A. DATOS PERSONALES

Nombre: Braulio Alonso Sánchez Ureña
Fecha de nacimiento: 04 de agosto del 1980
Número de cédula: 1 1076-0586
Nacionalidad: Costarricense
Estado civil: Casado
Dirección actual: Mercedes Norte, Heredia
e- mail braulio.sanchez.urena@una.cr

Campos Especialización:

Rendimiento deportivo	Fisiología del ejercicio
Evaluación fisiológica	Salud y Movimiento Humano

B. ESTUDIOS REALIZADOS:

2003. Bachiller En Educación Física, Deporte y Recreación, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.
2004. Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.
2009. Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.
2017. Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad Nacional de Costa Rica – Universidad de Costa Rica.

B.1 Pasantías

Pasantía académica en la Universidad Deportiva Alemana en Colonia- abril 2007.
Pasantía doctoral en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, España, agosto- diciembre del 2014.

B.2 OTROS

CURSOS DE CAPACITACIÓN EN DIDÁCTICA UNIVERSITARIA, EXTENSIÓN E INVESTIGACIÓN

- Certificado de participación y aprovechamiento, en el curso de aprovechamiento Promoción de los Aprendizajes: La Participación en la Docencia Universitaria. Noviembre de 2007. Heredia. Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Evaluación de los Aprendizajes. Abril de 2008. Heredia. Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Promoción de los Aprendizajes desde la Metodología Participativa. Febrero de 2009. Heredia. Costa Rica
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso: Enfoque Cuantitativo de la Investigación del 22 de julio al 19 de agosto del 2009. Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso: Sistematización de Experiencias, del 20 de mayo al 12 de agosto del 2011. Heredia, Costa Rica
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Promoción de los Aprendizajes, del 18 de setiembre al 28 de octubre del 2011, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el curso Planificación Universitaria e Indicadores para el Seguimiento, Control y Evaluación, del 12 de octubre del 2011 al 29 de febrero del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el taller Fundamentos Teóricos del Facebook para su utilización en la academia, 02 de marzo del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Transversalizando el Enfoque de Género en la Docencias Universitaria, del 14 de setiembre al 19 de octubre del 2012, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación y aprovechamiento, en el Curso Docencia Universitaria: Buenas Prácticas Docentes, del 28 de febrero al 04 de abril del 2014, Heredia, Costa Rica.
- Certificado de participación en el curso Introducción al Aula Virtual de la Universidad Nacional, 28 de febrero del 2014, Heredia, Costa Rica.

PARTICIPACIÓN EN SEMINARIOS, COLOQUIOS, TALLERES:
COMO PARTICIPANTE:

Certificado de Participación, en el V Congreso Nacional de Educación Física "La Ciencia, la Tecnología y el Educador Físico". Mayo 2001. San José. Costa Rica.

Certificado de Participación, en el XII Congreso de Medicina del Deporte-Juegos Deportivos Nacionales. "La Detección y Desarrollo de los Talentos Deportivos". Junio 2001. San José. Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 1, "Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación". Setiembre 2001. Heredia, Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 2, "Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación". Diciembre 2001. Heredia, Costa Rica.

Certificado de aprovechamiento, Módulo # 3, "Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación". Marzo 2002. Heredia, Costa Rica.

Certificado de conclusión, "Certificado en Masoterapia y Técnicas de Relajación". Abril 2002. Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación, en el I Seminario Internacional de Ejercicio y Patologías. Mayo 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, en el IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Octubre de 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, I Seminario Regional en Promoción de la Salud mediante Ejercicio. Mayo de 2003. San Isidro del General. Costa Rica.

Certificado de participación, en el curso de aprovechamiento Evaluación y Diagnóstico y Prescripción de Factores de Riesgo Coronario y Aptitud Física. Diciembre del 2003. Heredia. Costa Rica.

Certificación de participación, en el taller de aprovechamiento Actualización en Ciencias del Movimiento Humano. Setiembre de 2004. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación en el III Curso Internacional de Actividad Física y Salud Publica. Setiembre de 2005. Heredia. Costa Rica

Certificado de participación en Curso Internacional de Promoción de la Salud y Prevención de enfermedades no Transmisibles Basado en la Evidencia. Marzo de 2006. San José. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario Tendencias Actuales del Movimiento Humano y la Salud. Setiembre de 2006. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario Ciencias Aplicadas a la Educación Física, Rendimiento Deportivo y Salud. Noviembre de 2007. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el Curso Primeros Auxilios. Octubre de 2008. Heredia. Costa Rica.

Certificado de participación, en el III Congreso Internacional sobre Rendimiento Deporte. Setiembre 2011.

Certificado de participación, en el curso Aplicación y uso del Densitómetro modelo Prodigy Advance, 17 de febrero del 2012, Heredia Costa Rica.

Certificado de participación, en el IV Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida, del 26 al 28 de setiembre del 2012, Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación, en el Seminario- Taller en Ciencias del Movimiento Humano Aplicadas al Rendimiento Deportivo, del 01 al 03 de noviembre del 2012, San José, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 60Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 28 de mayo al 01 de junio del 2013, Indianapolis, USA.

Certificado de participación en el IV Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo, del 25 al 28 de Setiembre del 2013. Heredia, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 61Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 24 al 28 de mayo del 2014, Orlando Florida, USA.

Certificado de participación en el VII Congreso Ibérico de Baloncesto, del 03 al 06 de setiembre del 2014, Madrid, España.

Certificado de participación en el VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, del 13 al 15 de noviembre del 2014, Cáceres, España.

Certificado de participación en el I Congreso de la Sociedad Científica Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, del 20 al 22 de noviembre del 2014, Sevilla, España.

Certificado de participación y aprovechamiento, 62Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine and World

Congress on The Basic Science of Exercise Fatigue, del 26 al 30 de mayo del 2015, San Diego California, USA.

Certificado de participación en el V Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo, del 07 al 09 de octubre del 2015. San José, Costa Rica.

Certificado de participación y aprovechamiento, 63Th Annual Meeting of American College of Sport Medicine, 7Th Wold Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Energy Balance, del 31 de mayo al 04 de junio del 2016. Boston, Massachusetts, USA.

COMO EXPOSITOR:

Certificado de reconocimiento como expositor, en el III Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Mayo 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el IX Simposio Internacional de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Octubre 2002. San José. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física. Marzo 2003. Heredia. Costa Rica.

Certificado de reconocimiento como expositor, en el IV Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Mayo 2003. San José. Costa Rica.

Certificado de Expositor en el Seminario de Ciencias del Movimiento Humano y Salud. Heredia, Costa Rica, Agosto, 2005.

Certificado de Expositor Internacional, II encuentro de Profesionales de Educación Física "AL RESCATE DE LA IDENTIDAD DEL HONDUREÑO A TRAVÉS DE UNA EDUCACIÓN FISICA CON CALIDAD". Tegucigalpa, Honduras, del 26 al 30 de noviembre del 2007.

Certificado de Expositor Internacional, I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor Internacional, I Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 25 de Setiembre del 2009. Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor en las IV Jornadas Académicas Universidad Nacional, del 24 al 26 de octubre, 2011, Heredia, Costa Rica.

Certificado de Expositor Internacional. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre del 2012, Tegucigalpa, Honduras.

Certificado de Expositor Internacional. IV Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 28 de Setiembre del 2013. Heredia, Costa Rica.

Certificado de expositor, 60Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 28 de mayo al 01 de junio del 2013, Indianapolis, USA

Certificado de Expositor en las VIII Jornadas Académicas Universidad Nacional, del 01 al 03 de octubre del 2013, Heredia, Costa Rica.

Certificado de expositor, 61Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine, del 24 al 28 de mayo del 2014, Orlando Florida, USA.

Certificado de Expositor en el VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, del 13 al 15 de noviembre del 2014, Cáceres, España.

Certificado de Expositor, en el I Congreso de la Sociedad Científica Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, del 20 al 22 de noviembre del 2014, Sevilla, España.

Certificado de expositor, 62Th Annual Meeting of the American College of Sport Medicine and World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on The Basic Science of Exercise Fatigue, del 26 al 30 de mayo del 2015, San Diego California, USA.

Certificado de expositor, 63Th Annual Meeting of American College of Sport Medicine, 7Th Wold Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Energy Balance, del 31 de mayo al 04 de junio del 2016. Boston, Massachusetts, USA.

C. CONOCIMIENTO DE LENGUAS

- Manejo instrumental y técnico del idioma ingles, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.
- Manejo instrumental y técnico del idioma Francés, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.
- II nivel aprobado de ingles conversacional en Colegio Universitario de Alajuela.
- IV nivel aprobado del programa English Now. Centro Cultural Costarricense Norteamericano.

D. EXPERIENCIA PROFESIONAL:

D.1 EDUCACIÓN SUPEROR:

Profesor de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida desde el 2004 a la fecha, **Catedrático** desde mayo del 2019

Cursos impartidos:

- *Metodología del entrenamiento*
- *Fundamentos de masaje*
- *Fisiología del ejercicio*.
- *Técnicas y estrategias para la promoción de la salud*
- *Introducción a la Preparación física deportiva*
- *Evaluación de la aptitud física para la salud*.
- *Actividad física y salud*
- *Masoterapia aplicada al deporte*
- *Estadística aplicada a la Educación Física, el Deporte y la Recreación*
- *Estadística Inferencial*
- *Meta análisis*
- *Fisiología Avanzada del Ejercicio*

D.2: OTROS NIVELES DE ENSEÑANZA:

Profesor Colegio Universitario de Alajuela (cursos libres, masaje terapéutico, reflexología, stretching, anatomía, masaje deportivo) del 2003 al 2006.

Gestor y profesor Programa Modular Masoterapia y Terapias Complementarias (CURSOS LIBRES), Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Áreas temáticas: Masaje terapéutico, Stretching, Masaje deportivo, Masaje en el embarazo, Reflexología, del 2004 al 2009.

Profesor talleres masaje terapéutico departamento Promoción Estudiantil, Vicerrectoría del vida estudiantil, Universidad Nacional, 2006 al 2008.

Profesor: (CURSOS LIBRES), entrenamiento contrarresistencia niveles I, II Y III, Centro de Desarrollo y rehabilitación de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Áreas temáticas: Fisiología del ejercicio, Fundamentos anatomobiológicos, análisis biomecánico del entrenamiento contrarresistencia, planificación, programación y periodización del entrenamiento contrarresistencia. 2008 al 2009.
Profesor del Técnico en Entrenamiento Deportivo, Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida y Comité Olímpico Nacional, curso estadística aplicada al deporte, 2016.

D.3: EXPERIENCIA ADMINISTRATIVO-ACADÉMICA
Coordinador proyecto Evaluaciones Funcionales (Laboratorio de fisiología del ejercicio) Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2004- 2010.

Coordinador proyecto Ferias de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2005-2007.
Coordinador proyecto Rehabilitación Cardiaca Fase III. Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2004-2005.
Coordinador proyecto Capacitación, Escuela Ciencias del Deporte UNA. 2006.
Coordinador proyecto Salud en el Ámbito Empresarial, Escuela Ciencias del Deporte UNA.2007.

Coordinador Diplomado en Instrucción y promoción de la salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional en convenio con Colegio Universitario de Limón. 2008.

Coordinador académico Bachillerato en Educación Física, Deportes y Recreación, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional 2008-2010.

Coordinador Programa Ciencias del ejercicio y la Salud (PROCESA), Escuela Ciencias de Deporte, Universidad Nacional. 2009 a la fecha.

Subdirector Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, abril del 2010 a abril 2013.

Miembro del consejo académico de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, abril del 2010 a la fecha.

Coordinador de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, desde el 01 de julio del 2015 al 09 de abril del 2018.

Director de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, desde 10 abril del 2018 a la fecha

E. PRODUCCION INTELECTUAL.

Publicaciones en revistas científicas

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Determinación del Consumo Máximo de Oxígeno del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008. Publicación en inglés y español. *Revista MHSalud, 6(2)*.

Pedro Ureña Bonilla, Felipe Araya Ramírez, **Braulio Sánchez Ureña**, Jorge Salas Cabrera y Luis Blanco Romero (2010). Perfil de Calidad de Vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolar y joven de secundario guanacastecos. *Revista electrónica EDUCARE,* 16(2), 207-224.

Sánchez Ureña Braulio y Ureña Bonilla, P. (2011). Complejo ira-hostilidad y mecanismos de afrontamiento en pacientes que han sufrido un evento cardiovascular. *Revista Costarricense de Cardiología, 13(2).*

Braulio Sánchez Ureña, Pedro Ureña Bonilla, Jorge Salas Cabrera, Luis Blanco Romero, Felipe Araya Ramírez (2011). *Perfil Antropométrico y Fisiológico en Futbolistas de Élite Costarricenses según Posición de Juego. Revista Grupo Sobreentrenamiento. Publi CE. Standard.* 08/08/11. Pid. 13 82.

Blanco Romero, Luis, Ureña Bonilla, Pedro, Salas Cabrera, Jorge y **Sánchez Ureña, Braulio** (2011). Perfil de Rendimiento Técnico de Equipo Tetracampeón de la Liga Superior de Baloncesto de Costa Rica. Publicación en inglés y español. *Revista MHSalud, 2(*8).

Araya Ramírez, Felipe, Ureña Bonilla, Pedro, **Sánchez Ureña, Braulio**, Blanco Romero Luis, Rodríguez Montero, Alejandro, Moraga Rojas, Cristiam (2013). Influencia de la Capacidad Funcional Inicial en Marcadores Fisiológicos después de un Programa de Rehabilitación Cardiaca. *Revista. Costarricense. Cardiología, 15(1).*

Sánchez-Ureña, B., Ureña-Bonilla, P., Calleja-González, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés - recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(*1), 103-108.

Rodriguez-Montero, A., Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., **Sánchez-Ureña, B.,** Salas-Cabrera, J. (2014).Indicadores antropométricos y fisiológicos de la salud en trabajadores de diferentes empresas costarricenses. *Revista Costarricense de Salud Pública, 23,* 25- 31.

Sánchez-Ureña, B; Barrantes-Brais, K; Ureña-Bonilla, P; Julio Calleja-González, J y Sergej Ostojic, S. (2015). Effect of water immersion on recovery from fatigue: A meta-analysis. *European Journal of Human Movement, 34*, 1-14.

Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., **Sánchez-Ureña, B.,** Salas-Cabrera, J. (2015).Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de futbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *15*(2), 13-20.

Daniel Rojas-Valverde; Randall Gutiérrez-Vargas; **Braulio Sánchez-Ureña**; Juan Carlos Gutiérrez-Vargas; Immanuel Cruz-Fuentes, Jorge Salas-Cabrera, (2015). Comportamiento neuromuscular posterior a la competencia en Jugadores profesionales de fútbol de costa rica: un Seguimiento tensiomiográfico. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *13*(2), 1-17.

Gutiérrez-Vargas, R., Rojas-Valverde, D., Jiménez-Madrigal, E., **Sánchez-Ureña, B.,** Salas-Naranjo, A., Gutiérrez-Vargas, J.C. y Salazar-Cruz, I. (2016). Parámetros Cinemáticos y Técnicos en Jugadores Jóvenes de Fútbol Después de Modificar la Regla del Fuera de Juego (Regla 11). *Revista Kronos,14*(2),1-12

Sánchez-Ureña, B., Araya-Ramírez, F., Blanco-Romero, L Carmen Crespo-Coco, C. (2016).Comparación de dos métodos para medir la composición corporal de futbolistas profesionales costarricenses. . *Revista MHSalud, 12(*2), 1-13.

Barrantes-Brais, K., **Sánchez-Ureña, B.,** Ureña-Bonilla, P. (2016). The effect of psychological and exercise interventions on college students' well-being and ill-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Sport and Health Research.* 8(1):75-92.

Juan Carlos Ávalos-Guillén, Randall Gutiérrez-Vargas, Gerardo Araya-Vargas, **Braulio Sánchez-Ureña**, Juan Carlos Gutiérrez-Vargas, Daniel Rojas-Valverde (2017). Effects of artificial turf and natural grass on physical and technical performance of professional soccer players. *Revista MHSalud,14*(1), DOI: http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-1.1.

Mario Esteban Serrano Sanabria, Greivin Javier Mora Poveda, **Braulio Sánchez-Ureña**, Juan Carlos Gutiérrez Vargas, Miguel Eduardo Méndez Solano (2017). Anthropometric characteristics and muscular strength in Costa Rican football players between 15 and 20 years. *Revista MHSalud,14*(1), DOI: http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-1.2.

Braulio Sánchez–Ureña, Ismael Martínez–Guardado, Carmen Crespo, Rafael Timón, Julio Calleja-González, Sergio J. Ibañez & Guillermo Olcina (2017): The use of continuous vs. intermittent cold water immersion as a recovery method in basketball players after training: a randomized controlled trial, *The Physician and Sportsmedicine,45*(2),134-139. doi: 10.1080/00913847.2017.1292832.

Ramos Méndez, Harol, Murillo Murillo, María, **Sánchez-Ureña Braulio**, Carpio Rivera, Elizabeth y Araya Ramírez, Felipe (2018). Determinación de las características antropométricas y consumo máximo de oxígeno del ciclista élite costarricense según especialidad y tipo de prueba. *Revista MHSalud, 14*(2),1-11. DOI: http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-2.5

Calleja-González J, Mielgo-Ayuso J, Sampaio J, Delextrat A, Ostojic SM,Marques-Jiménez D, Arratibel I, **Sánchez-Ureña B**, Dupont G, Schelling X, Terrados N(2018. Brief ideas about evidence-based recovery in team sports. J Exerc Rehabil, 14(4):545-550. doi: 10.12965/jer.1836244.122

Calleja-Gonzalez J, Mielgo-Ayuso J, **Sanchez-Ureña B**, Ostojic SM, Terrados N. (2018) Recovery in volleyball. J Sports Med Phys Fitness. doi:10.23736/S0022-4707.18.08929-6.

Martinez- Guardado, I, **Sánchez-Ureña, B,** Camacho-Cardenosa A, Camacho-Cardenosa M, Timón R, Olcina, G. (2018). Bench press performance during an intermittent hypoxic resistance training to muscle failure. J Sports Med Phys Fitness. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08940-5.

Gutiérrez-Vargas, R., Martín-Rodríguez, S., **Sánchez-Ureña, B.,** Rodríguez-Montero, A., Salas-Cabrera, J., Gutiérrez-Vargas, JC., Šimunič, B. & Rojas-Valverde, D. (2018). Biochemical and muscle mechanical post-marathon changes in hot and humid conditions. Journal of Strength and Conditioning Research (En prensa) doi: 10.1519/JSC.0000000000002746

Trejos-Montoya, J., **Sánchez-Ureña, B.,** Grandjean, P., Blanco-Romero, L., Salas-Cabrera, J., Rodríguez-Cambronero, V. y Araya-Ramírez, F. (2018) Maintenance of Functional Capacity and Hemodynamic Responses After Discharge from Cardiac Rehabilitation. American Journal of Sports Science,6(3),108-113.doi: 10.11648/j.ajss.20180603.16

Randall Gutierrez-Vargas, Saul Martin-Rodriguez, **Braulio Sanchez-Urena**, Alejandro Rodriguez-Montero, Jorge Salas-Cabrera, Juan C. Gutierrez-Vargas, Bostjan Simunic, Daniel Rojas-Valverde (2018). Biochemical and muscle mechanical postmarathon changes in hot and humid conditions. Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 00 | Number 00 | Month 2018 | (Aceptado y esperando publicación).

Sánchez-Ureña, B., Martínez-Guardado, I., Espinoza-Acuña, G., Camacho-Cardeñosa, M., Camacho-Cardeñosa, A., Timón, R., & Olcina, G. (2018). Comparison of cold water immersion protocols in female handball players after match training. Journal of Human Sport and Exercise,13(2), doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.08

Sánchez-Ureña B, Rojas-Valverde D, Gutiérrez-Vargas R. (2018). Effectiveness of Two Cold Water Immersion Protocols on Neuromuscular Function Recovery: A Tensiomyography Study. Front Physiol,26(9), 766. doi:10.3389/fphys.2018.00766.

Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, JC. & **Sánchez-Ureña, B.** (2019). Sport readaptation: where do we draw the lines between professionals? Front. Sports And Active Living. doi: 10.3389/fspor.2019.00062

Gómez-Carmona, C.D.; Pino-Ortega, J.; **Sánchez-Ureña, B.;** Ibáñez, S.J.; Rojas-Valverde, D. (2019). Accelerometry-Based External Load Indicators in Sport: Too Many Options, Same Practical Outcome? Int. J. Environ. Res. Public Health, 16(24), 5101; https://doi.org/10.3390/ijerph16245101

Herrera-Monge, M.F., Álvarez Bogantes, C., **Sánchez Ureña, B.,** Herrera-González, E., Villalobos Víquez, G. y Vargas Tenorio, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 17(1). Doi: https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.35323

Anchía-Umaña, I., Elizondo-Monge, A., Monge-Poltronieri, S., Revuelta-Sánchez, I., **Sánchez-Ureña, B.** y Gutiérrez-Vargas, J. C. (2019). Preferencias estudiantiles de cursos libres sobre las modalidades de fitness o wellness según sexo. Revista Electrónica Educare, 23(3), 1-14. doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.10

Rojas-Valverde, D., Ugalde-Ramírez, A., **Sánchez-Ureña, B**. & Gutiérrez-Vargas, R. (2020). Influence of Altitude and Environmental Temperature on Muscle Functional and Mechanical Activation After 30' Time Trial Run. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 17 (1):1-15*. 10.15359/mhs.17-1.2

Gutiérrez-Vargas, R., Martín-Rodríguez, S., **Sánchez-Ureña, B.,** Rodríguez-Montero, A., Salas-Cabrera, J., Gutiérrez-Vargas, JC., Šimunič, B. & Rojas-Valverde, D. (2020). Biochemical and muscle mechanical post-marathon changes in hot and humid conditions. *Journal of Strength and Conditioning Research, 34*(3): 847-856. doi: 10.1519/JSC.0000000000002746

Rojas-Valverde, D., **Sánchez-Ureña, B**., Crowe, J., Timón, R. & Olcina, G., (2020). Exertional Rhabdomyolysis And Acute Kidney Injury in Endurance Sports: A Systematic Review. *European Journal of Sport Science*, X (X). 10.1080/17461391.2020.174683

Martínez-Guardado, I., Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., Ugalde-Ramírez, A., Gutiérrez-Vargas, J.C. & **Sánchez-Ureña, B.** (2020). Intermittent pneumatic compression and cold water immersion effects on physiological and perceptual recovery during multi-sports international championship. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 5* (3), 45. https://doi.org/10.3390/jfmk5030045

Gutiérrez-Vargas, R., Ugalde-Ramírez, J. A., **Sánchez-Ureña, B**., Ulloa-Sandií, A., Gutieérrez-Vargas, J. C. & Rojas-Valderde, D. (2020). Agreement and reliability of a neuromuscular and cognitive test based on light stimuli to assess integrative reaction time in in sports. *E-Balonmano.com Journal Sports Science, 16*(2), 119-126.

Gutiérrez-Vargas JC, Cruz-Fuentes I, **Sánchez-Ureña B**, Esquivel-Rodríguez MJ, Gutiérrez-Vargas R, Salas-Cabrera J & Rojas-Valverde D. (2020) Harness Resistance Training: Does it Improve Jump and Enzymatic-Mechanical Muscle Performance in Young Soccer Players? *J Athl Enhanc 9*:4. doi: 10.37532/jae.2020.9(4).334

Rojas-Valverde, D., Montoya-Rodríguez, J., Azofeifa-Mora, C. & **Sánchez-Ureña, B.** (2020). Effectiveness of beetroot juice derived nitrates supplementation on fatigue resistance during repeated-sprints: a systematic review. *Critical Reviews in food science and nutrition.* DOI: 10.1080/10408398.2020.1798351

Rojas-Valverde, D., **Sánchez-Ureña, B**., Gómez-Carmona, C.D., Ugalde-Ramírez, A., Trejos-Montoya, A., Pino-Ortega, J. & Gutiérrez-Vargas, R. (2020). Detection of neuromechanical acute fatigue-related responses during a duathlon simulation: is tensiomyography sensitive enough? *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*. DOI: 10.1177/1754337120959736.

Rojas-Valverde, D., Olcina, G., **Sánchez-Ureña, B**., Pino-Ortega, J., Martínez-Guardado, I. & Timón, R. (2020). Proteinuria and bilirubinuria as potential risk indicators of acute kidney injury during running in outpatient settings. *Medicina*, 56 (11). https://doi.org/10.3390/medicina56110562

Rojas-Valverde D, Timón R, **Sánchez-Ureña B**, Pino-Ortega J, Martínez-Guardado I, Olcina G. (2020). Potential Use of Wearable Sensors to Assess Cumulative Kidney Trauma in Endurance Off-Road Running. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*; 5(4):93

*Espinoza-Acuña, G., **Sánchez-Ureña, B.,** Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, J.C., Cordero-Duarte, K. & Blanco-Romero, L. (2021). Efecto agudo del estiramiento estático y dinámico sobre el rendimiento y la percepión de esfuerzo en ejercicio contrarresistencia. MHSalud: Revista Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 18 (1). DOI: https://doi.org/10.15359/mhs.18-1.1*

*Gutiérrez-Vargas, R., Ugalde-Ramírez, A., Pino-Ortega, J., **Sánchez-Ureña,** B., Trejos-Montoya, A., Blanco-Romero, L, Gutiérrez-Vargas, J.C., & Rojas-Valverde, D. (2021). Exploratory Factor Analysis of Match Period and Sex-Related Differences of External and Internal Workload Demands in Youth Basketball Players. Open J Sport Sci, 14.*

*Gamonales, J.M.; León, K.; Rojas-Valverde, D.; **Sánchez-Ureña, B.;** Muñoz-Jiménez, J. (2021). Data Mining to Select Relevant Variables Influencing External and Internal Workload of Elite Blind 5-a-Side*

Soccer. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18(6), 3155; https://doi.org/10.3390/ijerph18063155

*Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., **Sánchez-Ureña, B.,** Gutiérrez-Vargas, J.C. & Priego-Quesada, J. (2021). Relationship between skin temperature variation and muscle damage markers after a marathon performed in a hot environmental condition. Life, 11(8). 10.3390/life11080725*

*Rojas-Valverde, D., Rojas-Valverde, L.D., Fallas-Campos, A., **Sánchez-Ureña, B.**, & Gutiérrez-Vargas, R. (2021). Methodological considerations when dosing therapeutic ultrasound in sports: a narrative review. Revista Terapéutica, 15 (2):7-21. https://doi.org/10.33967/rt.v15i2.133*

***Sánchez-Ureña, B.**, Nakamura, F.Y., Gutiérrez-Vargas, R., Gutiérrez-Vargas, J.C., Rojas-Valverde, D. (2021). Intermittent or continuous cold water immersion recovery protocols do not affect skin temperature. Journal of Physical Education and Sport, 21 (Suppl. 3): 2251-2257. DOI:10.7752/jpes.2021.s3286.*

Rojas-Valverde, D.; Tomas Carús, P.; Timón, R.; Batalha, N.; **Sánchez-Ureña, B.**; Gutiérrez-Vargas, R.; Olcina, G. (2021). Short-term skin temperature responses to endurance exercise: a systematic review of methods and future challenges in the use of infrared thermography, Life 2021, 11, 1286. https://doi.org/10.3390/life11121286.

Gamonales, J. M., León, K., Arias-García, F., **Sánchez-Ureña, B.**, & Muñoz-Jiménez, J. (2022). Análisis del perfil autodefinido y modo de actuación de los entrenadores en fútbol en edad escolar (Analysis of the self-defined profile and mode of action of the coaches in school age). Retos, 46, 467–479. https://doi.org/10.47197/retos.v46.93665

Gamonales, J. M., Jiménez-Solis, J., Gámez-Calvo, L., **Sánchez-Ureña, B.**, & Muñoz-Jiménez, J. (2022). Lesiones deportivas en el fútbol en personas con discapacidad visual. Revisión sistemática exploratoria (Sport injuries in football for individuals with visual impairment. Exploratory systematic review). Retos, 44, 816–826. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91163

Gutiérrez-Vargas, R.; Pino-Ortega, J.; Ugalde-Ramírez, A.; **Sánchez-Ureña, B.;** Blanco-Romero, L.; TrejosMontoya, J.; Gutiérrez-Vargas, J. C., & Rojas-Valverde, D. (2022). Physical and physiological demands according to gender, playing positions, and match outcomes in youth basketball players. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 67(18), 15-28. https://doi.org/10.5232/ricyde2022.06702

Abstract

Sánchez Ureña, Braulio y Mora Agüero, Rafael. (2002). Determinación de la elevación del centro de gravedad en jugadores de cuatro selecciones centroamericanas de voleibol categoría mayor masculino. *Boletín de Salud Integral y Movimiento Humano. Nº 3.* Noviembre – 2002. ISSN – 1659-0503.

Felipe Araya-Ramírez, Pedro Ureña-Bonilla, **Braulio Sanchez-Ureña,** Luis Blanco-Romero, Alejandro Rodriguez-Montero, Julio Calleja-Gonzales, John C. Quindry. (*2013).* The Influence of Baseline Functional Exercise Capacity on Post Cardiac Rehabilitation Outcomes**.** *60TH Annual Meeting American College Sport Medicine and 3rd World Congress Exercise is Medicine. May 2013, Indianapolis, USA. Journal Medicine & Science in Sports & Exercise, 45(5S),543-545.*

Sánchez-Ureña, B., Ureña-Bonilla, P., Calleja-Gonzalez, J, M. Mjaanes., J. (2014). Subjective Levels Of Stress-recovery In Costa Rican Elite Athletes. *61TH Annual Meeting American College Sport Medicine and 3rd World Congress Exercise is Medicine. May 2013, Indianapolis, USA. Medicine & Science in Sports & Exercise, 46*(5S), 50-60.

Barrantes-Brais, K., **Sánchez-Ureña, B.,** y Ureña-Bonilla, P. (2014). *El efecto de intervenciones psicológicas y de ejercicio en el bienestar de estudiantes universitarios: Un meta-análisis.* I Congreso de la Sociedad Española de Psicología Social y XII Congreso Nacional de Psicología Social, Noviembre 2014, Sevilla, España

Sánchez-Ureña, B., Barrantes-Brais, K., Ureña-Bonilla, P., Calleja-Gonzalez, J. *(*2014).Comparación de dos modalidades de inmersión en agua en la recuperación del daño muscular: un metaanálisis. *IIIV Congreso Internacional de la Sociedad Española de Ciencias del Deporte, Noviembre 2014, Cáceres, España*. Este trabajo obtuvo el Premio a la mejor comunicación oral en el área de fisiología del ejercicio.

Sánchez-Ureña, B., Julio Calleja-González, J., Mjaanes, J. (2015). Anthropometric and Muscle Power Profile, Costa Rican National Team Soccer, in World Cup Brazil 2014. *Medicine & Science in Sports & Exercise,47*(5S):961-970.

Ismael Martínez-Guardado, Marta Marcos Serrano, Marta Camacho Cardeñosa, Alba Camacho Cardeñosa, **Braulio Sánchez-Ureña**, Guillermo Olcina Camacho, Rafael Timón Andrada. (2015). Efecto de un estímulo agudo de hipoxia sobre la velocidad de movimiento en un ejercicio de fuerza del tren superior. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 11 (Supl.), 59-60.*

Sánchez-Ureña, B., Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., Gutiérrez-Vargas, J.C., Minson, C. (2018). Effect of cold water immersion on skin temperature: a thermography study. Medicine & Science in Sport & Exercise, 50: 802, 3251, board #120.

Sánchez-Ureña, B., Barrantes-Brais, K., Ureña-Bonilla, P., Araya-Ramírez, F., Romero-Zúñiga, J.J., Rojas-Valverde, D., Calleja-González, J., Mjaanes, J.M. (2019). Abstract: Comparison Of Two Cold Water Immersions Protocols On Psychological Variables Of Recovery. Medicine & Science in Sport & Exercise, 51(5): XX.

Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., **Sánchez-Ureña, B**, Mjaanes, J. (2019). Abstract: Effects On Skin Temperature of Marathon Running in a Hot Humid Environment. Medicine & Science in Sport & Exercise, 51(5): XX.

Ponencias

Sánchez Ureña, Braulio (2003). Ponencia: Aspectos fundamentales del masaje deportivo. V congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física, Heredia, Costa Rica, del 12 al 15 de marzo del 2003.

Sánchez Ureña, Braulio. (2005). Ponencia: Beneficios del masaje terapéutico. Seminario de Ciencias del Movimiento Humano y la Salud, Heredia, Costa Rica, del 13 al 14 de setiembre del 2005.

Sánchez Ureña, Braulio (2007). Ponencia: Actividad Física y Factores de Riesgo Coronario. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio. (2007). Ponencia Efectos del ejercicio físico en el periodo preoperatorio sobre las variables cardiorrespiratorias predictoras de complicaciones perioperatorias y postoperatorias en personas con necesidad de cirugía cardiaca. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio. (2007). Ponencia: Importancia de la Evaluación Fisiológica. II Encuentro de profesionales en Educación Física. Tegucigalpa, Honduras, 30 de noviembre del 2007.

Sánchez Ureña, Braulio y Ureña Bonilla, Pedro (2009). Ponencia: Complejo Ira, Hostilidad y Mecanismos de Afrontamiento en la Vivencia de Evento Cardiovascular. I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Ponencia: **Perfil antropométrico del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008.** I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio y Salas Cabrera, Jorge (2009). Ponencia: Determinación del Consumo Máximo de Oxígeno del Futbolista Costarricense de Primera División en Pretemporada 2008. I Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. 23 al 25 de abril, 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio (2009). Ponencia: Indicadores del Rendimiento deportivo en Futbolistas de Primera División. I Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. 25 de Setiembre del 2009. Heredia, Costa Rica.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Técnicas de Stretching en la recuperación del deportista. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Suplementación con Creatina y Rendimiento Deportivo. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: Técnicas y Usos del Masaje Deportivo. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2012). Ponencia: El Rol del Complejo Ira- Hostilidad en la vivencia de un evento cardiovascular y mecanismos de afrontamiento. III Encuentro de Profesionales en Educación Física de Honduras. 26 - 28 de noviembre, Tegucigalpa, Honduras.

Sánchez Ureña, Braulio (2013). Ponencia: Indicadores subjetivos de Estrés-Recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. IV Congreso Internacional de Rendimiento Deportivo. 27 de setiembre de 2013, Heredia, Costa Rica.

Manuscritos

Sánchez Ureña, Braulio (2004). Manual Básico del Masoterapia Deportiva. Bachillerato en Promoción de la Salud Física. Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio, Salas, Jorge, Murillo, Edgar y Rojas Gerald (2005). Multimedia Técnicas de Masoterapia. Proyecto Tecnologías Educativas para las Ciencias del Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

Sánchez Ureña, Braulio. (2005). Plantilla (Excel) para la prescripción de ejercicio en Personas con Enfermedad Coronaria. Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio; Rivera, Gustavo; Sabatini, Mario; Barrantes, Douglas. (2005). Masoterapia y terapias complementarias documento del curso 3. Masoterapia y terapias complementarias. Proyecto Capacitación. Programa en Ciencias del Ejercicio y la Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad.

Sánchez Ureña, Braulio. (2006) Conceptos Básicos de la metodología del entrenamiento Deportivo . Bachillerato en Promoción de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez Ureña, Braulio (2008). Plantilla (Excel) para la ejecución de informes de evaluación de los equipos de futbol en Costa Rica. Programa Ciencias del Ejercicio y la Salud, Escuela Ciencias del Deporte.

Sánchez, Braulio; Rivera, Gustavo; Salas Jorge (2009). Documento del curso entrenamiento contrarresistencia nivel 2. Proyecto Capacitación. Programa en Ciencias del Ejercicio y la Salud y el Centro para el Desarrollo y la Rehabilitación de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

Experiencia profesional en Rendimiento Deportivo

1. Preparador físico equipo Ferretería Brenes- Barva. Campeón Nacional 2010.

2. Preparador físico Selección Nacional Mayor Masculina de Costa Rica (2011-2013).

3. Preparador físico Selección Nacional Masculina, Campeón Torneo Centroamericano de Baloncesto Mayor, Realizado en San Salvador, 2011.

4. Preparador físico Selección, Sétimo lugar en el CENTROBASKET San Juan, Puerto Rico, 2012.

5. Preparador físico Selección, Campeón (Medalla de Oro), en los X Juegos Deportivos Centroamericanos, San José, Costa Rica, 2013.

6. Preparador físico Selecciones Nacionales Masculina y Femenina, medalla de bronce en Femenino, en los XI Juegos Deportivos Centroamericanos, Managua, Nicaragua, 2017.