PLATAFORMA PROFESIONAL · 2026

Carolina Mercedes Recalde

Propuestas académicas y de formación profesional

Actividad física · Salud · Educación · Inclusión

Catálogo de seminarios, módulos temáticos, talleres y espacios de actualización para instituciones educativas, sanitarias y programas públicos.

Licenciada en Educación Física y Deportes
Orientación en Medicina del Deporte

Moverse Hace Bien · Hábitos y Estilos de Vida

Una propuesta académica con identidad

Este catálogo reúne líneas de formación que pueden adaptarse a los objetivos, destinatarios y criterios de cada institución. Las propuestas funcionan como bases para seminarios, módulos curriculares, talleres o actividades de actualización profesional; los contenidos, la duración y la modalidad se acuerdan con la institución.

Enfoque de trabajo

Integración de Educación Física, actividad física y promoción de la salud; fundamentos conceptuales y lectura crítica de evidencia; reflexión profesional y aplicación práctica. Se priorizan la claridad pedagógica, la pertinencia de los contenidos y el diálogo interdisciplinario.

Destinatarios institucionales

Universidades e institutos superiores como ámbito prioritario de esta versión; también instituciones sanitarias, hospitales, centros de salud, organismos públicos y organizaciones educativas o comunitarias que desarrollen acciones de formación y promoción de la salud.

01 · Actividad física y prevención cardiometabólica

Propósito. Analizar el lugar de la actividad física en la promoción de la salud y la prevención cardiometabólica, considerando criterios para diseñar propuestas seguras y progresivas según población y contexto.

Contenidos posibles. Actividad física, sedentarismo y salud; factores de riesgo y estilos de vida; criterios generales de planificación y progresión; educación para la salud y adherencia.

Destinatarios. Estudiantes avanzados y graduados de Educación Física; profesionales de salud y educación, según el encuadre institucional.

Formato. Seminario introductorio o módulo teórico-práctico.

02 · Envejecimiento activo y calidad de vida

Propósito. Explorar las contribuciones de la actividad física al bienestar, la autonomía funcional y la participación de las personas adultas y mayores.

Contenidos posibles. Envejecimiento y hábitos saludables; movimiento, función y autonomía; adaptación de actividades a capacidades y contextos; participación social y entornos facilitadores.

Formato. Clase abierta, seminario o taller de diseño de propuestas.

Líneas de formación

03 · Educación para la salud y hábitos de vida

Herramientas para acompañar cambios y cuidados cotidianos.

Propósito. Desarrollar acciones educativas que vinculen información, prácticas cotidianas y contextos reales, evitando enfoques simplistas o exclusivamente prescriptivos.

Contenidos posibles. Salud integral y determinantes; comunicación y alfabetización en salud; contexto y hábitos sostenibles; diseño de talleres y recursos educativos.

Destinatarios. Docentes, estudiantes y graduados de Educación Física, educación y campos vinculados con la salud.

Formato. Seminario, taller de diseño didáctico o módulo dentro de una propuesta más amplia.

04 · Movimiento, conciencia corporal y bienestar

El movimiento y las prácticas corporales como recursos educativos y de bienestar.

Propósito. Explorar prácticas de movimiento orientadas a la conciencia corporal, el bienestar y la construcción de hábitos activos, de acuerdo con los objetivos y límites del contexto de intervención.

Contenidos posibles. Movimiento y percepción corporal; respiración, movilidad y registro corporal; adaptación de prácticas; planificación con objetivos claros.

Destinatarios. Estudiantes y profesionales de Educación Física y campos afines.

Formato. Taller vivencial con fundamentación y espacio de reflexión.

05 · Actividad física, diversidad e inclusión

Criterios para adaptar propuestas y ampliar la participación.

Propósito. Considerar la diversidad de necesidades, las barreras contextuales y las posibilidades de adaptación para favorecer la participación en actividades de movimiento.

Contenidos posibles. Diversidad y participación; observación de necesidades y contextos; adaptaciones metodológicas y ambientales; articulación con equipos y referentes institucionales.

Destinatarios. Docentes y profesionales de Educación Física, educación, inclusión y áreas relacionadas.

Formato. Seminario, taller de análisis de casos o jornada interdisciplinaria.

Modalidades de implementación

Las propuestas pueden desarrollarse de manera independiente o integrarse a asignaturas, programas de formación, jornadas institucionales o acciones de promoción de la salud.

Formatos posibles

• Clase abierta o conferencia temática.

• Seminario de actualización profesional.

• Módulo temático dentro de una asignatura o programa.

• Taller teórico-práctico.

• Jornada interdisciplinaria.

• Modalidad presencial, virtual o híbrida.

Línea transversal de actualización

Según el alcance y la duración acordados, puede incorporarse lectura guiada de publicaciones, análisis de evidencia, intercambio de experiencias profesionales y discusión de situaciones o casos pertinentes al ámbito de trabajo.

Criterios de adecuación institucional

Cada propuesta se define en diálogo con la institución a partir de:

• Destinatarios y conocimientos previos.

• Objetivos de aprendizaje o de intervención.

• Duración, contenidos y profundidad.

• Modalidad, recursos y condiciones de implementación.

• Alcance de la actividad y criterios de evaluación, cuando corresponda.

> Las propuestas dirigidas a formación de posgrado o especialización quedan sujetas a la evaluación y a los requisitos académicos de la institución convocante.

Una base común, distintas aplicaciones

La misma línea temática puede tomar un enfoque curricular en universidades e institutos superiores, o un enfoque de promoción de la salud, prevención y trabajo comunitario en hospitales, centros de salud y organismos públicos. La selección y el lenguaje de los contenidos se ajustan al ámbito destinatario.

Perfil profesional

Carolina Mercedes Recalde es Licenciada en Educación Física y Deportes, con orientación en Medicina del Deporte. Su recorrido integra actividad física y salud, docencia, prevención, prácticas corporales, actividades acuáticas e inclusión.

Desarrolló experiencia en el Hospital de Clínicas José de San Martín, en el área vinculada con Actividad Física y Nutrición, y en propuestas propias de educación para la salud y promoción de hábitos saludables a través de Hábitos y Estilos de Vida / Moverse Hace Bien.

> La propuesta de formación busca articular fundamentos, experiencia profesional y adecuación a las necesidades reales de cada institución, con una mirada integral del movimiento como recurso para la salud, la autonomía y la calidad de vida.

Contacto institucional

Email: moversehacebien@gmail.com
Web: www.habitosyestilosdevida.com
Instagram: @moversehacebien
LinkedIn: linkedin.com/in/carolina-recalde-stuber
Ubicación: Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Propuestas abiertas a la conversación académica y a la adaptación institucional.