



Promoción de la SALUD FÍSICA

❖ Fomentando estilos de vida saludables en las personas

¿En qué consiste la carrera de Promoción de la Salud Física?

Es una carrera que busca formar profesionales que trabajen con la actividad física y el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida, fomentando estilos de vida saludable y previniendo enfermedades hipocinéticas (enfermedades provocadas por el sedentarismo).

Importancia de este (a) profesional

El o la promotora de la salud física es la persona idónea para guiar adecuadamente a las personas que realizan actividad física y ejercicio físico de manera que no sufran lesiones a causa de una mala técnica o postura a la hora de realizar ejercicio físico, indicando la intensidad y el volumen de trabajo adecuados.

La labor de este (a) profesional no se centra únicamente en la realización de programas físicos, sino que coordina con profesionales de otras disciplinas como medicina, nutrición, psicología y terapia física, con el fin de brindar una atención integral a la persona.

Características deseables

- Gusto por la actividad física
- Habilidad para relacionarse con otras personas
- Interés por temas en el área de la salud
- Con habilidad para motivar y convencer a otras personas.
- Ser tolerante y paciente.



Mercado laboral

Esta persona puede desempeñarse:

- En dirección, instrucción y promoción de la salud física.
- Como promotor en la prevención o rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles.
- En la instrucción de pesas o de danza aeróbica, según el énfasis en que se ha preparado.
- Como preparador(a) físico(a) personal.

Por lo que puede trabajar en lugares como gimnasios, centros recreativos y hoteleros, comités de deportes, organizaciones que promuevan estilos de vida saludables como centros de salud, entre otros.

Formación profesional

La Universidad Nacional ofrece el Bachillerato en Promoción de la Salud Física con salida lateral en Diplomado en Instrucción y Promoción de la Salud Física con énfasis en Desarrollo Muscular o en Danza Aeróbica.

El Diplomado tiene una duración de dos años y se continúa con el Bachillerato que dura dos años más, es decir, que el bachillerato tiene una duración de cuatro años.



Principales funciones a desempeñar

- Promover la salud de la población con la que trabaja por medio de la actividad física y el ejercicio físico.
- Facilitar el cambio en conductas y hábitos de vida desfavorables para las personas, con el objetivo de mejorar la salud integral de la población.
- Evaluar la capacidad física de la población que atiende.
- Planear y prescribir el ejercicio físico para el desarrollo de las cualidades físicas.
- Planear y prescribir el ejercicio físico para el tratamiento de enfermedades "hipocinéticas" (Obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatías, entre otras), esto bajo el concepto de trabajo multidisciplinario.

Agradecimiento

- Bachiller Irina Anchía Umaña, Educadora Física y Coordinadora del Bachillerato en Promoción de la Salud Física de la Universidad Nacional.
- Sra. Karla Ortega Álvarez, Estudiante avanzada del Bachillerato en Promoción de la Salud Física e Instructora del Gimnasio Slim and Tone de Escazú.

Información consultada en la
pág. web: www.una.ac.cr