



Currículum Vitae Juan Diego Zamora Salas, M.Sc.

Teléfono Ofic.: (506) 2511 - 2946

E- mail: [juan.zamorasalas@ucr.ac.cr](mailto:juan.zamorasalas@ucr.ac.cr) [juandiegozamora@hotmail.com](mailto:juandiegozamora@hotmail.com)

## RESUMEN

Ha realizado estudios de post-grado en el campo de la actividad física, nutrición, obesidad infantil, promoción de la salud, y en el uso de técnicas isotópicas estudios realizados principalmente en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de la Plata, Argentina. Ha recibido becas de estudio por parte de la Comisión Internacional de Energía Atómica y del Programa para el Desarrollo de las Naciones Unidas, además de diversos reconocimientos y premios académicos. Como docente ha impartido cursos a nivel de grado, post-grado junto a los cursos de Actividad Deportiva vinculados a la Defensa Personal. Entre otras actividades académicas ha sido el Coordinador de Vida Estudiantil y Coordinador de Investigación ambas coordinaciones para la Escuela de Educación Física y Deportes. Como investigador ha colaborado en proyectos de investigación a nivel de grado y como lector de proyectos de tesis de Licenciatura y de Maestría, autor y coautor de diversos artículos publicados en revistas especializadas y participado como expositor en diversos eventos académicos a nivel internacional. A nivel deportivo es practicante de Kung Fu y Wushu con grado de Sifu (Maestro) y miembro y asesor para los equipos de la Asociación Mexicana de Kung Fu Hung Ley Ka.



## ESPECIALIDADES

A nivel deportivo: Maestro (Sifu) en Kung Fu y Wushu.

A nivel académico: Estudio de factores ambientales que promueven el sobrepeso y obesidad infantil utilizando técnicas isotópicas.

## INTERESES EN INVESTIGACIÓN

Uso de técnicas isotópicas para el estudio de la composición corporal.

Uso de técnicas isotópicas para el estudio del gasto energético.

Uso de técnicas isotópicas para la validación de métodos y equipos.

Evaluación del estado nutricional a nivel pediátrico.

Gasto energético a nivel pediátrico.

Conductas sedentarias a nivel pediátrico.

Sobrepeso y obesidad a nivel pediátrico.

Factores ambientales relacionados a la salud laboral.

Estudio del rendimiento físico y deportivo en Artes Marciales.

Efecto del grito personal en el rendimiento físico y deportivo en Artes Marciales.

## ESTUDIOS SUPERIORES REALIZADOS

Magíster Scientiae en Nutrición Humana, Universidad de Costa Rica (2007).

Estudios de Post-grado en Intervenciones para la prevención y el control de la obesidad en la niñez, Ciudad de Panamá (2006).

Estudios de Post-grado en Promoción de Salud: Facultad de Medicina;



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Universidad de la Plata, La Plata; Argentina (2005).

Cursos de nivelación para el ingreso de la Maestría en Nutrición Humana,  
Universidad de Costa Rica (2001).

Bachiller en Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad de Costa Rica  
(2000).

Profesorado en Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad de Costa  
Rica (1999).

## EXPERIENCIA EN INVESTIGACIÓN

Proyectos de investigación inscritos en la Vicerrectoría de Investigación,  
Universidad de Costa Rica

742-A5-064 Desarrollo y evaluación de programas de intervención para reducir la  
obesidad infantil e Latinoamérica (Capítulo Costa Rica). Investigador Colaborador.  
94906 Programa de Investigación sobre el envejecimiento.

Pry01 - 2111 - 2014 Validación por medio de técnicas isotópicas de los métodos  
utilizados para el estudio del estado nutricional y gasto energético en niños  
costarricenses. Investigador Principal.

Pry01-1611-2016-Estudio del estado nutricional, gasto energético y actividad física  
en escolares costarricenses utilizando la base de datos del proyecto No. 742-A5-  
064. Investigador Principal.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Pry01-1523-2020-Estudio de conductas sedentarias, gasto energético y su relación con variables antropométricas y de composición corporal en escolares costarricenses de 6 a 9 años. Investigador Principal.

430-B9-302 Prevalencia de masa grasa en niños sanos de 6 a 24 meses de edad utilizando el método de dilución isotópica de deuterio y la antropometría.

Investigador Colaborador.

Pry01-1199-2015 Asociación entre Masa Corporal libre de grasa y funcionalidad en adultos mayores costarricenses. Investigador Colaborador.

Otros

Miembro del Comité Científico de la Revista “Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud”, de la Universidad de Costa Rica.

## EXPERIENCIA LABORAL

Docencia Universitaria en la Escuela de Educación Física y Deportes, Sede Rodrigo Facio, San José, Universidad de Costa Rica. (2008 hasta la fecha)

Cursos de post-grado impartidos en Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano:

SP- 4480 Seminario de Nutrición Deportiva.

Cursos de post-grado impartidos en Maestría Profesional en Ciencias del Movimiento Humano:

SP- Seminario de Temas Actuales en Ciencias del Movimiento Humano.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

SP-4491 Actividad Física y Salud.

Cursos de post-grado impartidos en Maestría Profesional en Recreación:

PF-4911 Taller de Investigación Aplicada en Recreación

Cursos de grado impartidos:

- EF-7059 Experiencia Profesional en Educación Física.
- EF-0109 Actividades Aeróbicas para la Salud (Modalidad Tutorial).
- EF-7071 Nutrición y Dietética para la Actividad Física (Modalidad Tutorial).
- EF-0032: Seminario de temas actuales: Ejercicio Físico y Calidad de Vida. - EF 0218 Kinantropometría. -EF- 0016 Investigación I. -EF-0017 Investigación II.

Cursos de Actividad Deportiva impartidos:

- EF-6361 Actividades Aeróbicas
- EF-8401 Entrenamiento contra-resistencia mujeres
- EF-7401 Entrenamiento contra resistencia varones
- EF-7251 Defensa Personal Principiantes Hombres
- EF-8251 Defensa Personal Principiantes Mujeres
- EF-6251 Defensa Personal Principiantes Mixto

Coordinación en Comisiones:

2020 hasta la fecha: Coordinador Comisión de Investigación de la Escuela de Educ. Física y Deportes.

2016 hasta la fecha: Coordinador de Vida Estudiantil, Escuela de Educ. Física y Deportes.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

2016 hasta la fecha: Coordinador de la representación de la Escuela de Educ. Física y Deportes para Ferias Vocacionales.

2015 Coordinador de Protocolo Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud.

Promotor en Salud:

(2004-2014) Coordinador del Área Interdisciplinaria en Salud Integral CEDES Don Bosco. Centro Educativo CEDES Don Bosco.

Recreación:

(1999-2000) Asistente en Programación Recreativa y Promoción de la Salud. Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos de la Universidad de Costa Rica.

(1994-1997) Asistente en Programación Recreativa. Antigua Dirección General de Educación Física y Deportes (DEFYD), actualmente Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)

Docencia en Preescolar:

(1997-1999) Profesor de Educación Física. Instituto Preescolar Contemporáneo.  
Docencia en Primaria

(1997-1998) Profesor de Educación Física. Escuela General Manuel Belgrano.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Docencia en Secundaria:

(2000-2003) Docente de Educación Física. Colegio Técnico Don Bosco.

(2000) Docente de Educación Física. Colegio San Antonio de Padua.

(1999) Docente invitado de Educación Física para desarrollar la Unidad de Defensa Personal. Colegio Científico Costarricense, Sede San Pedro de Montes de Oca.

(1998) Docente de Educación Física. Liceo José Joaquín Vargas Calvo.  
Proyecto de Graduación dirigidos (Lector)

Sandoval A. (2019). Autoestima, motivación y autoeficacia en personal adultas que participan en un campamento recreativo a cargo de la organización no gubernamental Conquistadores de Costa Rica. Maestría Profesional (Mag) en Recreación. Universidad de Costa Rica.

Solano W. (2019). Efecto crónico del ejercicio con resistencia elástica sobre la masa, fuerza, y función muscular de personas adultas mayores diagnosticadas con sarcopenia. Maestría Académica (M.Sc.) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.

Solano, D. (2017). Análisis técnico y antropométrico de los taekwondistas costarricenses de los Juegos Deportivos Nacionales. Trabajo final de investigación aplicada. Licenciatura (Lic.) en Rendimiento Deportivo. Universidad Nacional.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Barahona I. (2016). Programa educativo para la promoción de actividad física en adolescentes dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje: Efecto de una intervención educativa sobre la práctica de actividad física en estudiantes de III ciclo del colegio Monterrey. Maestría Profesional (Mag) en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.

## BECAS Y PREMIOS

2005: Beca de la Comisión de Energía Atómica y del Programa para el Desarrollo de las Naciones Unidas para realizar cursos de Post-grado sobre Promoción de la Salud, Facultad de Medicina de la Universidad de la Plata; La Plata Argentina.

2006: Beca por parte de la Comisión de Energía Atómica y por parte del Programa para el Desarrollo de las Naciones Unidas para realizar cursos de Post-grado sobre Intervenciones para la prevención y el control de la obesidad en la niñez, Ciudad de Panamá.

2010: Reconocimiento y premio económico por parte de la Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública

2011: Reconocimiento y premio económico por parte de la Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública

2013: Reconocimiento y premio económico por parte de la Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública

## PARTICIPACIÓN COMO EXPOSITOR EN EVENTOS ACADÉMICOS



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

(2021) Congreso Latinoamericano de Ciencias (CILAT). Medellín, Colombia.

(2019) XVIII Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN). Guadalajara, México.

(2018) Congreso Mundial de Kinantropometría. Universidad Andrés Bello, Las Condes, Chile.

(2018) III Encuentro Académico Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. San José; Costa Rica.

(2018) XXIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Universidad de Costa Rica. San José; Costa Rica.

(2017) XXIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Universidad de Costa Rica. San José; Costa Rica.

(2016) Congreso Mundial de Kinantropometría. Mérida, Yucatán; México.

(2015) XVII Congreso de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición (SLAN). Punta Cana, República Dominicana.

(2015) Jornadas Académicas del Instituto de Investigaciones en Salud (INISA) de la Universidad de Costa Rica (UCR). Facultad de Microbiología, UCR.

(2015) II Seminario en Ciencias Aplicadas a las Artes Marciales. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. (UCR).

(2014) XX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Universidad de Costa Rica.

(2012) XVI Congreso Latinoamericano de Nutrición “Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades” SLAN CUBA 2012, Habana.

(2010) Seminario Internacional de Nutrición Deportiva. Universidad de Bolivar, Ecuador.

(2009) Congreso Internacional de Educ. Física, Deportes y Recreación. Ministerio del Deporte, Ecuador.

(2005) Mesa Redonda: “Respuesta Social ante los problemas que aquejan a la niñez en riesgo social en el gran Área Metropolitana” Facultad de Odontología, Universidad de Costa Rica.

(2005) III Congreso Centroamericano de Educ. Física, Deportes, Recreación y Salud. Universidad de Panamá, Ciudad de Panamá.

(2004) Curso-Taller: “Importancia de la nutrición infantil y Programa terapéutico de la actividad física para la reducción de peso”. Secretaría de Educ. Pública del Estado de Tlaxcala, México.

(2003) X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Universidad de Costa Rica.

(2003) Congreso Panamericano de Educ. Física, Deportes, Recreación y Salud. Puebla, México.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

(2003) II Congreso Centroamericano de Educ. Física, Deportes, Recreación y Salud. Universidad Nacional de Costa Rica.

(2003) V Congreso Nacional de Educ. Física, Deportes, Recreación y Salud. Universidad Nacional de Costa Rica.

(2002) IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

(2002) I Presentación de Investigaciones en las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud, Costa Rica y Panamá. Universidad de Panamá, Ciudad de Panamá.

(2001) VIII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

(2001) XVII Congreso Panamericano en Ciencias del Movimiento Humano, Educación Física, Deportes y Salud. Academia Militar, Caracas; Venezuela.

(2001) IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte, Recreación y la Salud. Universidad de Costa Rica.

(2000) VII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

(1999) VI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud. Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

(1999) II Jornada de Investigación 1999. Universidad de Costa Rica.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

(1999) XVII Congreso Panamericano de Educación Física. Panamá.

(1999) III Congreso Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes.

(1995) II Simposio Internacional de Educación Física y de la Salud. Universidad de Costa Rica.

## PUBLICACIONES

Anchía G, Zamora JD (2022) Physical Exercise as a Treatment in the Management of Low Back Pain. J Bone Res. 10:185.

Zamora-Salas, J.D., Laclé Murray, A. (2022). Tiempo dedicado a Actividades Físicas de diferente intensidad y su relación con variables antropométricas y grasa corporal en escolares costarricenses. Actualización en Nutrición, 23 (2): 108-116

Zamora-Salas, J.D., Laclé Murray, A. (2022). Estimación del gasto energético y tiempo dedicado a la actividad física en escolares costarricenses con sobrepeso u obesidad por medio del acelerómetro Actiheart. Población y Salud en Mesoamérica, 19 (2). Doi: 10.15517/psm.v0i19.48011

Zamora J.D, Laclé A. (2021). Conductas sedentarias y su relación con variables antropométricas y grasa corporal en escolares. Andes Pediatría, 92 (6): 888-895



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Zamora J.D, Laclé A. (2021). Validez predictiva del porcentaje de grasa corporal estimado por equipo de bioimpedancia Tanita comparado con dilución de óxido de deuterio en escolares costarricenses. En E. Serna (Ed.). Ciencia transdisciplinar para el desarrollo y la supervivencia de la humanidad. (pp. 216-223). Instituto Antioqueño de Investigación.

Marín L, Zamora J.D, Laclé A. (2019). Relación entre indicadores antropométricos y masa grasa medida por deuterio en escolares costarricenses. Acta Latinoamericana de Bioquímica Clínica, 53 (3): 307-14.

Quirós A, Jiménez J, Zamora J.D. (2019). Efecto de la suplementación con creatina en la capacidad anaeróbica: un meta-análisis. Arch Med Deporte, 36 (5): 310-318

Zamora J.D, Laclé A. (2018). Evaluación antropométrica y composición corporal por medio de óxido de deuterio en escolares costarricenses. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 68 (4): 313-320.

Zamora J.D., Laclé A. (2018). Evaluación del estado nutricional por medio de indicadores antropométricos en preescolares costarricenses. Revista Pensamiento Actual, 18 (31): 46-52.

Zamora J.D., Laclé A. (2018). Validez del porcentaje de grasa corporal por pliegues cutáneos comparado con la dilución de óxido de deuterio en escolares costarricenses. Archivos Latinoamericanos de Nutrición 68 (1): 71-79.

Zamora J.D., Laclé A. (2017). Predictive validity of body fat percentage by bioimpedance compared with deuterium oxide dilution in Costa Rican

schoolchildren. Am J Hum Biol 29: e23028.

Anchía G, Zamora J.D. (2017). Ejercicio físico como tratamiento en el manejo de lumbalgia. Revista de Salud Pública 19, (1): 123-128.

Zamora J.D., Maroto O. (2016). Aprendizaje basado en problemas como recurso pedagógico en el cambio de la conducta sedentaria en jóvenes universitarios. Revista Chilena de Salud Pública 20, (2):113-121.

Zamora, J.D.; Laclé A. (2015). Validation of total daily energy expenditure calculated with Actiheart against Doubly Labeled Water Method in Costa Rican schoolchildren. Food and Nutrition Sciences, 6: 1193-1201

Cordero, R.; Zamora, J.D. (2013). Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de prensión de mano en adolescentes. Revista Chilena de Neuropsicología 8 (2): 35-39.

Zamora, J.D. (2013). Influencia de la temperatura de los ambientes laborales en la termorregulación y rendimiento de los trabajadores. Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública. 3 (3): 19-26

Zamora, J.D.; Laclé, A. (2012). Evaluación del gasto energético y actividad física en escolares eutróficos, con sobrepeso u obesidad. Revista Chilena de Pediatría, 83 (2): 134-145.

Zamora, J.D. (2011). Importancia de la actividad física, el ejercicio y la recreación en la salud laboral de los trabajadores. Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública, 2 (12): 22-26.



Cordero, R.; Zamora, J.D. (2010). Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de las piernas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y Deporte*, 5 (1): 79-88

Zamora, J.D. (2010). Salud Laboral, variable promotora de la productividad. *Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública*, 2 (10): 4-9

Flores, R.; Zamora, J.D. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación*, 33 (1): 133-143

Zamora, J.D. (2007). Efecto del momento de hidratación y tipo de sustancia hidratante sobre variables del rendimiento mental en practicantes de artes marciales. Tesis de Maestría (M.Sc.) en Nutrición Humana. Universidad de Costa Rica.

Zamora, J.D. (2007). Antioxidante: "Micronutrientes en Lucha por la Salud" *Revista Chilena de Nutrición*, 34 (1): 17-27.

Zamora, J.D.; Otárola, I.; Brenes, O. (2005). Apoptosis y su relación con diversos nutrientes. *Revista Chilena de Nutrición*, 32 (3): 178-190.

Zamora, J.D. (2004). Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 y 2): 91-100.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR

Zamora, J.D. (2004). Efecto de la altura sobre el rendimiento deportivo. Revista Kinesis, 40: 14-19

Zamora, J.D.; Salazar, W. (2003). Niveles de ansiedad en hombres y mujeres practicantes de Kung Fu antes y después de un combate. Revista Kinesis, 37: 70-73.

Zamora, J.D.; Salazar, W. (2003). Efecto del grito como recurso ergogénico psicológico en la fuerza de los practicantes de Artes Marciales. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 2 (2): 32-37.

Zamora, J.D.; Salazar, W. (2002). Efecto del grito como recurso ergogénico psicológico en la mejora de la potencia de piernas en practicantes de Artes Marciales. Revista Cuaderno de Psicología del Deporte, 2 (1): 57-66.

Zamora, J.D.; Salazar, W. (2001). Efecto del método de estiramiento P.N.F. y estático en la mejora de la flexibilidad en la articulación de la cadera en practicantes de Artes Marciales. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 1 (2): 43-50.



Bachillerato en  
Ciencias del Movimiento Humano  
2020-2028  
Sede Rodrigo Facio, UCR