CAROLINA MERCEDES RECALDE

Licenciada en Educación Física y Deportes

Orientación en Medicina del Deporte · Profesora de Educación Física y Deportes

---

CURRÍCULUM ACADÉMICO E INSTITUCIONAL

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

Una trayectoria que integra educación, movimiento y salud, con una mirada orientada a la prevención, el trabajo interdisciplinario y la calidad de vida.

MOVERSE HACE BIEN
Hábitos y Estilos de Vida

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
www.habitosyestilosdevida.com
moversehacebien@gmail.com

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 · Universidad de Buenos Aires

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

Experiencia 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 y 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

Proyecto profesional propio · 2004–actualidad

- 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 y elaboración de contenidos de promoción de la salud.

02 · TRAYECTORIA PROFESIONAL · CONTINUACIÓN

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.

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

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. También se incluyen antecedentes en Megatlón / Megatlón In Company, WellClub y el Círculo de Suboficiales de la Policía Federal Argentina.

03 · 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.

Participación en encuentros de actualización

Participación en actividades académicas y de actualización vinculadas con medicina interna, diabetes, nutrición, salud ósea, enfermedades óseas poco frecuentes, actividad física y prevención.

04 · 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).

Maestro Mayor de Obras

ENET N.º 1 “UNESCO” · Posadas, Misiones.

05 · FORMACIÓN INTERNACIONAL Y ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL

VITALIA SALUTE / VITALIA PROGETTI SALUTE · TORINO, ITALIA

Capacitación internacional en ejercicio terapéutico

Capacitación vinculada con la gestión de un centro de ejercicio terapéutico y la aplicación del ejercicio físico a personas con diabetes tipo II y obesidad. Dirección médica: **Dr. Massimo Massarini**.

Sitio institucional: www.vitalia-salute.it · Perfil profesional del Dr. Massimo Massarini

INTRODUCCIÓN A LA PSICOSOMÁTICA · URUGUAY

Coordinadora de Psicólogos del Uruguay (CPU) · Montevideo · 2023

Formación introductoria en Psicosomática, centrada en la articulación entre los procesos inconscientes, el funcionamiento corporal y la enfermedad.

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO

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

SALUD, PREVENCIÓN Y EJERCICIO TERAPÉUTICO

- Actualización en diabetes, obesidad, nutrición, prevención cardiovascular, salud ósea y ejercicio físico.
- Primeros Auxilios Básicos · Dirección General de Defensa Civil GCBA.
- RCP básico · Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires.

PSICOSOMÁTICA, COMUNICACIÓN Y ÁMBITO HOSPITALARIO

- 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.

Las constancias y los antecedentes ampliatorios de formación pueden presentarse a solicitud de las instituciones interesadas.

06 · 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, seminarios 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.

07 · PROPUESTAS PROFESIONALES

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 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 · Actividad física acuática · Programas institucionales · Caminatas saludables

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

CONTACTO PROFESIONAL

Correo: moversehacebien@gmail.com
Sitio web: www.habitosyestilosdevida.com
Instagram: @moversehacebien
LinkedIn: linkedin.com/in/carolina-recalde-stuber

Referencias y documentación respaldatoria disponibles a solicitud.

Moverse Hace Bien · Hábitos y Estilos de Vida