



Nº de expediente: 003082-000171-22

Fecha: 31.10.2022

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

ROBERTO CAL COSTA ESTUDIANTE DE LA LEFOPE, SOLICITA ACREDITACIÓN EN EL ÁREA DE OPTATIVAS DEL PERFIL DE PROYECTO DENOMINADO "CROSSCHI: PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR" EN EL MARCO DE LA CONVOCATORIA A PROYECTOS ESTUDIANTILES DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA 2017-2018, DE LA COMISIÓN SECTORIAL DE EXTENSIÓN Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO (CSEAM)

Unidad	<b>SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF</b>
Tipo	<b>ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD</b>
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
Curso:	Optativos
Plan:	2014
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	
Solicitante:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	<b>Expediente Nro. 003082-000171-22</b> <b>Actuación 1</b>	Oficina: SECCIÓN BEDELÍAS - CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA Fecha Recibido: 31/10/2022 Estado: Cursado
--	---	---

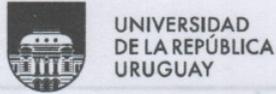
## TEXTO

Se modificó el archivo 4 que estaba dañado, pasa a Comisión Académica

Firmado electrónicamente por Laura Veronica Silveira Rodriguez el 01/11/2022 14:35:45.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
1 Formulario solicitud.pdf	710 KB	31/10/2022 09:15:20
2 CI Roberto Cal.pdf	122 KB	31/10/2022 09:15:20
3 Aprobación Curso Ejecución Roberto Cal.pdf	133 KB	31/10/2022 09:15:20
5 Escolaridad LEFoPE.pdf	52 KB	31/10/2022 09:16:43
4 Programa Proyecto Final CrossChi-2.pdf	298 KB	01/11/2022 14:35:21

<b>Descripción de Anexos</b> 1- Formulario de solicitud
--



SECCIÓN BEDELÍA  
ADJUDICACIÓN DE  
CRÉDITOS

Jefe de Sección Bedelía del Centro:

CENUR - Noreste

Montevideo

CURE - Maldonado

CENUR Litoral Norte - Paysandú

28

Día

10

Mes

2022

Año

3 NOMBRE:

Quien suscribe

Roberto Hernán Cal Costa

C.I. 31308815

solicita iniciar trámite para adjudicación de créditos para el tronco complementario optativo de la carrera

Licenciatura Educación Física practicas Educativas

según el siguiente detalle:

- INSTITUTO
- FACULTAD
- ESCUELA
- OTROS

Unidad Curricular aprobada para Adjudicación

5 NOMBRE:  
Educación Física

Proyecto de Extensión Universitaria, CrossChi:  
Prácticas Contemplativas para la Salud y el Bienestar

Firma

Roberto Hernán Cal Costa

Contrafirma



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA  
ADJUDICACIÓN DE CRÉDITOS

**Datos del /la solicitante**

Teléfono 099414949

Celular 099414949

Correo Electrónico calroberto2017@gmail.com

**Para ser llenado en Bedelía**

Fecha de Recepción del trámite \_\_\_\_\_

**Documentación que se adjunta**

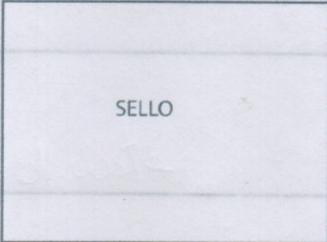
Constancia de Aprobación

Programas sellados y firmados en cada hoja

Fotocopia autenticada de Cédula de Identidad

Otros \_\_\_\_\_

Funcionario \_\_\_\_\_



Resolución \_\_\_\_\_





**Curso**  
**Formación en Proyectos de Extensión Universitaria**  
**2017**  
**Fomulación de Proyecto Final**

**INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Nombre y apellido</b>	Thiago Silva de Souza, José Enrique Pintos Toledo, Ana Mercedes Carballo Ortiz, Sofía Fernández Giménez, Roberto Hernán Cal Costa, Adriana Gorgoroso
<b>Cédula de Identidad</b>	1074583821, 5.194.608-3, 3.283.968-3, 5.350.404-3, 3.130.881-5, 5.268.231-8
<b>Título del proyecto</b>	CrossCHI: Prácticas Contemplativas para la Salud y el Bienestar

**DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

**Problema de Intervención**

El problema de intervención aborda la limitada oferta de actividades físicas, sociales y recreativas, que promuevan la salud y el bienestar desde una perspectiva holística, destinadas a los adultos mayores del barrio Pueblo Nuevo, en la ciudad de Rivera.

**- Antecedentes**

En lo relativo a antecedentes vinculados al presente proyecto, podemos mencionar el estudio llevado a cabo en el Reino Unido, donde se ofreció un programa de doce semanas para adultos con dolores lumbares crónicos o recurrentes, obteniendo mejoras significativas en la función lumbar, superiores a las alcanzadas a través de asistencia médica convencional (Tilbrook et al., 2011). En base a los resultados de un estudio realizado en Ohio por Klecilt-Glaser et al. (2010), se sugiere que la capacidad de "limitar cambios relacionados al estrés" (idem) del yoga, a través de la práctica regular, "pueden traer beneficios sustanciales a la salud" (idem).

Otro ejemplo es el programa ejecutado en Lima, Perú, que fomenta la práctica de Tai Chi para adultos mayores en parques públicos desde 1995, que, según Mendoza (2005) "Tuvo una buena acogida y ha permitido cambiar los hábitos de muchísimas personas de edad avanzada, que ahora realizan actividad física" (Mendoza, 2005).



Montevideo, 12 de febrero de 2019

A quien corresponda:

Por la presente, se deja constancia que **Roberto Cal**, CI: 3130881-5:

- **Integra el equipo que presentó y aprobó el Perfil de Proyecto denominado "CrossChi: Prácticas Contemplativas para la Salud y el Bienestar"** en el marco de la Convocatoria a Proyectos Estudiantiles de Extensión Universitaria 2017-2018, de la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio (CSEAM).
- **Integra el equipo que aprobó el Proyecto Estudiantil** correspondiente financiado por la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio (CSEAM) de la Universidad de la República.
- **Integra el equipo que ejecutó** dicho proyecto entre marzo y diciembre de 2018.

Saludan atentamente,

Prof. Adj. Mag. Carlos Santos  
Coordinador Unidad de Promoción de la Extensión  
y las Actividades en el Medio - SCEAM

Brandzen 1956 apto. 201/202/204. C.P.: 11.200. - prorektor@extension.edu.uy  
Tel. (5982) 4090286 / 4025427 - Fax (5982) 4083122 - Montevideo - Uruguay



**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD**Resultados Finales e Intermedios**3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

<b>Carrera</b>	<b>Plan</b>	<b>Ingreso</b>	<b>Estado</b>
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

Tipo de Inscripción: Normal

Estado: En curso

Unidad Curricular	Cred	Actividad	Cant. sin validez	Cant. Reprobaciones	Aprobación	
					Fecha	Nota
<b>DEPORTES</b>						
<b>DEPORTES COLECTIVOS</b>						
DEPORTES COLECTIVOS I	16	Curso	0	0	04/12/2017	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>04/12/2017</b>	<b>8</b>
DEPORTES COLECTIVOS II	16	Curso	0	0	12/07/2019	9
		<b>Resultado Final:</b>			<b>12/07/2019</b>	<b>9</b>
<b>DEPORTES INDIVIDUALES</b>						
ATLETISMO	10	Examen	0	0	27/08/2018	7
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>			<b>27/08/2018</b>	<b>7</b>
GIMNASIA ARTÍSTICA	6	Curso	0	0	28/12/2020	6
		Examen	0	0	16/09/2021	11
		<b>Resultado Final:</b>			<b>16/09/2021</b>	<b>11</b>
NATACIÓN	10	Curso	0	0	06/12/2019	11
		<b>Resultado Final:</b>			<b>06/12/2019</b>	<b>11</b>
<b>MOTRICIDAD Y APRENDIZAJE</b>						
MOTRICIDAD Y APRENDIZAJE	6	Examen	0	1	06/03/2019	7
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		1	<b>06/03/2019</b>	<b>7</b>
<b>EDUCACIÓN</b>						
<b>DIDÁCTICA</b>						
DIDÁCTICA Y EF	12	Curso	0	0	24/11/2017	7
		Examen	0	3	17/02/2020	8
		<b>Resultado Final:</b>		3	<b>17/02/2020</b>	<b>8</b>
<b>PEDAGOGÍA</b>						
PEDAGOGÍA	10	Curso	0	0	19/07/2017	6
		Examen	0	0	01/08/2017	6
		<b>Resultado Final:</b>			<b>01/08/2017</b>	<b>6</b>
PEDAGOGÍA DE LA EF	8	Curso	0	0	15/03/2018	9
		<b>Resultado Final:</b>			<b>15/03/2018</b>	<b>9</b>
<b>HISTORIA</b>						
HISTORIA DE LA EF	8	Curso	0	0	27/11/2017	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>27/11/2017</b>	<b>8</b>
<b>PSICOLOGÍA</b>						

Código de verificación: **SGAE-ESCP-SGA9HCZT** Válido hasta: **30/12/2022**Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>**REFERENCIAS**

**Escala de Notas:** Mínima Nota: 0 Mínima Nota Aprobación: 5 Máxima Nota: 12  
**Generación de Actividades:** Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 1 de 6

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**  
CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD***Resultados Finales e Intermedios***3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

Carrera	Plan	Ingreso	Estado
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

Tipo de Inscripción: Normal

Estado: En curso

Unidad Curricular	Cred	Actividad	Cant. sin validez	Cant. Reprobaciones	Aprobación	
					Fecha	Nota
<b>EDUCACIÓN</b>						
<b>PSICOLOGÍA</b>						
PSICOLOGIA	12	Curso	0	0	27/07/2018	7
		Examen	0	3	17/12/2020	8
		<b>Resultado Final:</b>		3	17/12/2020	8
<b>INVESTIGACIÓN</b>						
INVESTIGACION	8	Curso	0	0	19/07/2019	10
		<b>Resultado Final:</b>			19/07/2019	10
<b>DIDÁCTICA - PRÁCTICA DOCENTE</b>						
DIDACTICA PRACTICA DOCENTE I	12	Curso	0	0	30/11/2018	7
		<b>Resultado Final:</b>			30/11/2018	7
DIDACTICA PRACTICA DOCENTE II	12	Curso	0	0	23/12/2019	7
		<b>Resultado Final:</b>			23/12/2019	7
DIDACTICA PRACTICA DOCENTE III	12	Curso	0	0	13/10/2021	7
		<b>Resultado Final:</b>			13/10/2021	7
<b>SEMINARIO DE EGRESO</b>						
SEMINARIO DE EGRESO I	8	Curso	0	0	16/03/2020	11
		<b>Resultado Final:</b>			16/03/2020	11
SEMINARIO DE EGRESO II	8	Curso	0	0	03/03/2021	12
		<b>Resultado Final:</b>			03/03/2021	12
<b>FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN</b>						
FILOSOFIA DE LA EDUCACION	8	Curso	0	0	09/12/2019	8
		<b>Resultado Final:</b>			09/12/2019	8
<b>SOCIOLOGÍA</b>						
SOCIOLOGIA	12	Curso	0	0	01/12/2018	8
		<b>Resultado Final:</b>			01/12/2018	8
<b>PRÁCTICAS CORPORALES</b>						
<b>EDUCACIÓN FÍSICA INFANTIL</b>						
EDUCACION FISICA INFANTIL I	6	Curso	0	0	21/07/2017	11
		<b>Resultado Final:</b>			21/07/2017	11
EDUCACION FISICA INFANTIL II	6	Curso	0	0	22/11/2017	8
		<b>Resultado Final:</b>			22/11/2017	8
<b>GIMNASIA</b>						
GIMNASIA I	10	Curso	0	0	09/12/2019	9
		<b>Resultado Final:</b>			09/12/2019	9

Código de verificación: SGAE-ESCP-SGA9HCZT Válido hasta: 30/12/2022

Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>

## REFERENCIAS

Escala de Notas: Mínima Nota: 0 Mínima Nota Aprobación: 5 Máxima Nota: 12  
 Generación de Actividades: Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 2 de 6

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**  
CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD***Resultados Finales e Intermedios***3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

<b>Carrera</b>	<b>Plan</b>	<b>Ingreso</b>	<b>Estado</b>
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

Tipo de Inscripción: Normal

Estado: En curso

Unidad Curricular	Cred	Actividad	Cant. sin validez	Cant. Reprobaciones	Aprobación	
					Fecha	Nota
<b>PRÁCTICAS CORPORALES</b>						
<b>RITMO Y DANZA</b>						
RITMO Y DANZA	6	Curso	0	0	05/12/2018	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>05/12/2018</b>	<b>8</b>
<b>PRÁCTICA CORPORAL REGIONAL</b>						
PRACTICA CORPORAL REGIONAL	6	Curso	0	0	26/07/2021	7
		Examen	0	1	16/12/2021	7
		<b>Resultado Final:</b>		<b>1</b>	<b>16/12/2021</b>	<b>7</b>
<b>SALUD</b>						
<b>ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA</b>						
FISIOLOGIA DEL EJERCICIO	8	Examen	0	3	14/08/2020	8
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		<b>3</b>	<b>14/08/2020</b>	<b>8</b>
FUND. ANATOMO FISIOLOGICOS	16	Examen	0	2	08/03/2019	5
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		<b>2</b>	<b>08/03/2019</b>	<b>5</b>
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>						
ACOND. FISICO BASICO	12	Examen	0	0	17/09/2021	12
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		<b>1</b>	<b>17/09/2021</b>	<b>12</b>
GIMNASIA II	6	Examen	0	0	18/12/2020	10
		Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		<b>1</b>	<b>18/12/2020</b>	<b>10</b>
<b>EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA</b>						
EDUCACION FISICA ADAPTADA	8	Curso	0	0	07/07/2020	7
		Examen	0	0	20/08/2020	7
		<b>Resultado Final:</b>			<b>20/08/2020</b>	<b>7</b>
<b>TIEMPO LIBRE Y OCIO</b>						
<b>JUEGOS Y RECREACIÓN</b>						
JUEGO	8	Curso	0	0	19/07/2017	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>19/07/2017</b>	<b>8</b>
RECREACION	6	Curso	0	0	27/11/2017	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>27/11/2017</b>	<b>8</b>
<b>TIEMPO LIBRE Y OCIO</b>						

Código de verificación: SGAE-ESCP-SGA9HCZT Válido hasta: 30/12/2022

Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>

## REFERENCIAS

Escala de Notas: Mínima Nota: 0 Mínima Nota Aprobación: 5 Máxima Nota: 12  
 Generación de Actividades: Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 3 de 6

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**  
CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD***Resultados Finales e Intermedios***3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

Carrera	Plan	Ingreso	Estado
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

Tipo de Inscripción: Normal

Estado: En curso

Unidad Curricular	Cred	Actividad	Cant. sin validez	Cant. Reprobaciones	Aprobación	
					Fecha	Nota
<b>TIEMPO LIBRE Y OCIO</b>						
<b>TIEMPO LIBRE Y OCIO</b>						
TIEMPO LIBRE Y OCIO	6	Curso	0	0	08/12/2020	10
		<b>Resultado Final:</b>			<b>08/12/2020</b>	<b>10</b>
<b>CAMPAMENTO Y VIDA EN LA NATURALEZA</b>						
CAMP. Y VIDA EN LA NATURALEZA	6	Curso	0	0	09/12/2019	11
		<b>Resultado Final:</b>			<b>09/12/2019</b>	<b>11</b>
<b>OPTATIVAS</b>						
LO DIGITAL CON SENTIDO PEDAGÓGICO: POTENCIANDO EL APRENDIZAJE PROFUNDO	8	<b>Resultado Final:</b>			<b>30/06/2021</b>	<b>S/N *R</b>
SEMINARIO TALLER DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA	15	Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		1	*****	***
HISTORIA DE LAS IDEAS Y PRACT EDUC	8	Curso	0	0	31/07/2021	7
		Examen	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>		1	<b>31/07/2021</b>	<b>7</b>
INT.A LOS PROBLEMAS DEL DESARROLLO	8	Curso	0	1	*****	***
		<b>Resultado Final:</b>			*****	***
INT. A LA LINGUISTICA	8	Curso	0	0	14/12/2021	10
		<b>Resultado Final:</b>			<b>14/12/2021</b>	<b>10</b>
ISEF- COMP Y PROD DE TEX ACAD	6	Curso	0	0	10/12/2020	7
		<b>Resultado Final:</b>			<b>10/12/2020</b>	<b>7</b>
DESARROLLO, SOCIEDAD Y FRONTERA	8	Curso	0	0	13/12/2020	8
		<b>Resultado Final:</b>			<b>13/12/2020</b>	<b>8</b>
CURSO FORMAC PROYEC EXTENS UNIV	2	Curso	0	0	18/10/2019	10
		<b>Resultado Final:</b>			<b>18/10/2019</b>	<b>10</b>
CURSO INTRODUCTORIO A LA UNIVERSIDAD	3	Curso	0	0	08/04/2017	10
		<b>Resultado Final:</b>			<b>08/04/2017</b>	<b>10</b>

Código de verificación: **SGAE-ESCP-SGA9HCZT** Válido hasta: **30/12/2022**Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>

## REFERENCIAS

Escala de Notas: Mínima Nota: 0 Mínima Nota Aprobación: 5 Máxima Nota: 12  
 Generación de Actividades: Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 4 de 6

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD**Resultados Finales e Intermedios**3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

<b>Carrera</b>	<b>Plan</b>	<b>Ingreso</b>	<b>Estado</b>
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

**RESUMEN DE AVANCE:**

<u>DEPORTES</u>			
DEPORTES COLECTIVOS	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 32
DEPORTES INDIVIDUALES	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 26
MOTRICIDAD Y APRENDIZAJE	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 6
<b>TOTAL:</b>	<b>Créditos Mínimos: 64</b>		<b>Créditos Aprobados: 64</b>
<u>EDUCACIÓN</u>			
DIDÁCTICA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 12
PEDAGOGÍA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 18
HISTORIA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 8
PSICOLOGÍA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 12
INVESTIGACIÓN	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 8
DIDÁCTICA - PRÁCTICA DOCENTE	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 36
SEMINARIO DE EGRESO	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 16
FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 8
SOCIOLOGÍA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 12
<b>TOTAL:</b>	<b>Créditos Mínimos: 130</b>		<b>Créditos Aprobados: 130</b>
<u>PRÁCTICAS CORPORALES</u>			
EDUCACIÓN FÍSICA INFANTIL	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 12
GIMNASIA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 10
RITMO Y DANZA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 6
PRÁCTICA CORPORAL REGIONAL	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 6
<b>TOTAL:</b>	<b>Créditos Mínimos: 34</b>		<b>Créditos Aprobados: 34</b>
<u>SALUD</u>			
ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 18
EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 8
<b>TOTAL:</b>	<b>Créditos Mínimos: 50</b>		<b>Créditos Aprobados: 50</b>
<u>TIEMPO LIBRE Y OCIO</u>			
JUEGOS Y RECREACIÓN	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 14
TIEMPO LIBRE Y OCIO	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 6
CAMPAMENTO Y VIDA EN LA NATURALEZA	Créditos Mínimos: 0		Créditos Aprobados: 6

Código de verificación: **SGAE-ESCP-SGA9HCZT** Válido hasta: **30/12/2022**Verificar en: <https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>**REFERENCIAS**

Escala de Notas: Mínima Nota: 0 Mínima Nota Aprobación: 5 Máxima Nota: 12  
Generación de Actividades: Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 5 de 6

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**

EMISIÓN 31/10/2022 09:14:04

CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA

**CERTIFICADO DE ESCOLARIDAD***Resultados Finales e Intermedios***3130881-5 CAL COSTA, ROBERTO HERNAN**

<b>Carrera</b>	<b>Plan</b>	<b>Ingreso</b>	<b>Estado</b>
LIC. EDUCACIÓN FÍSICA - P. EDUCATIVAS	2014	13/03/2017	En curso

**RESUMEN DE AVANCE:**

<b>TOTAL:</b>	Créditos Mínimos: 26	Créditos Aprobados: 26
<u>OPTATIVAS</u>		
<b>TOTAL:</b>	Créditos Mínimos: 56	Créditos Aprobados: 43
<b>TOTAL DEL PLAN:</b>	Créditos Mínimos: 360	Créditos Aprobados: 347

**CURSOS** (Incluye pasantías, seminarios, trabajos)
**ACTUACIÓN:**     **33 aprobaciones**  
                          **41 actividades rendidas**
**EXÁMENES** (Incluye exámenes parciales)
**ACTUACIÓN:**     **12 aprobaciones**  
                          **26 actividades rendidas**
**PROMEDIO DE**  
**APROBACIONES: 8.62**

No incluye actividades "Sin nota" ni reprobaciones

**PROMEDIO**  
**GENERAL: 6.63**

No incluye actividades "Sin nota"

A partir del 27/08/2014, para el cálculo de los promedios de notas, las U.C. que se repiten por aportar créditos a más de un área temática, se contabilizan una **única** vez. Tampoco se contabilizan los resultados \*NA.

Código de verificación: **SGAE-ESCP-SGA9HCZT** Válido hasta: **30/12/2022**Verificar en: **<https://bedelias.udelar.edu.uy/verificar>****REFERENCIAS**

**Escala de Notas:**     Mínima Nota: 0   Mínima Nota Aprobación: 5   Máxima Nota: 12  
**Generación de Actividades:**   Cambio de Plan (\*CP), Reválida (\*R), No Acumula (\*NA)

Página 6 de 6



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



**Curso**  
**Formación en Proyectos de Extensión Universitaria**  
**2017**  
**Formulación de Proyecto Final**

**INFORMACIÓN GENERAL**

Nombre y apellido	Thiago Silva de Souza, José Enrique Pintos Toledo, Ana Mercedes Carballo Ortiz, Sofía Fernández Giménez, Roberto Hernán Cal Costa, Adriana Gorgoroso
Cédula de Identidad	1074363621, 5.194.608-3, 3.263.968-3, 5.350.404-3, 3.130.881-5, 5.288.231-8
Título del proyecto	CrossChi: Prácticas Contemplativas para la Salud y el Bienestar

**DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

**Problema de intervención**

El problema de intervención aborda la limitada oferta de actividades físicas, sociales y recreativas, que promuevan la salud y el bienestar desde una perspectiva holística, destinadas a los adultos mayores del barrio Pueblo Nuevo, en la ciudad de Rivera.

- Antecedentes

En lo relativo a antecedentes vinculados al presente proyecto, podemos mencionar el estudio llevado a cabo en el Reino Unido, donde se ofreció un programa de doce semanas para adultos con dolores lumbares crónicos o recurrentes, obteniendo mejoras significativas en la función lumbar, superiores a las alcanzadas a través de asistencia médica convencional (Tilbrook et al., 2011). En base a los resultados de un estudio realizado en Ohio por Kiecolt-Glaser et al. (2010), se sugiere que la capacidad de "limitar cambios relacionados al estrés" (idem) del yoga, a través de la práctica regular, "pueden traer beneficios sustanciales a la salud" (idem).

Otro ejemplo es el programa ejecutado en Lima, Perú, que fomenta la práctica de Tai Chi para adultos mayores en parques públicos desde 1995, que, según Mendoza (2005) "Tuvo una buena acogida y ha permitido cambiar los hábitos de muchísimas personas de edad avanzada, que ahora realizan actividad física" (Mendoza, 2005).

A nivel nacional, durante el 2016, el Instituto Superior de Educación Física (ISEF) desarrolló “actividades recreativas, salidas de índole cultural, intercambio con otras instituciones, prácticas regulares de gimnasia, actividades sociales”, entre otras actividades, (Correa, 2015) con adultos mayores en Montevideo. De manera similar, la Red de Adultos Mayores del CCZ 14, “un espacio colectivo comunitario integrado por varios grupos, instituciones y vecinos residentes en la zona” (<https://www.usi.org.uy/blog/actividades/adultos-mayores-con-diversas-actividades-3170>) de La Teja en Montevideo, también ha realizado diversas actividades recreativas, corporales y sociales con adultos mayores, como la gimnasia y la danza.

Por similitud territorial, ya se están preparando y realizando diversos proyectos y propuestas por estudiantes y docentes de la Licenciatura en Educación Física del Centro Universitario de Rivera, como el proyecto Se Juguemo, a cargo de los docentes Jesica Ponisio, Mario Piñeiro, Luciano Jahnecka, Ney Correa, Rafael Salmanton y Enrique Pintos; la Escuela de Atletismo, a cargo del docente Javier Sayavera; el Grupo de Trabajo en Género a cargo del equipo responsable conformado por Sebastián Güida, Magaly Ivañez, Paula Cuña; el Taller de circo, a cargo de la docente Camila Ribeiro; el PAIE Adiposidad corporal como factor de riesgo, a cargo del docente Cesar Corvos; las Experimentaciones y mapeo de los espacios y las prácticas corporales en el medio acuático en la región noreste de Uruguay, a cargo del docente Thiago Silva de Souza; y la Aproximación al deporte a niños, niñas y adolescentes en el barrio Mandubí, a cargo del equipo responsable conformado por Edgar Amaral, Héctor Basualdo, Enrique Pintos, Flavia de Souza; todos proyectos vinculados al Espacio de Formación Integral Prácticas Corporales en Clave de Integralidad del Centro Universitario de Rivera (CUR, 2017a; CUR, 2017b).

Por similitud en lo respectivo al público objetivo -además del territorio-, en el mismo local donde pretendemos llevar a cabo nuestra propuesta, ya se ofrecen clases de danza y Gimnasia para la Tercera Edad de la División Deportes (Red USI, 2016), promovidas por la Intendencia Departamental del Rivera. Este mismo tipo de clases es brindado en otros locales en la ciudad de Rivera, como en la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Rivera (APENJUR) y en el Club Uruguay.

En cuanto a la entrada al campo de intervención, desde el mes de junio hasta el mes de noviembre de 2017 implementamos de forma experimental actividades en el Club Artigas, como una manera de aproximarnos a la comunidad, y a su realidad. Esto nos permitió interactuar con el público objetivo y crear vínculos afectivos y sociales con la comunidad, además de recoger información que facilitó nuestra integración, y también nos permitió definir mejor las demandas y problemáticas a abordar.

Las actividades realizadas con el grupo consistieron en talleres de CrossChi (combinando ejercicios y movimientos de Tai Chi Chuan, QiGong y Yoga) para un público consistente, en su mayoría, de adultos mayores. Estas primeras experiencias resultaron muy positivas, contando con la asistencia de un promedio de once participantes en los talleres realizados, que seguramente nos estarán acompañando nuevamente en 2018. El grupo estuvo compuesto casi que exclusivamente por personas del sexo femenino, con edades comprendidas entre 40 y 82 años, de los más diversos contextos. Si bien contamos con la presencia de varios participantes que residían en las inmediaciones, sorpresivamente también se sumaron a la iniciativa moradores de otros barrios más distantes.

- Fundamentación de la pertinencia del proyecto

El Programa Nacional de Adulto Mayor, define al ciudadano adulto mayor como “un actor social, al igual que las personas de otros grupos etarios, con capacidades para aportar y con necesidades propias” (Ministerio de Salud Pública, 2005). “La ancianidad se presenta como un fenómeno social que avanza de forma silenciosa, constante e irreversible, invadiendo todos los campos de la estructura global de la sociedad” (ibídem).

“Uruguay constituye actualmente uno de los países más envejecidos de las Américas con un 17% de su población mayor de 60 años, de los cuales el 13,4 % es mayor de 65 años. Dentro de ellos el subgrupo que crece más aceleradamente es el de mayores de 75 años (envejecimiento del envejecimiento), es decir aquellos con mayor demanda de cuidados y mayor probabilidad de pérdida de autonomía”; siendo que “Para el año 2025, las proyecciones prevén que esta población alcance el 20% y que los mayores de 75 años constituirán el 40% del grupo etario (375.000 individuos)” (ibídem).

“Los estilos de vida no saludables tienen alta prevalencia y entre los adultos mayores, el 83% refiere sedentarismo y más del 50% padece diversos grados de sobrepeso y obesidad” (ibídem), todos trastornos prevenibles y tratables a través de la actividad física. En efecto, el propósito mismo del Programa Nacional del Adulto Mayor consiste en “Favorecer un Envejecimiento Activo Saludable, que se traduzca en una vida digna, plena y participativa, colaborando en el mantenimiento del adulto mayor en la comunidad durante el mayor tiempo posible y en adecuadas condiciones de salud” (ibídem).

Las Naciones Unidas enfatizan que “Alcanzar un estado de salud elevado es tanto un objetivo central de desarrollo como un promotor crucial del crecimiento económico y del progreso social. Las personas mayores que gozan de buena salud disfrutan de una mayor sensación de bienestar personal y pueden participar más activamente en la vida económica, social, cultural y política de la sociedad” (2011).

Con respecto a lo mencionado anteriormente, queremos destacar la importancia del presente proyecto para los adultos mayores por diversos motivos, que van desde la promoción de actividades que estimulan la salud física y mental a través de movimientos de bajo impacto, lo cual posibilita que cualquier representante de la población pueda beneficiarse (Kiecolt-Glaser, 2010; Mendoza, 2005; Mineo, 2017; Schmalzl, Crane-Godreau & Payne, 2014; Tilbrook, 2011). Además, dichas actividades promueven la calma y contrarrestan el estrés, principal causal de los problemas de salud (Mendoza, 2005; Mineo, 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (2001) “Los estereotipos negativos asociados con la vejez comienzan a desaparecer cuando las personas de edad continúan siendo activas”. Es por este motivo que optamos por utilizar este enfoque y no otro para combatir el etarismo - el problema social que pretendemos acometer por intermedio de este proyecto. En lugar de centralizarnos en charlas para concientizar a la población sobre la necesidad de valorizar a los adultos mayores, por ejemplo, consideramos que al crear un espacio donde las personas mayores puedan ser reconocidas como miembros activos de la sociedad el impacto logrado será mayor y más profundo.

Otro beneficio indispensable consiste en el invaluable apoyo que encuentran al pertenecer a un grupo que les brinde la compañía, cariño y atención que tanto merecen y ansían. Las personas mayores generalmente viven solas, debido a que muchas veces sus cónyuges, familiares y amigos -a veces inclusive alguno de sus hijos- ya han fallecido, sin mencionar el hecho de que algunas resultan víctimas de abandono y violencia social, factores que pueden causar depresión y hasta provocar intentos de autoeliminación (Hein & González; Heuguerot et al, 2015; Matusevich & Pérez Barrero, 2009). Para Brad Manor, director del laboratorio de movilidad y función cerebral del National Institute on Aging: “el estímulo social es una parte importante de nuestra salud, y esto tiende a disminuir con la edad”, motivo por el cual afirma que el aspecto social de actividades como, por ejemplo, el Tai Chi “se vuelvan increíblemente poderosas” (Mineo, 2017).

Hein y González (2015) afirman que “En nuestro país, cada dos días, un adulto mayor decide, por los más amplios o estrechos, racionales o irracionales, lógicos e ilógicos, fríos o calientes motivos quitarse la vida, poner fin a sus días por mano propia”. Considerando que éste es el segmento de la población que tiene el mayor crecimiento, tanto a nivel mundial como nacional, se puede deducir que, en igual medida, crecerá también la cantidad de vidas que se perderán, siendo que para el 2040 este número se habrá incrementado al doble del actual (idem).

Para tomar medidas que ayuden a evitar esta tragedia, resulta imprescindible comprender los motivos que incitan este comportamiento autodestructivo. En el libro “Suicidio en la Vejez”, Matusevich y Pérez Bravo (2009) exploran tales motivos en profundidad, resaltando entre los mismos *factores médicos* tales como “la pérdida de energía y fuerza motriz”, lo que ocasiona a su vez la disminución de “la actividad placentera”. Dentro del grupo de *factores socioambientales* se destacan “las causas peyorativas o hostiles de la comunicación en sociedad, magnificando la juventud en detrimento de la vejez y la consiguiente pérdida de prestigio” (idem).

Tras un análisis de la tasa media departamental con datos recabados entre 2012 y 2015, Rivera se encontraba en el segundo grupo, con un promedio de “26 a 33.4 cada 100.000 habitantes” (Hein y González, 2015), lo cual confirma la relevancia de intervenciones como esta, que empoderen a los adultos mayores y les concedan el respeto y atención que merecen.

- El Problema Social consiste en el etarismo (o sea, la discriminación negativa hacia las personas mayores).

Para Macnicol (2006) la edad constituye un importante factor en lo referente a la discriminación en la sociedad actual. Conjuntamente con la clase social, el género y la etnia, la edad es uno de los cuatro factores decisivos de inequidad organizada; siendo que, de todas ellas, la edad es la más tóxica de todas, por tratarse de la menos reconocida y la más aceptada como ‘normal’ e ‘inevitable’ (Macnicol, 2006).

En su concepción original de etarismo, Butler (1969) lo define como “el prejuicio de un grupo etario hacia otro”, afirmando que dicha discriminación “refleja una inquietud profundamente arraigada de parte de las personas jóvenes y de mediana edad –una repugnancia personal y un desagrado hacia el envejecimiento, la enfermedad, la discapacidad; y el miedo de la impotencia, la ‘inutilidad’ y la muerte”.

Macnicol (2006) asegura que el “Etarismo está incrustado en padrones de pensamiento (y por lo tanto se manifiesta frecuentemente de maneras encubiertas y sutiles) y en suposiciones implícitas, mitos, estereotipos,

metáforas populares e iconografías persistentes, y la aceptación del declive basado en la edad como siendo inevitable". Por lo tanto, podemos considerar como correcta la suposición de que, en el momento en que se presente evidencia incontestable de que dicho declive es perfectamente evitable, mostrando un nuevo modelo, real y accesible, de adulto mayor, en admirable condiciones de salud física y mental, tales padrones de pensamiento erróneos y suposiciones discriminatorias comenzarían a desmoronarse, para ser reemplazadas por una actitud positiva hacia las personas mayores en general, caracterizada por el respeto y la valoración.

Por todos estos motivos, cada vez se hace más imperiosa la necesidad de responder al llamado de Robert Butler (1969) e intervenir directamente en el proceso de envejecimiento, con prevención, tratamiento y rehabilitación.

#### - Marco conceptual

Nuestro proyecto está planteado desde una firme orientación hacia el intercambio entre los actores universitarios y la comunidad en todas las distintas etapas, a través de un diálogo permanente en cada momento, desde la primera instancia de organización hasta la implementación propiamente dicha -acompañándonos en cada paso en una evaluación continua-, donde el enriquecimiento sea mutuo (Otegui, Chiavone, Míguez, & Guerra, 2012). Nuestro enfoque de extensión estará definido por una concepción Freiriana o Crítica, "con vistas a una formación profesional con sentido social y solidario" (Bralich, 2006).

La práctica del Tai Chi ayuda a mejorar el equilibrio y reducir las caídas en adultos mayores y pacientes que padecen la enfermedad de Parkinson, combate la osteoporosis (a través del aumento de la densidad ósea), proporciona mejor calidad de vida a personas con afecciones cardíacas y cáncer, y mejoran el humor y funcionamiento físico de personas con osteoartritis severa (Porter, 2010; Harvard, 2009). Mineo (2017) asegura que mejora la flexibilidad y agilidad mental de los practicantes. Harvard (2015) también afirma que, a pesar de tratarse de un ejercicio de bajo impacto, mejora la fuerza muscular y el condicionamiento aeróbico.

Por su parte, el Yoga es un conjunto de prácticas psicofísicas originadas en la India (RAE, 2017). Las prácticas actuales derivadas de esta práctica contemplativa están más bien enfocadas en la obtención de un mejor grado de eficacia en el autodomínio corporal y mental (idem), constituyendo una especie de terapia que promueve la salud y el bienestar a nivel holístico (Hermógenes, 2007). Además de ayudar a pacientes con osteoporosis, demencia senil, epilepsia y problemas de movilidad y equilibrio, el yoga también proporciona alivio a personas que sufren con dolores lumbares y artritis, mejora el humor, promueve la tranquilidad, disminuye el estrés, y ayuda en el tratamiento de migrañas, esclerosis múltiple, enfermedades intestinales inflamatorias, fibromialgia, PTSD y ADHD (Harvard).

#### - Construcción de la demanda

Las necesidades detectadas en el momento de la formulación del proyecto fueron la exclusión de los adultos mayores en diversos ámbitos, especialmente en lo relativo a dinámicas sociales. Son muy limitadas las oportunidades sociales y recreativas que se les ofrece a estas personas, especialmente sin costo, lo que genera que la población más vulnerable no tenga acceso a las mismas. Es imprescindible que se empodere a los adultos mayores, fortaleciendo sus cuerpos, sus mentes y también su autoestima, enaltecendo su calidad de sujetos activos e independientes, otorgándoles además la visibilidad necesaria para que la población reconozca su valía y les conceda el destaque que merecen como agentes enriquecedores en la sociedad.

## Objetivos

#### Objetivo general:

Acercar las prácticas contemplativas a la comunidad como manera de promover el bienestar físico y mental de las personas adultas mayores, para incitar el reconocimiento de su valor, incentivando así que sean tratados con respeto y dignidad.

#### Objetivos específicos:

- Aproximarnos a los vecinos -adultos mayores- afincados en zona de influencia del club Artigas, mediante talleres de Yoga, Tai Chi y Qigong;

- Posibilitar prácticas de sociabilidad y recreación públicas en la comunidad del barrio Pueblo Nuevo, estrechando vínculos entre los habitantes de la zona y los actores universitarios;
- Realizar intercambio entre estudiantes universitarios y vecinos, en la búsqueda de identificar problemáticas vinculadas a la salud y el bienestar holístico, encontrando soluciones conjuntas mediante las disciplinas anteriormente descritas.
- Promover la participación y visibilidad del adulto mayor, favoreciendo el envejecimiento activo saludable, facilitando así su colaboración con la comunidad durante el mayor tiempo posible.

### Diseño metodológico y estrategia de intervención

En base a las experiencias compartidas por el grupo a lo largo del año 2017, en el 2018 tenemos la intención de fortalecer aún más los vínculos con los participantes que ya nos acompañan, enriqueciendo nuestra propuesta con talleres sobre envejecimiento saludable, paseos, festejos, meriendas compartidas y presentaciones en lugares públicos, además de dedicar nuestros esfuerzos, particularmente en el momento inicial, a ampliar nuestra convocatoria a través de la utilización de afiches, banners, folletos y plataformas digitales y redes sociales en general.

Con la intención de promover una actitud activa e independiente en el público objetivo en cuanto responsable de su propia calidad de vida y bienestar, adoptaremos una configuración epistemológica y metodológica que incentive la adquisición y el desarrollo de hábitos saludables (WHO, 2002; WHO 2015).

En 2018, además del abordaje directo de presentación de las clases en modalidad de talleres, se propone la elaboración de un enfoque teórico-práctico en relación a diversos contenidos e inquietudes propuestos por la comunidad, donde la misma tendrá la posibilidad de promoverse tanto en calidad de receptora así como también de difusora y multiplicadora de conocimiento relativo a diversas prácticas saludables, los cuales se llevarán a cabo entre los meses de mayo y octubre -lapso de tiempo durante el cual se realizarán los encuentros bisemanales de CrossChi-, de acuerdo a la demanda de la propia población involucrada.

Es importante resaltar que en la Región Noreste de Uruguay funciona el Programa Regional de Enseñanza Terciaria (PRET) que tiene como orientación, en uno de sus ejes transversales, la Salud Humana. Gracias al importante desarrollo de la universidad en el interior, en especial en la ciudad de Rivera, y las propuestas educativas del Centro Universitario de Rivera (ISEF, Enfermería, Biología Humana, etc.), apuntamos a aportar al fortalecimiento entre el vínculo Universidad y sociedad, generando intercambio de saberes. Una forma de lograrlo es justamente a través de estos talleres, con su poder para enriquecer y potenciar el bienestar del adulto mayor desde diversas perspectivas, contando con la colaboración y el apoyo de estudiantes de enfermería y biología humana, geriatras, nutricionistas, psiquiatras, entre otros especialistas.

Por otra parte, en lo relativo a la dimensión social y recreativa del proyecto, la propuesta consiste en la implementación de instancias mensuales dedicadas a la integración de los actores involucrados a un nivel más informal, a través de la realización de paseos y meriendas compartidas durante las cuales se celebrarán los cumpleaños ocurridos durante cada mes.

Respecto al aumento de la visibilidad de los adultos mayores como estrategia de concientización hacia sus derechos y valía como protagonistas activos de la sociedad, durante los meses de setiembre y octubre serán realizadas demostraciones de CrossChi en diferentes plazas públicas.

Se prestará especial atención al mes de octubre, durante el cual se realizará una celebración especial con motivo del Mes del Adulto Mayor, la cual estará abierta a todo público, y que oficiará, a la vez, a modo de cierre del proyecto.

Pretendemos evaluar los resultados de este proyecto tanto desde una dimensión individual como colectiva, a través de observaciones y registros de las distintas actividades realizadas a lo largo de todo el proyecto, por medio de notas, fotografías y audiovisuales, generado en forma conjunta entre los actores universitarios y no universitarios.

### Cronograma de acciones y actividades

ACTIVIDAD	MES 1 MAR.	MES 2 ABR.	MES 3 MAY.	MES 4 JUN.	MES 5 JUL.	MES 6 AGO.	MES 7 SET.	MES 8 OCT.	MES 9 NOV.	MES 10 DIC.
Reuniones de coordinación con el equipo	•				•				•	
Programación y disposición de las actividades	•	•								
Talleres sobre envejecimiento saludable				•		•		•		
Taller de CrossChi			•	•	•	•	•	•		
Paseos, festejos y meriendas compartidas			•	•	•	•	•	•		
Presentaciones en lugares públicos							•	•		
Ponencias del grupo *							•	•	•	
Registro evaluativo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Producción y entrega del informe intermedio					•					•
Producción y entrega del informe final										•

\* En el mes de setiembre participaremos de la VII Jornadas Binacionales de Educación, en octubre participaremos del III Encuentro de Extensión Organizado por el Instituto Superior de Educación Física, y en noviembre participaremos del X SIEPE.

### Organización del equipo

El equipo universitario responsable del proyecto está conformado por el docente Thiago Silva de Souza, y los estudiantes Mercedes Carballo, Enrique Pintos, Sofía Fernández y Roberto Cal.

El docente Thiago Silva de Souza es responsable de orientar la planificación, desarrollo, ejecución, las actividades y su implementación, además de guiar la evolución del proyecto de manera global. El apoyo brindado por el docente es crucial, proporcionando valiosos aportes para conducir el avance de cada uno de los diferentes aspectos del mismo, mediante sugerencias, ideas y opiniones.

Mercedes Carballo es responsable del diseño del material de difusión impreso y digital, además de impartir los talleres de CrossChi, así como colaborar en la coordinación, ejecución y evaluación del proyecto.

Enrique Pintos es responsable de impartir los talleres de CrossChi, así como colaborar en la coordinación, ejecución y evaluación del proyecto.

Sofía Fernández es responsable de impartir los talleres de CrossChi, así como colaborar en la coordinación, ejecución y evaluación del proyecto.

Roberto Cal es responsable de impartir los talleres de CrossChi, así como colaborar en la coordinación, ejecución y evaluación del proyecto.

### Vinculación académico-curricular

La Unidad de Tiempo Libre y Ocio, más específicamente los contenidos concernientes a las asignaturas Juegos y Recreación -impartidas durante los primeros dos semestres de la Licenciatura de Educación Física-, nos proporciona un espacio curricular imprescindible para el desarrollo y posterior fortalecimiento de una vinculación con la comunidad a través del juego y la recreación, así como del esencial intercambio de "saberes desde lo racional, pero también desde lo afectivo, sensible" (LEF Noreste, 2017).

Durante las intervenciones realizadas en 2017, ya tuvimos la oportunidad de apropiarnos de técnicas exploradas durante el Taller "Juego y formación de grupos como resistencia", ofrecido en el Centro Universitario de Rivera en ese mismo año, con resultados muy valiosos.

Se prevé sólidas articulaciones con actividades de enseñanza -fundamentalmente a través de los propios talleres de CrossChi, así como también durante instancias de intercambio relacionadas al desarrollo de hábitos saludables (relativas a cuestiones nutricionales y al manejo del estrés, por ejemplo)-, al igual que eventuales coyunturas con dinámicas concernientes a la investigación -como podrían ser futuros proyectos que analizaran aspectos específicos de los beneficios ofrecidos por las prácticas contemplativas y su repercusión en la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores.

### Referencias bibliográficas

- BRALICH, J. 2006. La extensión universitaria en el Uruguay. Montevideo: Universidad de la República.
- BUTLER, R. N. (1969) *Age-ism: Another Form of Bigotry*. EUA: Punch.
- BUTLER, R. N. (1989) *Dispelling Ageism: the Cross-Cutting Intervention*, en *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, vol. 503, May 1989.
- COMFORT, A. (1976) *A Good Age*. EUA: Crown.
- CORREA, J. L. (2015) *Prácticas corporales y recreación en el adulto mayor*. Disponible en: <<http://isef.edu.uy/extension/programas-y-proyectos/practicas-corporales-y-recreacion-en-el-adulto-mayor>>
- CUR (2017a) *Convocatoria EFI estudiantes del Centro Universitario de Rivera*. Disponible en: <[http://www.rivera.udelar.edu.uy/efi%3Aisef\\_cur17](http://www.rivera.udelar.edu.uy/efi%3Aisef_cur17)>
- CUR (2017b) *Caracterización de la propuesta de EFI*. Disponible en: <[http://www.rivera.udelar.edu.uy/sites/default/files/EFI%20Rivera\\_practicas%20corporales.pdf](http://www.rivera.udelar.edu.uy/sites/default/files/EFI%20Rivera_practicas%20corporales.pdf)>
- DIARIO NORTE (2016) *Encuentro de grupos de gimnasia de la Tercera Edad de Rivera y Durazno*. Disponible en: <<https://www.diarionorte.com.uy/sociedad/encuentro-de-grupos-de-gimnasia-de-la-tercera-edad-de-rivera-y-durazno-35927.html>>
- HARVARD. *Tai chi eases several medical conditions, reports Harvard Women's Health Watch*. Disponible en: [https://www.health.harvard.edu/press\\_releases/tai-chi-eases-several-medical-conditions](https://www.health.harvard.edu/press_releases/tai-chi-eases-several-medical-conditions). Acceso: 01, noviembre, 2017.
- HARVARD. *The health benefits of tai chi*. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>. Acceso: 01, noviembre, 2017.
- HARVARD. *The physical benefits of yoga*. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/physical-benefits-of-yoga>. Acceso: 01, noviembre, 2017.
- HARVARD. *Yoga – Benefits Beyond the Mat*. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-benefits-beyond-the-mat>. Acceso: 01, noviembre, 2017.
- HARVARD. *Yoga for anxiety and depression*. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/yoga-for-anxiety-and-depression>. Acceso: 01, noviembre, 2017.
- HEIN, P. & GONZÁLEZ, V. H. (2015) *A comienzos de siglo XXI, suicidio en adulto mayor en Uruguay* en el libro *70 años de Suicidio en Uruguay: 7 disciplinas, 7 entrevistas, 7 encuentros*. Montevideo: La colección Artículo 2.
- HERMÓGENES, J. (2007) *Yoga para nervosos*. Rio de Janeiro: Nova Era.
- HERMÓGENES, J. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Editora Record.
- HEUGUEROT, C. ET AL. (2015) *Tentativa e ideación de suicidio en adultos mayores en Uruguay - Aproximación desde la perspectiva de los trabajadores de la salud* en el libro *70 años de Suicidio en Uruguay: 7 disciplinas, 7 entrevistas, 7 encuentros*. Montevideo: La colección Artículo 2.
- KIECOLT-GLASER, J. K. et al. (2010) *Stress, Inflammation, and Yoga Practice*. Ohio: PsychosomMed. Febrero de 2010; 72(2): 113.
- LEF NORESTE (2017) *Programa de la Asignatura Juegos*. Rivera: ISEF.
- MACNICOL, J. (2006) *Age Discrimination: An Historical and Contemporary Analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- MATUSEVICH, D. & PÉREZ BARRERO, S. (2009). *Suicidio en la vejez*. Buenos Aires: Polemos.
- MENDOZA, F. F. (2005) *Taichi para personas de edad en los parques de Lima, Perú*. Public Health 17 (5/6). Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- MINEO, L. (2017) *The Balance and Healthy Aging*. Disponible en: <<http://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/tai-chi-can-prevent-elderly-from-falls-add-mental-agility/>>
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (2005) *Programa Nacional del Adulto Mayor*. Disponible en: <<http://www.msp.gub.uy/programa/programa-nacional-del-adulto-mayor>>
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. *Guía de Cuidados de la Salud para un envejecimiento activo y saludable*. Disponible en: <<http://www.msp.gub.uy/programa/gu%C3%ADa-de-cuidados-de-la-salud-para-un-envejecimiento-activo-y-saludable>>
- NACIONES UNIDAS (2011) *Current Status of the Social Situation, Well-Being, Participation in Development and*

*Rights of Older Persons Worldwide*. Nueva York: United Nations.

OMS (2001) *Manual de la campaña del Abrazo Mundial*. Disponible en: <[http://www.who.int/ageing/publications/alc\\_elmanual.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf)>

OTEGUI, X. ET AL. *La extensión Universitaria en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de la República*. Sistematización de Experiencias 2000-2008. Revista Argentina de Enseñanza de la Ingeniería-Año 1- Número 2- Junio de 2012. Páginas 63 a 72.

PORTER, N. (2010) *Easing Ills through Tai Chi*. Disponible en: <http://harvardmagazine.com/2010/01/researchers-study-tai-chi-benefits>. Acceso: 01, noviembre, 2017.

RAE. *Yoga*. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=cCWOUiz>. Acceso: 01, noviembre, 2017.

RED DE ADULTOS MAYORES DEL CCZ 14 (2014) *¡Ellos también se mueven!* Disponible en: <<http://municipioa.montevideo.gub.uy/comunicacion/noticias/ellos-tambien-se-mueven>>

RED USI (2016) *Adultos mayores con diversas actividades*. Disponible en: <<https://www.usi.org.uy/blog/actividades/adultos-mayores-con-diversas-actividades-3170>>

ROSENFELD, A. (2013) *Tai Chi -The Perfect Exercise: Finding Health, Happiness, Balance, and Strength*. Reino Unido: Hachette UK.

SCHMALZL, L., CRANE-GODREAU, M. A., PAYNE, P. (2014) *Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms*. Estados Unidos: *Frontiers in Human Neuroscience*, Volumen 8, 14 de Abril de 2014.

TILBROOK, H. E. et al. (2011) *Yoga for Chronic Low Back Pain*. United Kingdom: *Annals of Internal Medicine*, Volumen 155, Número 9. Disponible en: <<http://annals.org/pdfaccess.ashx?url=/data/journals/aim/20366/>>

WAYNE, P. (2013) *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind*. E.U.A.: Shambala Publications.

WHO (2002) *Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons*. Malta: World Health Organization.

WHO (2015) *World report on ageing and health*. Luxembourg: World Health Organization.

	<b>Expediente Nro. 003082-000171-22</b> <b>Actuación 2</b>	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 01/11/2022 Estado: Cursado
--	---	--

## TEXTO

Se adjunta resolución de la Comisión Académica de Grado.

Pasa a Secretaría de Comisión Directiva a sus efectos

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 18/11/2022 14:47:17.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
CAL, Roberto Proyecto Extensión.pdf	152 KB	18/11/2022 14:46:53



Montevideo, 10 de noviembre de 2022.

**Exp. N° 003082-000171-22**

Solicitud de adjudicación de créditos del estudiante Roberto CAL, CI:3.130.881-5, como parte de los créditos complementarios de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas, Plan 2014, por su participación en las siguientes actividades:

- Proyecto estudiantil de Extensión Universitaria, edición 2017-2 018, en el marco de la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el medio, titulado **"CrossChi: Prácticas contemplativas para la Salud y el bienestar"**.

La Comisión Académica sugiere otorgar **6 créditos por** las actividades realizadas.

Por Comisión Académica

Mag. Javier Noble

Mag. Cecilia Ruegger

Mag. José Luis Corbo

Bach. Stefan Blumenfeld

	<b>Expediente Nro. 003082-000171-22</b> <b>Actuación 3</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 18/11/2022 Estado: Para Actuar
--	---	---

**TEXTO**