
CAROLINA MERCEDES RECALDE

PORTFOLIO PROFESIONAL

Licenciada en Educación Física y Deportes
Orientación en Medicina del Deporte

EDUCACIÓN FÍSICA · ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PREVENCIÓN · BIENESTAR · CALIDAD DE VIDA

“Moverse hace bien. Cuidarse es una forma de vivir mejor.”

MOVERSE HACE BIEN
Hábitos y Estilos de Vida

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

01 · Perfil e identidad profesional

Soy Licenciada en Educación Física y Deportes, con orientación en Medicina del Deporte, y Profesora de Educación Física y Deportes. Mi recorrido profesional integra docencia, coordinación de programas de actividad física y salud, promoción de hábitos saludables, prevención y propuestas orientadas al bienestar y la calidad de vida.

A lo largo de mi trayectoria participé en instituciones sanitarias, educativas, deportivas y comunitarias, además de desarrollar proyectos profesionales propios. Mi experiencia comprende el diseño y la implementación de propuestas de movimiento para distintas etapas de la vida, educación para la salud, actividad física vinculada a factores de riesgo y patologías metabólicas, actividades acuáticas, yoga y trabajo educativo con poblaciones diversas.

Mi enfoque entiende el movimiento como una herramienta de promoción de la salud, prevención, autonomía, participación y bienestar. Valoro el trabajo interdisciplinario y la adaptación de las propuestas a las características, posibilidades y objetivos de cada persona o institución.

Ejes de trabajo

- Actividad física, salud y prevención.
- Educación para la salud y hábitos saludables.
- Programas de ejercicio físico, bienestar y calidad de vida.
- Docencia, talleres y capacitación institucional.
- Actividad acuática y propuestas corporales.
- Inclusión, diversidad y adaptación de actividades.
- Comunicación y divulgación en salud.

02 · Trayectoria profesional

Hospital de Clínicas José de San Martín · UBA

Docencia y coordinación de programas de Actividad Física y Salud · 2004-2013

Experiencia desarrollada en el ámbito de actividad física, nutrición y salud, con participación en propuestas vinculadas a la prevención y al abordaje de factores de riesgo y patologías metabólicas.

- Coordinación y docencia en programas de ejercicio físico vinculados a patologías metabólicas y factores de riesgo.
- Docencia en el ámbito de Posgrado de Actividad Física y Deportes.
- Docencia en talleres de Diabetes Tipo I.
- Participación en el Programa de Cesación Tabáquica.
- Participación en jornadas de Nutrición y Actividad Física y trabajo interdisciplinario.

Hábitos y Estilos de Vida · Moverse Hace Bien

Emprendimiento profesional propio · 2004-actualidad

Proyecto dedicado a la promoción de la actividad física, los hábitos saludables y el bienestar, con propuestas presenciales y virtuales.

- Clases y propuestas de yoga, entrenamiento funcional y ejercicios hipopresivos.
- Diseño de talleres sobre hábitos saludables, bienestar y calidad de vida.
- Desarrollo de propuestas de actividad física adaptadas a distintos objetivos y contextos.
- Elaboración de contenidos de promoción de la salud.

Centro Gallego de Buenos Aires

Programa de Tratamiento Integral e Intensivo de la Obesidad · 2007–2010

- Coordinación de propuestas de actividad física dentro de un abordaje integral e interdisciplinario de la obesidad.

YMCA · Asociación Cristiana de Jóvenes

Docencia en Actividad Física y Salud · 2012–2015

- Planificación y desarrollo de propuestas de actividad física orientadas a la salud y la calidad de vida.

Sociedad Alemana de Gimnasia (SAG) · Olivos

Docencia · 2021–2022

- Natación inicial para adultos, Acuafit y matronatación.

03 · Otras experiencias y ámbitos de intervención

Mi trayectoria comprende experiencias en ámbitos educativos, sanitarios, deportivos, laborales y comunitarios, que han enriquecido mi perspectiva sobre la actividad física como herramienta de educación, prevención y promoción de la salud.

Centro Educativo Terapéutico Pliegues · Núñez

Experiencia educativa · 2021–2022

Intervenciones corporales y educativas con niñas, niños, adolescentes y jóvenes con diferentes perfiles de desarrollo y necesidades de apoyo, incluyendo personas autistas y otras neurodivergencias.

GCBA · Centro Integral de la Mujer “Arminda Aberastury”

Taller “Yoga para una vida más saludable”

Propuesta orientada a la promoción de la salud, el bienestar y el autocuidado de mujeres.

Fundación San Rafael

Programa de ejercicio físico

Participación en propuestas de ejercicio físico para la prevención y el tratamiento de enfermedades coronarias.

Otros ámbitos de intervención

Experiencias docentes y de promoción de la salud en natación y gimnasia acuática, actividades para el embarazo y el posparto, Hatha Yoga, pausas activas en entornos laborales, educación física y talleres comunitarios.

04 · Disertaciones, congresos y participación académica

Congreso Argentino de Nutrición · 2023

Simposio “Del músculo a la vida en salud y bienestar”

Participación como disertante con el tema “Climaterio y más allá”, en el marco de la actividad física y el ejercicio a lo largo de la vida.

VI Foro de Comunicación Responsable en Ciencia y Salud · 2024

“Comunicar alimentos y salud a las nuevas generaciones”

Participación como panelista disertante en el foro organizado por InfoAlimentos, realizado en Buenos Aires el 27 de septiembre de 2024.

Jornadas de Nutrición y Actividad Física

Participación en jornadas vinculadas a nutrición, actividad física y promoción de la salud durante la trayectoria desarrollada en el Hospital de Clínicas José de San Martín.

05 · Formación académica

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Universidad Maimónides · Orientación en Medicina del Deporte

Profesorado de Educación Física y Deportes

Instituto Superior Argentina 2000 (ISA 2000)

Mi formación académica constituye la base de una trayectoria dedicada a integrar educación, actividad física y salud, con especial interés en la prevención, la promoción de hábitos saludables y el bienestar a lo largo de la vida.

06 · Formación complementaria y actualización profesional

Actividad física, ejercicio y entrenamiento

- Técnicas hipopresivas aplicadas al entrenamiento · niveles I, II y III.
- Hatha Yoga · Fundación Indra Devi.
- Gimnasia acuática y actividad física en el agua.
- Actividad física durante el embarazo y el posparto.
- Cineantropometría · ISAK Nivel I.

Salud metabólica, cardiovascular y ejercicio terapéutico

- Formación en Vitalia Salute / Vitalia Progetti Salute, Torino, Italia, sobre ejercicio terapéutico y su aplicación en personas con diabetes tipo II y obesidad.
- Actualización en diabetes, obesidad, nutrición, prevención cardiovascular, salud ósea y ejercicio físico.

Primeros auxilios y RCP

- Primeros Auxilios Básicos · Dirección General de Defensa Civil GCBA.
- RCP básico · Facultad de Medicina, UBA.

Psicosomática, investigación y comunicación en salud

- Introducción a la Psicosomática · Coordinadora de Psicólogos del Uruguay (CPU), Montevideo, 2023.
- Curso “Psicoanálisis y Hospital” · Hospital Carolina Tobar García, 2024.
- Seminario “Aspectos Éticos de la Comunicación en Salud” · Consejo Académico de Ética en Medicina (CAEEM), 2024.
- Participación en actividades de actualización relacionadas con salud, actividad física y bienestar.

07 · Áreas de experiencia y competencias

- Diseño, planificación y coordinación de programas de actividad física y bienestar.
- Promoción de hábitos saludables y educación para la salud.
- Actividad física en prevención y acompañamiento de factores de riesgo cardiometabólico.
- Planificación de talleres y capacitaciones institucionales.
- Docencia y trabajo con niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.
- Actividades acuáticas: natación, gimnasia acuática, Acuafit y matronatación.
- Yoga, entrenamiento funcional y técnicas hipopresivas.
- Actividad física durante el embarazo y el posparto.
- Adaptación de propuestas a distintos contextos y necesidades; experiencia educativa con personas neurodivergentes.
- Comunicación, disertación y divulgación en temas de salud y bienestar.
- Articulación interdisciplinaria con equipos de salud, educación y actividad física.

08 · Propuestas profesionales y servicios

Diseño y desarrollo de propuestas que integran actividad física, educación y promoción de la salud, adaptadas a las características de las personas, los grupos y las instituciones.

Actividad física y salud

Programas y actividades orientados al movimiento, el bienestar, la prevención y la incorporación progresiva de hábitos saludables.

Talleres de hábitos y estilos de vida saludables

Espacios educativos para promover el autocuidado, el movimiento cotidiano y la construcción de hábitos sostenibles.

Yoga y técnicas corporales

Clases y talleres de Hatha Yoga y técnicas hipopresivas, con propuestas ajustadas a los objetivos y características de cada grupo.

Actividad física acuática

Propuestas de natación, gimnasia acuática y actividades en el agua, según la población destinataria y el ámbito de intervención.

Programas institucionales

Diseño de talleres, jornadas y programas para instituciones educativas, deportivas, sanitarias, laborales y comunitarias.

Caminatas saludables

Encuentros de movimiento al aire libre que favorecen la actividad física, el bienestar y la participación social.

Mi objetivo es desarrollar propuestas accesibles, significativas y contextualizadas, que contribuyan a mejorar la calidad de vida y fortalezcan el vínculo entre movimiento, salud y educación.

09 · Contacto profesional

Estoy abierta a generar nuevas propuestas, establecer alianzas y desarrollar proyectos vinculados con la educación física, la actividad física, la promoción de la salud y los hábitos de vida saludables.

Si representás una institución educativa, sanitaria, deportiva o comunitaria, o querés conocer mis propuestas de talleres y programas, podés comunicarte conmigo.

Carolina Mercedes Recalde Licenciada en Educación Física y Deportes Orientación en Medicina del Deporte
Correo electrónico moversehacebien@gmail.com
Sitio web www.habitosyestilosdevida.com
Instagram @moversehacebien
LinkedIn linkedin.com/in/carolina-recalde-stuber

Moverse Hace Bien · Hábitos y Estilos de Vida

“Cuidarse es una forma de vivir mejor.”