

PROYECTO DE EXTENSIÓN EN LA DOCENCIA (PED) 2026

“Longevidad Funcional y Envejecimiento Activo”

UNViMe Activa

Equipo docente que trabajará en el PED

Unidad Académica: Escuela de Ciencias de la Salud – UNViMe.

Carreras involucradas:

- Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.
- Licenciatura en Actividad Física (CCC).

Equipo docente:

- Lic. Santiago Farenga – DNI 25.940.694.

Coordinador del proyecto.

Docente responsable de la asignatura Técnicas en Kinesiterapia III de la carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.

- Verónica Silvina Guzmán – DNI 30.657.093.

Cargo: Adjunta Semi Exclusiva Responsable.

Asignaturas: Semiología General y Clínica Kinefisiátrica en Ortopedia y Traumatología.

- Maximiliano Exequiel Farías – DNI 34.421.644.

Cargo: JTP.

Asignatura: Evaluación de la Actividad Física.

- María Daniela Giménez Figueroa – DNI 33.816.256.

Cargo: JTP Simple.

Asignatura: Técnicas en Kinesiterapia III.

Espacios curriculares implicados

Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría:

- Técnicas en Kinesiterapia III.
- Semiología General.
- Clínica Kinefisiátrica en Ortopedia y Traumatología.

Licenciatura en Actividad Física:

- Evaluación de la Actividad Física.
- Actividad Física y Salud.
- Prescripción del Ejercicio.

Principales disciplinas involucradas

Kinesiología, actividad física y salud, gerontología, fisiología del ejercicio, evaluación funcional, prevención de caídas y promoción de la salud comunitaria.

Problemática que se abordará en el territorio

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales desafíos sanitarios y sociales de la actualidad. En diversos centros de jubilados y espacios comunitarios de la provincia de San Luis se observa una creciente presencia de adultos mayores con disminución de la fuerza muscular, alteraciones del equilibrio, pérdida de movilidad y aumento del sedentarismo, factores que incrementan el riesgo de caídas, dependencia funcional y deterioro de la calidad de vida.

A ello se suma la escasa accesibilidad a programas sistemáticos de evaluación funcional y entrenamiento supervisado orientado al envejecimiento activo.

El presente proyecto propone una intervención territorial mediante estrategias de promoción de la salud, fortalecimiento de la autonomía funcional y trabajo preventivo basado en ejercicio físico, evaluación funcional y seguimiento de parámetros básicos de salud.

Justificación

La evidencia científica actual demuestra que el entrenamiento de fuerza y funcionalidad constituye una de las herramientas más eficaces para disminuir el riesgo de caídas, mejorar la movilidad, preservar la independencia y favorecer un envejecimiento saludable.

El proyecto permitirá acercar herramientas lo preventivas y de promoción de la salud a personas mayores que participan en centros de jubilados y organizaciones comunitarias, favoreciendo la participación social y el mantenimiento de la autonomía funcional.

Desde la perspectiva académica, permitirá fortalecer experiencias de aprendizaje situado para estudiantes de las carreras de Licenciatura en

Kinesiología y Licenciatura en Actividad Física, integrando contenidos curriculares con problemáticas reales del territorio.

Objetivo general

Promover el envejecimiento activo y la longevidad funcional en personas mayores mediante intervenciones territoriales orientadas al fortalecimiento de la fuerza, movilidad, equilibrio y autonomía funcional en centros de jubilados de la provincia de San Luis.

Objetivos específicos

- Evaluar funcionalmente a adultos mayores mediante test validados.
- Implementar programas grupales de ejercicio físico orientados a fuerza, equilibrio y funcionalidad.
- Promover hábitos saludables y educación para el envejecimiento activo.
- Realizar seguimiento funcional de los participantes.
- Favorecer experiencias de aprendizaje situado para estudiantes universitarios.

Actividades previstas

Etapas 1 – Diagnóstico y evaluación inicial.

Etapas 2 – Intervención comunitaria.

Etapas 3 – Seguimiento y monitoreo.

Etapas 4 – Cierre y devolución comunitaria.

Test y evaluaciones funcionales previstas

- Timed Up and Go (TUG).
- Sit to Stand Test.
- Equilibrio unipodal.
- Velocidad de marcha.
- Escala de miedo a caer.
- Registro de presión arterial y frecuencia cardíaca.

Presupuesto requerido

- Materiales impresos.
- Bandas elásticas y materiales de trabajo.
- Material de difusión.
- Traslados y viáticos.