

# FORMULARIO PROYECTO DE EXTENSIÓN EN LA DOCENCIA (PED)

Equipo docente que trabajará en el PED:

- Directora: Piantino Cecilia Gabriela, DNI 35257973, JTP de la materia Electrocardiografía Clínica, docente colaboradora en Semiología (Medicina I) y Medicina Interna (Medicina II). Escuela de Medicina.
- Co-Director del proyecto: Bertaina Pablo Javier, DNI 31324550, Profesor Adjunto responsable de la materia Diagnóstico diferencial en Medicina Interna y docente colaborador en Semiología (Medicina I) y Medicina Interna (Medicina II). Escuela de Medicina.

Docentes colaboradores externos:

- Prof. de Educación Física
- Instructor de Tai Chi y Qi Gong

Participantes:

- Estudiantes de Escuela de Medicina y Escuela de Ciencias de la Salud

Principales disciplinas involucradas:

Ciencias de la Salud (Cardiología preventiva, Fisiología del ejercicio), Educación Física, Prácticas corporales mente-cuerpo (Tai chi), Salud Pública y Medicina Comunitaria.

Título de la propuesta:

**“Moviendo Villa Mercedes: taller comunitario sobre beneficios de la actividad física, clase de Tai chi y ejercicio para principiantes”**

Programa de las asignaturas involucradas: Se adjuntan (Clínica Médica, Medicina Familiar y Comunitaria).

Problemática que se abordará en el territorio:

El sedentarismo afecta a más del 60% de la población adulta argentina. En Villa Mercedes predominan estilos de vida sedentarios por trabajo de oficina, uso de transporte motorizado y falta de información. Muchas personas no realizan actividad física por temor a lesionarse, falta de motivación o desconocimiento de ejercicios adecuados para principiantes.

### Justificación:

La actividad física regular reduce el riesgo cardiovascular, hipertensión, diabetes y mortalidad total en un 20-30% (OMS, 2020). El Tai chi ha demostrado beneficios en control de presión arterial, equilibrio y reducción de riesgo de caídas y del estrés (Cochrane 2018). El proyecto ofrece una actividad gratuita y accesible, forma a estudiantes en promoción de actividad física y articulación interdisciplinaria con Educación Física.

### 1. Situación que da origen a la propuesta:

Alta prevalencia de sedentarismo en Villa Mercedes, limitada oferta de actividades comunitarias gratuitas para principiantes, potencial del Tai chi como herramienta de bajo impacto, necesidad de formar estudiantes en promoción de actividad física, y articulación con los Módulos 1 y 2 del programa “3 pasos para un corazón sano”.

### 2. Propósitos de la propuesta:

#### a. ¿Qué se espera que aporte la Universidad a la comunidad?

- Taller educativo gratuito sobre riesgos del sedentarismo y beneficios de la actividad física (150 min/semana OMS).
- Clase práctica de Tai chi para principiantes (20 min).
- Clase práctica de actividad física general para principiantes (20-30 min).
- Folletería con recomendaciones y derivación a grupos de actividad física permanentes.

#### b. ¿Qué objetivos de aprendizaje contempla la propuesta con relación a los estudiantes?

- Explicar beneficios cardiovasculares, metabólicos y psicológicos de la actividad física.
- Identificar barreras para la adherencia y proponer estrategias.
- Realizar consejería breve en actividad física (principio FITT).
- Reconocer contraindicaciones para actividad física en personas con enfermedades crónicas.
- Trabajar interdisciplinariamente con profesores de Educación Física e instructores de Tai chi.

### 3. Localización:

Villa Mercedes. Espacio físico: espacio verde público abierto (Plaza San Martín, Plaza de la Salud o Parque del Lago) para taller y clases prácticas. Actores externos: Municipalidad de Villa Mercedes (autorización de espacio), Profesor de Educación Física externo, Instructores de Tai chi externos, clubes y centros de jubilados.

### 4. ¿A quiénes se dirige la propuesta?

- Alumnado: Estudiantes avanzados de Medicina (3° a 5° año).
- Actores sociales (beneficiarios directos): Público general adulto (mayores de 16 años) para taller (80-100 personas). Principiantes absolutos, adultos mayores, personas con sobrepeso/obesidad, hipertensos controlados para clases prácticas (50-80 personas).

5. Además de la Universidad, ¿qué instituciones y/o actores sociales participarán?

| Institución/actor                                   | Rol                                                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Municipalidad de Villa Mercedes<br>(Salud/Deportes) | Autorización de espacio público, difusión           |
| Profesor de Educación Física (externo)              | Dictado de clase de actividad física<br>(20-30 min) |
| Instructor/es de Tai chi (externos)                 | Dictado de clase de Tai chi (20 min)                |
| Clubes, centros de jubilados, ONGs                  | Derivación para adherencia a largo plazo            |
| Vecinos y organizaciones barriales                  | Difusión boca a boca, participación                 |

6. Actividades previstas:

Del proyecto:

1. Gestión de permisos y espacios con Municipalidad.
2. Coordinación con instructores externos (Educación Física y Tai chi).
3. Capacitación de estudiantes (2h: beneficios de AF, principio FITT, consejería breve, contraindicaciones).
4. Diseño de materiales (folletería, afiches).
5. Difusión (redes sociales, radios, CAPS, clubes, centros de jubilados).
6. Jornada única (3.5h): apertura/registro (15'), taller educativo (30'), pausa (15'), clase Tai chi (20'), descanso (15'), clase actividad física (20-30'), cierre/derivación/encuesta (35').
7. Registro de participantes y derivación a recursos locales.
8. Evaluación y elaboración de informe final.

De los estudiantes:

1. Asistir a capacitación obligatoria (2h).
2. Participar en organización y montaje.
3. Apoyar en taller educativo (responder preguntas, entregar folletería).
4. Participar activamente en clases prácticas junto a la comunidad (como modelo).
5. Registrar participantes en planilla (datos básicos, nivel de AF previo).
6. Realizar consejería breve individual al final de la jornada.
7. Elaborar informe reflexivo individual (1-2 páginas) sobre experiencia interdisciplinaria.

Contenidos de asignaturas puestos en juego:

| Asignatura                      | Contenidos                                                                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clínica Médica                  | Beneficios cardiovasculares del ejercicio;<br>prevención secundaria;<br>contraindicaciones en cardiópatas |
| Medicina Familiar y Comunitaria | Promoción de estilos de vida activos;<br>determinantes sociales; trabajo<br>interdisciplinario            |

Período de realización:

Septiembre - octubre de 2026 (2 meses).

- Preparación, gestión y capacitación: segunda quincena de septiembre.
- Difusión: septiembre (semanas 3-4).
- Jornada única: octubre (semana 3, 24/10/26), por la mañana.
- Procesamiento e informe: octubre (semanas 3-4).

Estrategias de supervisión:

- Capacitación previa obligatoria.
- Supervisión docente durante taller educativo.
- Participación guiada en clases prácticas (instructores lideran, docente observa interacción estudiantes-comunidad).
- Revisión de planillas de registro.
- Reunión de cierre reflexiva.