

<b>Título</b>	<b>MISIÓN ACADÉMICA A COSTA RICA (SECTOR DEPORTE)</b>
<b>Modalidad de la formación</b>	Misión académica (Profundización)
<b>Frase de enganche</b>	“Una experiencia internacional donde la fisioterapia del deporte y la preparación física se integran para optimizar el retorno seguro y eficiente al alto rendimiento.”
<b>Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa</b>	<p>Fotografías reales o ilustraciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesos de readaptación deportiva</li> <li>• Ejercicios funcionales y control neuromuscular</li> <li>• Trabajo interdisciplinario (fisioterapeuta–preparador físico)</li> <li>• Evitar imágenes genéricas o poco técnicas.</li> <li>• Preferir planos en acción, movimiento y transición funcional.</li> </ul> <p>Uso correcto y equilibrado de los logos oficiales de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundación Universitaria María Cano</li> <li>• Universidad Nacional de Costa Rica</li> <li>• Representación visual de la cooperación académica internacional.</li> </ul>
<b>Unidad académica responsable</b>	Facultad de Ciencias de la Salud – Especialización en fisioterapia del deporte
<b>Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa</b>	Necesidades académicas de la comunidad institucional de la María Cano.
<b>Presentación o justificación</b>	<p>La pasantía académica internacional en Readaptación Deportiva surge como una estrategia de fortalecimiento académico y científico orientada a la formación avanzada de profesionales en fisioterapia del deporte y preparación física. Esta iniciativa se desarrolla en cooperación entre la Fundación Universitaria María Cano, a través del programa de Especialización en Fisioterapia del Deporte, y la Universidad Nacional de Costa Rica, mediante la Licenciatura en Preparación y Readaptación Física Deportiva, consolidando un escenario de intercambio académico de alto nivel.</p> <p>En el contexto actual del deporte competitivo y recreativo, la readaptación deportiva se reconoce como una fase crítica del proceso de recuperación, al integrar la rehabilitación funcional con el acondicionamiento físico específico y el retorno seguro al deporte. La complejidad de esta etapa exige profesionales con competencias interdisciplinarias, capaces de articular criterios clínicos, biomecánicos y de rendimiento para una adecuada toma de decisiones.</p>

	<p>Esta pasantía responde a la necesidad de ampliar la visión formativa de los estudiantes, promoviendo el contacto directo con modelos internacionales de preparación y readaptación física deportiva, así como con metodologías actualizadas en evaluación funcional, control de cargas y prevención de recaídas. La experiencia permitirá no solo la apropiación de conocimientos técnicos y científicos, sino también el desarrollo de competencias interculturales, académicas y profesionales.</p> <p>Asimismo, el programa fortalece los procesos de internacionalización, cooperación académica y proyección institucional de ambas universidades, generando oportunidades para el trabajo colaborativo, la producción académica conjunta y la consolidación de redes de conocimiento en el ámbito de la fisioterapia del deporte y las ciencias del ejercicio.</p> <p>En este sentido, la pasantía se constituye en un espacio formativo estratégico que contribuye a la excelencia académica, la actualización profesional y la mejora de la calidad de los procesos de readaptación deportiva, con impacto directo en la salud, el rendimiento y la sostenibilidad de la práctica deportiva.</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Fortalecer la formación especializada en readaptación deportiva de los estudiantes de la Especialización en Fisioterapia del Deporte de la Fundación Universitaria María Cano, mediante una pasantía académica internacional en la Universidad Nacional de Costa Rica, que permita la integración de conocimientos clínicos, funcionales y de preparación física orientados al retorno seguro y eficiente al deporte.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Analizar los modelos y enfoques de preparación y readaptación física deportiva implementados en la Universidad Nacional de Costa Rica.</p> <p>Profundizar en la aplicación de protocolos de readaptación funcional y retorno al deporte en diferentes contextos deportivos.</p> <p>Integrar criterios de fisioterapia del deporte con principios de planificación del entrenamiento y control de cargas.</p> <p>Fortalecer competencias en evaluación funcional, control neuromuscular y toma de decisiones clínicas-deportivas.</p> <p>Promover el intercambio académico y la cooperación internacional entre los programas participantes.</p>

<p><b>Estructura del programa - Contenidos</b></p>	<p>Se diseña la siguiente propuesta académica y cultural para los participantes:</p> <p>PROGRAMACIÓN ACADÉMICA Propuesta para una semana</p> <p>Para quienes sean de las sedes, deben llegar a Medellín para cumplir con programación y agenda (traslados ciudades sedes a Medellín no se incluyen en los costos de la misión académica).</p> <p>Día 1 – Inducción académica e institucional (UNA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida institucional y presentación oficial del programa.</li> <li>• Introducción al modelo de formación en Preparación y Readaptación Física Deportiva de la UNA.</li> <li>• Conferencia: <i>Tendencias actuales en readaptación deportiva y retorno al deporte.</i></li> <li>• Recorrido guiado por la Universidad Nacional de Costa Rica.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Contextualización académica e institucional del programa.</p>
	<p>Día 2 – Laboratorios especializados UNA (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita académica a laboratorios de interés de la UNA (según disponibilidad): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laboratorio de Evaluación Funcional y del Movimiento.</li> <li>○ Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Rendimiento Humano.</li> </ul> </li> <li>• Demostración de pruebas funcionales, control neuromuscular y monitoreo del rendimiento.</li> <li>• Análisis de aplicaciones clínicas y deportivas en procesos de readaptación.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Apropiación de metodologías de evaluación objetiva aplicadas a la readaptación.</p>
	<p>Día 3 – Visita a equipos de fútbol profesional Saprissa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita técnica a uno de los principales clubes de fútbol de Costa Rica.</li> <li>• Observación del trabajo interdisciplinario (fisioterapia, preparación física, cuerpo médico).</li> <li>• Análisis del proceso de readaptación y retorno al juego en fútbol profesional.</li> <li>• Espacio de discusión académica con profesionales del club.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Comprensión del modelo aplicado de readaptación en el fútbol de alto rendimiento.</p>

	<p>Día 4 – Visita al Comité Olímpico de Costa Rica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita académica al Comité Olímpico Nacional.</li> <li>• Presentación del modelo de atención al deportista olímpico.</li> <li>• Enfoque en prevención de lesiones, readaptación y preparación para la competencia.</li> <li>• Intercambio académico sobre el trabajo multidisciplinario en el deporte olímpico.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Visión integral del abordaje de la readaptación en el contexto olímpico.</p>
	<p>Día 5 – Visita a equipos de fútbol profesional LD Alajuelense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segunda visita técnica a un club o centro de alto rendimiento.</li> <li>• Comparación de modelos de intervención y readaptación.</li> <li>• Observación de sesiones de campo orientadas al retorno al deporte.</li> <li>• Análisis crítico guiado por docentes del programa.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Análisis comparativo de diferentes enfoques de readaptación deportiva.</p>
	<p>Día 6 – Día cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad cultural organizada (patrimonio, historia, identidad costarricense).</li> <li>• Espacio de integración intercultural entre participantes.</li> <li>• Reflexión sobre el contexto sociocultural del deporte en Costa Rica.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Desarrollo de competencias interculturales y fortalecimiento de la experiencia internacional.</p>
	<p>Día 7 – Día libre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Día destinado a descanso, actividades personales o turismo opcional.</li> </ul> <p>Resultado esperado: Recuperación física y mental, cierre integral de la experiencia.</p> <p>Nota: la agenda puede tener cambios derivados de la dinámica empresarial o sujeta a disponibilidad de las autoridades competentes. Todos los cambios serán informados antes del viaje y serán responsabilidad de la facultad</p>
<p><b>Modalidad y metodología</b></p>	<p>Modalidad: Presencial Metodología: Teórica y Práctica</p>

<b>Público objetivo</b>	Estudiantes y docentes de los programas de especialización en fisioterapia de deporte, Psicología del deporte y fisioterapia de las sedes Cali, Neiva, Popayán y Medellín
<b>Duración del programa</b>	56 horas – 7 días Desarrollo de artículo de reflexión (Modalidad de trabajo de grado)
<b>Competencias</b>	<p><b>Competencia general</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar competencias avanzadas en readaptación deportiva que permitan al participante integrar criterios clínicos, funcionales y de preparación física para la planificación, ejecución y evaluación del proceso de retorno seguro y eficiente al deporte.</li> </ul> <p><b>Competencias específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar modelos de readaptación deportiva basados en la evidencia científica y en el análisis funcional del deportista.</li> <li>• Evaluar el estado funcional y neuromuscular del deportista mediante pruebas objetivas y criterios de rendimiento.</li> <li>• Diseñar y ajustar programas de readaptación física orientados a la progresión de cargas y prevención de recaídas.</li> <li>• Integrar principios de fisioterapia del deporte y preparación física en la toma de decisiones durante el retorno al deporte.</li> <li>• Analizar casos reales de readaptación deportiva considerando factores biomecánicos, fisiológicos y contextuales.</li> <li>• Comunicar de manera clara y técnica los resultados de la evaluación y el proceso de readaptación en entornos interdisciplinarios.</li> <li>• Desarrollar competencias interculturales y de trabajo colaborativo en escenarios académicos internacionales.</li> </ul>
<b>Fechas de inicio y finalización del programa</b>	Del 18 al 23 de octubre de 2026
<b>Días y horas de la formación</b>	<b>Domingo a Viernes 56 horas</b>
<b>Certificación</b>	Se expedirá certificado a quienes cumplan con las actividades académicas propuestas y asistan como mínimo al 80% de la agenda programada.

<p><b>Costo de la formación por persona</b></p>	<p>Inversión: Programa condicionado a la obtención del cupo mínimo de ( ) participantes. Inversión por persona:</p> <p>Incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiquetes aéreos desde Medellín</li> <li>• Traslado aeropuerto</li> <li>• Transporte disponible para traslados dentro de la ciudad.</li> <li>• Alojamiento en habitaciones compartidas.</li> <li>• Recorrido cultural</li> <li>• Asistencia médica disponible durante toda la estadía.</li> <li>• Coordinador dedicado a atender las necesidades de los participantes.</li> <li>• Certificación de la participación en la misión académica al completar el programa.</li> </ul> <p>No incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastos personales.</li> </ul> <p>Notas Importantes: Para inscribirse en el programa, se requiere que los participantes envíen lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Copia de su cédula de identidad.</li> <li>• Pasaporte Vigente</li> <li>• Comprobante de pago.</li> <li>• Certificado de afiliación a la EPS.</li> <li>• Formulario de consentimiento informado firmado.</li> <li>• Consentimiento informado</li> </ul>
<p><b>Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa</b></p>	<p><b>Sebastián Grajales Toro</b></p> <p>Rol académico: Profesor de Fisioterapia, con experiencia en fisiología del ejercicio, fisioterapia deportiva, práctica clínica y procesos de investigación.</p> <p>Formación académica y perfil profesional: Profesional en Fisioterapia. Maestría en Actividad Física y Salud (Universidad del Rosario, 2019). Doctorado en Actividad Física y Deporte (en curso).</p> <p>Experiencia de 9 años en procesos académicos e investigativos en líneas de actividad física, ejercicio y deporte aplicados a la fisioterapia y la salud.</p>

	<p>Experiencia docente:</p> <p>Ha sido responsable de cursos como Fisiología del Ejercicio, Fisioterapia Deportiva, Práctica III e Investigación en programas relacionados con fisioterapia.</p> <p>Desarrolla actividad académica en instituciones de educación superior, participando en formación teórica y práctica.</p> <p>Líneas de investigación y publicaciones:</p> <p>Ha participado en investigaciones sobre actividad física, sedentarismo, motivación para la práctica de ejercicio y temas afines a la salud y el deporte.</p> <p>Cuenta con publicaciones científicas y capítulos de libros en temas vinculados con fisioterapia, ejercicio físico y salud.</p>
<p><b>Bibliografía para este programa</b></p>	<p>Bahr, R., &amp; Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 39(6), 324–329. <a href="https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018341">https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018341</a></p> <p>Bittencourt, N. F. N., Meeuwisse, W. H., Mendonça, L. D., Nettel-Aguirre, A., Ocarino, J. M., &amp; Fonseca, S. T. (2016). Complex systems approach for sports injuries: Moving from risk factor identification to injury pattern recognition. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 50(21), 1309–1314. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095850">https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095850</a></p> <p>Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 50(5), 273–280. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788">https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788</a></p> <p>Griffin, L. Y., Albohm, M. J., Arendt, E. A., Bahr, R., Beynon, B. D., DeMaio, M., ... Wojtys, E. M. (2006). Understanding and preventing noncontact ACL injuries. <i>American Journal of Sports Medicine</i>, 34(9), 1512–1532. <a href="https://doi.org/10.1177/0363546506286866">https://doi.org/10.1177/0363546506286866</a></p> <p>Hewett, T. E., Myer, G. D., &amp; Ford, K. R. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 1, mechanisms and risk factors. <i>American Journal of Sports Medicine</i>, 34(2), 299–311. <a href="https://doi.org/10.1177/0363546505284183">https://doi.org/10.1177/0363546505284183</a></p> <p>McCall, A., Dupont, G., &amp; Ekstrand, J. (2016). Injury prevention strategies, coach compliance and player adherence of 11+ at elite level in professional football. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 50(12), 732–736. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095849">https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095849</a></p>

	<p>Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. <i>European Journal of Sport Science</i>, 13(1), 1–24. <a href="https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061">https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061</a></p> <p>Mendiguchia, J., Alentorn-Geli, E., &amp; Brughelli, M. (2012). Hamstring strain injuries: Are we heading in the right direction? <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 46(2), 81–85. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090536">https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090536</a></p> <p>Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., &amp; Hader, K. (2018). Acute and residual soccer match-related fatigue: A systematic review and meta-analysis. <i>Sports Medicine</i>, 48(3), 539–583. <a href="https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8">https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8</a></p> <p>Taberner, M., Allen, T., &amp; Cohen, D. D. (2019). Progressing rehabilitation after injury: Consider the “control–chaos continuum”. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 53(18), 1132–1136. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100068">https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100068</a></p> <p>Van Melick, N., van Cingel, R. E. H., Brooijmans, F., Neeter, C., van Tienen, T., Hullegie, W., &amp; Nijhuis-van der Sanden, M. W. G. (2016). Evidence-based clinical practice update: Practice guidelines for anterior cruciate ligament rehabilitation. <i>British Journal of Sports Medicine</i>, 50(24), 1506–1515. <a href="https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095898">https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095898</a></p>
<p><b>Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa</b></p>	<p>Elaboró: Sebastián Grajales Toro, Docente programa Fisioterapia.</p> <p>Aprobó: Melany Giraldo, Líder Formación Continua</p> <p>Validó: Paola Rueda, Vicerrectora de Extensión y Proyección Social</p>

**CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA**

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio