PROPUESTA ACADÉMICA · 2026

Actividad física y prevención cardiometabólica

Seminario de actualización para ámbitos académicos e institucionales

CAROLINA MERCEDES RECALDE

Licenciada en Educación Física y Deportes
Orientación en Medicina del Deporte

El movimiento, planificado con criterio y adaptado a cada persona, puede contribuir a la promoción de la salud y la calidad de vida.

MODALIDAD	DURACIÓN	DESTINATARIOS
Presencial · virtual · híbrida	4 horas reloj	Profesionales y estudiantes avanzados

Moverse Hace Bien · Hábitos y Estilos de Vida

01 · Fundamentación y objetivos

La actividad física es un componente relevante de la promoción de la salud y de las estrategias de prevención de enfermedades no transmisibles. Su incorporación a la vida cotidiana y a los programas institucionales requiere criterios de planificación, progresión, adaptación y seguimiento.

Esta propuesta aborda principios para diseñar y orientar intervenciones relacionadas con la salud cardiometabólica desde una perspectiva educativa e interdisciplinaria. No reemplaza la evaluación clínica, el diagnóstico ni la indicación individual de profesionales habilitados.

Propósito

Ofrecer herramientas conceptuales y prácticas para comprender el papel de la actividad física en la prevención cardiometabólica y elaborar propuestas seguras, progresivas y adaptadas.

Objetivo general

Integrar fundamentos de actividad física, salud cardiometabólica y educación para la salud en el diseño de propuestas de promoción del movimiento y prevención.

Objetivos específicos

- Reconocer recomendaciones generales de actividad física y comportamiento sedentario.
- Relacionar el movimiento con factores de riesgo cardiometabólico.
- Identificar criterios básicos de progresión, adaptación, adherencia y seguridad.
- Diseñar una propuesta educativa o institucional ajustada a una población destinataria.

Resultados esperados

- Interpretar recomendaciones generales basadas en guías profesionales reconocidas.
- Proponer estrategias graduales para aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario.
- Distinguir el alcance educativo del seminario de las decisiones clínicas individuales.

02 · Contenidos

Unidad 1 · Actividad física y salud cardiometabólica

- Conceptos de actividad física, ejercicio, sedentarismo y condición física.
- Relación entre movimiento, salud cardiovascular, metabolismo y calidad de vida.
- Recomendaciones generales y principios de regularidad.

Unidad 2 · Planificación del movimiento

- Principios de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo y progresión.
- Combinación de actividad aeróbica, fortalecimiento muscular y reducción del sedentarismo.
- Adaptación a preferencias, capacidades, contexto y continuidad posible.

Unidad 3 · Prevención, seguridad e interdisciplinariedad

- Identificación de necesidades que pueden requerir evaluación individual.
- Señales de alarma y criterios para interrumpir la actividad y solicitar atención.
- Articulación con profesionales de salud y respeto por competencias profesionales.

Unidad 4 · Diseño de propuestas

- Estrategias de adherencia, accesibilidad y hábitos sostenibles.
- Acciones posibles en espacios educativos, comunitarios y laborales.
- Indicadores de proceso: participación, continuidad, satisfacción y barreras.

Enfoque transversal

Educación para la salud, inclusión, autonomía, perspectiva de curso de vida y adaptación a las realidades de cada población.

03 · Organización del seminario

Duración sugerida: 4 horas reloj, con pausas breves. La distribución puede ajustarse a los requerimientos de la institución.

Bloque	Tiempo	Actividad
Apertura	20 min	Presentación, expectativas y sondeo inicial.
Unidad 1	45 min	Fundamentos y discusión guiada.
Unidad 2	55 min	Planificación y análisis de ejemplos.
Pausa	10 min	Descanso.
Unidad 3	45 min	Seguridad y adaptación.
Unidad 4	45 min	Diseño de una propuesta aplicada.
Cierre	20 min	Puesta en común y síntesis.

Metodología

- Exposición dialogada con preguntas orientadoras.
- Análisis de situaciones y ejemplos aplicados.
- Trabajo breve para diseñar una propuesta.
- Puesta en común y devolución docente.

Recursos

Presentación digital, fichas de trabajo, pizarra o documento colaborativo y materiales seleccionados de actualización profesional.

04 · Evaluación, aplicación y contacto

Evaluación formativa

Se considera la comprensión de conceptos, la participación en el análisis de casos y la elaboración de una propuesta de intervención con población destinataria, objetivos, estrategia, adaptación y criterios básicos de seguimiento.

Aplicación institucional

Puede adaptarse a carreras y equipos de educación física, educación para la salud, promoción de la salud, bienestar laboral, envejecimiento activo y programas comunitarios. Los contenidos específicos, la carga horaria y la evaluación se acuerdan con la institución.

Alcances y cuidados

La actividad tiene finalidad educativa. No constituye una certificación clínica ni reemplaza la evaluación sanitaria individual. Las recomendaciones deben contextualizarse según guías vigentes, normativa y competencias profesionales.

Bibliografía y materiales de actualización

La propuesta se apoya en guías y consensos profesionales reconocidos sobre actividad física, comportamiento sedentario, ejercicio y salud cardiovascular. La selección bibliográfica ampliada y los materiales de trabajo se organizan según los destinatarios y los objetivos acordados con la institución.

CAROLINA MERCEDES RECALDE

Moverse Hace Bien · Hábitos y Estilos de Vida

CONTACTO

Correo electrónico: moversehacebien@gmail.com

Sitio web: www.habitosyestilosdevida.com

Redes sociales: Instagram @moversehacebien · LinkedIn linkedin.com/in/carolina-recalde-stuber