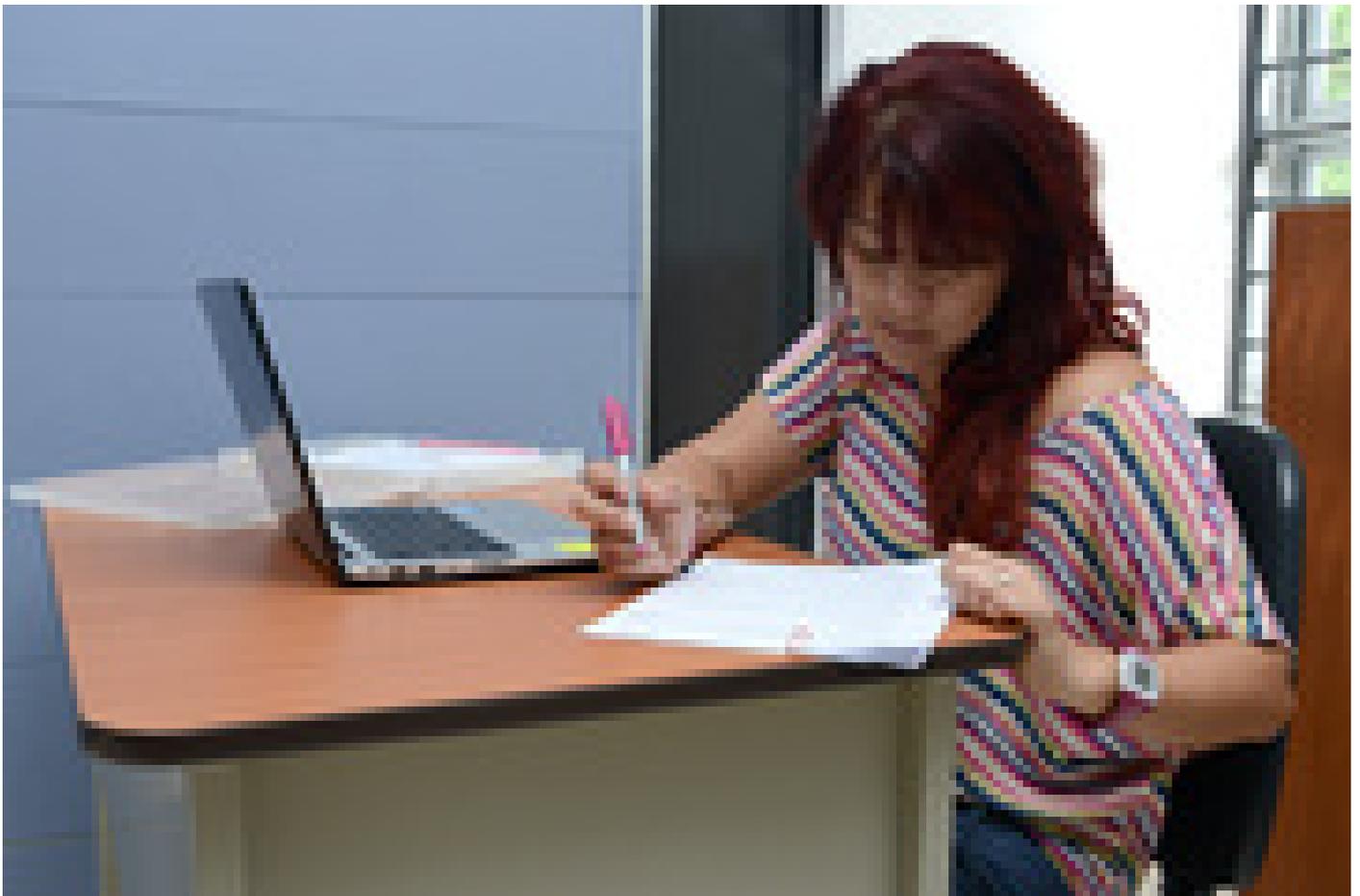
“Les conté a mis papás ya cuando estaba aquí adentro y poco a poco los fui convenciendo de que esto era lo que yo quería y de que iba a dar todo por ser buena en esto” agregó Hernández.

“Quería demostrar lo qué es un verdadero profesional en Educación Física”

Con el objetivo de cumplir la promesa que se hizo a sí misma y a sus padres, desde el día que eligió el deporte como profesión, Hernández decidió esforzarse al máximo para romper algunos prejuicios que la sociedad se ha creado sobre los educadores físicos.

Por ello se trazó como ruta el **camino de la excelencia y el del aprendizaje continuo**. Formó sus bases en investigación y docencia en la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, y se especializó en varios países de **Europa**.

“Desde que inicié en esto trato de esforzarme en ser buena en lo que hago, en dar lo mejor de mí; además la UCR es un lugar que me encanta y yo desde siempre supe que quería quedarme aquí, pero uno sabe que no es fácil ser profe de la U, que no es fácil dar la talla” afirmó la especialista.



En el 2004, la Dra. Hernández obtuvo una Especialización Internacional en Gimnasia Artística Femenina en la Universidad de Leipzig, Alemania (foto: Laura Rodríguez)

Tras formarse en como Bachiller en Ciencias del Movimiento Humano y obtener una Maestría en Nutrición Humana en la Universidad de Costa Rica viajó a España, con el objetivo de especializarse aún más en el campo de la alimentación saludable.

Estando ahí obtuvo un doctorado en Nutrición y Tecnología de Alimentos, y una maestría en Nutrición Humana, en la Universidad de Granada. Además obtuvo un especialización deportiva en Gimnasia Formativa, Artística y Aeróbica en Nordjylland Idraets Hojskole, Dinamarca.

A lo largo de su carrera ha desarrollado estudios sobre temas como: niños con obesidad; estrógenos naturales y su relación con la actividad física y la dieta de mujeres sanas; los efectos agudos del ejercicio aeróbico en procesos cognitivos, entre otros.

[Tatiana Carmona Rizo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [jessenia](#), [hernandez](#), [investigacion](#), [cientifica joven](#), [deporte](#), [nutricion](#), [prescripcion](#), [enfermedad](#).