



Nº de expediente: 008150-000014-25

Fecha: 27.05.2025

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

PRESENTACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO DEL DOCENTE GR. 2 EFECTIVO, STEFANO BENÍTEZ - PERTENECIENTE AL DPTO. ED. FÍSICA Y SALUD, PARA EL PERÍODO 2025 - 2027

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	PROPUESTAS - PRESENTACION DE
Tema:	Stefano Benítez: Plan de trabajo para el período 2025 - 2027
Período desde:	
Período hasta:	
Fecha límite para responder:	
Dependencias involucradas:	

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.-

	Expediente Nro. 008150-000014-25 Actuación 1	Oficina: DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 27/05/2025 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Pase a Sección Secretaría Comisión Directiva a sus efectos.

Firmado electrónicamente por DEBORAH GISSEL DE SOUZA DE LOS SANTOS el 01/08/2025 09:29:34.
--

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Plan de trabajo Stefano Benitez 2025.pdf	8098 KB	01/08/2025 09:26:52
Informe Plan de trabajo Benitez.pdf	254 KB	01/08/2025 09:28:02
Gmail Acuerdo, Plan de trabajo del docente Stefano Benítez.pdf	130 KB	01/08/2025 09:28:02

Plan de trabajo

Justificación cargo efectivo N.º 556159
Servicio: Instituto Superior de Educación Física (ISEF)
Dr. Stefano Benítez Flores

2025

Fundamentación, antecedentes y marco teórico

Este plan de trabajo ya fue aprobado por el Departamento de Salud (ISEF), se va a desarrollar dentro del núcleo biológico, como un proyecto del grupo de Investigación en Educación Física y Salud CSIC (883103) que coordino junto al Dr. Carlos Magallanes. El núcleo ha diversificado sus áreas de estudio y ha comenzado un camino de colaboraciones con otras facultades, tendiendo puentes y potenciando un trabajo interdisciplinario; cuestión clave para el abordaje de cualquier problemática vinculada con la salud. Actualmente me encuentro liderando un equipo junto al Dr. Federico Ferrando dentro del Hospital de Clínicas (HDC), que está desarrollando programas de rehabilitación cardiometabólica para pacientes y funcionarios de dicho Hospital. En este espacio participa también el Área de Fisiatría y Fisioterapia, la Unidad de Sueño y la Escuela de Nutrición, no obstante, dicho espacio va a centrarse en la rehabilitación física siguiendo las guías europeas (1). El centro ya cuenta con una planta física y equipamiento de gimnasio de última generación comprado recientemente a TechnoGym. Tiene también instrumentos para la evaluación de la función cardiovascular (centellografía, ecocardiografía, electrocardiografía, etc.) y neuromuscular (celda de carga, encoder, etc.), así como también de la composición corporal (DEXA, bioimpedancia, etc.). Además, se está avanzando en la llegada de un analizador de gases portátil mediante una colaboración con *The University of Sydney* mediante el Dr. Angelo Sabag. Esto nos va a permitir medir cambios en el VO₂max, considerado un fuerte predictor de morbimortalidad (2). En dicho centro se están realizando las tesis de maestría bajo mi tutela de 2 alumnos PEDECIBA (ambos becarios ANII), también se están acoplado alumnos del Seminario Tesina Salud para realizar algunos proyectos de finalización de la Licenciatura en Educación Física. Se espera que dichos alumnos puedan continuar en el futuro sus maestrías en nuestro grupo. Además, se espera sumar integrantes mediante el llamado PREXI (PEDECIBA) de pasantías para alumnos de grado.

El foco de mi línea de estudio surge a partir de las enormes potencialidades que tiene la Actividad Física (AF) hacia la salud. Se sabe que la práctica de AF es la única terapia que induce efectos multisistémicos, es de bajo coste económico, puede ser adaptable a cualquier población y si es bien dosificada no provoca efectos secundarios (3). Estudios de cohorte prospectivos evidenciaron que mayores niveles de AF, se asocian a un menor riesgo de enfermedad por cualquier causa y un aumento en la expectativa de vida (4,5). Sin embargo, un 25% de los adultos y un 80% de los adolescentes no cumple con las recomendaciones de AF (6). En Uruguay este fenómeno se vislumbra, dado que un 25% de la población no alcanza las recomendaciones de AF; hallándose notoriamente una peor respuesta en las mujeres, y las porciones de mayor edad, mayor pobreza o bajo nivel educacional (7). La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad y se ha estimado que causa 5,3 millones de muertes por año, costando al menos U\$54 mil millones en costos directos médicos, de los cuales U\$31 mil millones son pagados por el sector público (8). En países cercanos tales como Argentina, fue calculado que entre el 0.61 y el 1.48 del PBI son pérdidas económicas asociadas a la inactividad física (9). Solo el aumento del número de pasos diarios a 6.500 pasos/día, se asocia con una reducción del 49 % de mortalidad por enfermedades cardiovasculares (10).

La falta de tiempo, la escasa motivación y la inaccesibilidad (instalaciones y costos financieros asociados al transporte) son mencionadas como barreras para no practicar AF (11,12). Es necesaria la investigación de nuevas terapias que puedan contemplar dichas barreras simplificando y masificando la AF (13). En este sentido, el entrenamiento interválico se ha consolidado como una gran terapia física, ya que según numerosos meta-análisis con un menor compromiso de tiempo semanal, ha manifestado notables beneficios para la salud en poblaciones saludables y no saludables (14,15,16,17). El entrenamiento interválico consiste en la ejecución de intervalos de alta

intensidad (de 5 s a 4 min), con recuperaciones activas/pasivas entre los mismos, permitiendo sostener al organismo un mayor tiempo en zonas de alta demanda cardiorrespiratoria. La intensidad es clave para activar vías de señalización que inducen adaptaciones fisiológicas centrales y periféricas (18). En este sentido, recientemente a comienzos del 2025, se ha descrito que la intensidad es un factor más importante que el volumen para predecir el riesgo de mortalidad (19). Dentro del entrenamiento interválico, sesiones muy cortas (iguales o menores a 15 min) han demostrado su eficiencia en mejorar parámetros cardiometabólicos tales como; VO2max, grasa corporal, presión arterial, perfil glicémico, etc. (20,21).

Actualmente, ha surgido el interés por el entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT), dónde se hacen ejercicios multiarticulares de fuerza con el propio peso corporal tales como; *burpees*, *mountain climbers*, *jumping jacks*, etc. (22). Este enfoque tiene la ventaja de que puede realizarse en cualquier lugar (es decir, plazas, parques, playas, canchas, etc.) no requiriendo ningún equipamiento. Dicha modalidad, induce efectos híbridos cardiorrespiratorios y neuromusculares superiores a los protocolos convencionales de entrenamiento interválico o entrenamiento continuo de moderada intensidad (*MICT*) (23). En este contexto, este proyecto tiene como objetivo evaluar el impacto agudo y crónico de distintos modelos de HIFT de bajo volumen sobre variables físicas, fisiológicas y clínicas relacionadas con la salud cardiometabólica. Se compararán estos modelos con enfoques de entrenamiento convencionales, como el *MICT* y el entrenamiento concurrente, tanto en entornos hospitalarios —dentro de programas multifocales que incluyen intervenciones psicológicas, nutricionales y de otro tipo— como en contextos del mundo real. De esta manera, el propósito es identificar estrategias de ejercicio más eficientes, breves y fácilmente aplicables, que promuevan una mejor adherencia a largo plazo, especialmente en poblaciones con bajos niveles de AF o con patologías crónicas.

Objetivo principal

- I. Consolidar un centro de prevención y rehabilitación cardiometabólica en el HDC que funcione como un espacio de formación integral (EFI), apuntando al desarrollo de I+D formando alumnos de grado y posgrado

Objetivo secundario

- I. Estructurar programas de prevención y rehabilitación cardiometabólica basados en evidencia, que sirvan para mejorar la calidad de vida de los pacientes o funcionarios del HDC
- II. Generar espacios de difusión de dichos programas y guías de recomendaciones para que puedan ser implementados en otros centros a nivel nacional
- III. Generar conocimiento de alto nivel y participación de congresos/estancias internacionales

Acciones a implementar

- I. Consolidación del centro de prevención y rehabilitación cardiometabólica del HDC, mejora de la planta física e incorporación de nuevos equipamientos
- II. Difusión en el HDC y reclutamiento de participantes
- III. Ejecución de proyectos aprobados por alumnos PEDECIBA (Diego Ferraro, Darío Trujillo) y mi proyecto personal de dedicación total
- IV. Integración de alumnos/as del Seminario Tesina Salud al grupo de investigación
- V. Publicación de artículos y participación en congresos internacionales
- VI. Difusión de resultados en jornadas académicas abiertas a todo público

Resultados esperados

- I. Rehabilitación de participantes y promoción de hábitos saludables
- II. Generación de conocimiento de alto nivel y de futuros investigadores/as
- III. Difusión de resultados para que el conocimiento sea aplicado en otros centros de salud

1. Formación académica

a. Como parte de la formación académica se planifica realizar 2 estancias posdoctorales. La primera durante el final del año 2025 y la segunda al comienzo del 2027.

- I. Durante el segundo semestre del 2025, se tiene planificada realizar una estancia junto al Dr. Emmanuel Gomes Ciolac en la *Universidade Federal Paulista* dentro del laboratorio *Exercise and Chronic Disease Research Laboratory*. Dicho grupo es referente mundial en la aplicación de entrenamiento interválico en poblaciones con enfermedades cardiometabólicas.
- II. La segunda se proyecta realizar en *The University of Sydney* dentro de la *Faculty of Medicine and Health*. Dicha universidad se ubica dentro de las 20 mejores del mundo en el área de medicina. En dicho centro se va trabajar junto al Dr. Angelo Sabag investigando los efectos del entrenamiento interválico en personas con o en riesgo de padecer diabetes.

b. Se pretende participar con trabajos científicos de los siguientes congresos:

- I. 1er Congreso Internacional en Deporte y Entrenamiento para la Salud y el Rendimiento 2025 Montevideo, Uruguay
- II. *ECSS 31th Annual Congress 2026 Lausanne, Suiza*
- III. Congreso Uruguayo de Cardiología 2026 Montevideo, Uruguay
- IV. XXI Encuentro de Investigadores en Educación Física de Uruguay 2026 Montevideo, Uruguay

2. Enseñanza

a. Se planifica realizar 2 cursos de grado durante el 2025/2026:

- I. Fundamentos Anatómico-Fisiológicos (FAF) (80 horas, corresponsable): Se pretende mantener la carga de 3 masivos y 3 reducidos. Dicha materia ha tenido un cambio sustancial en su funcionamiento, dado que existe un equipo que funciona de manera coordinada y organizada, que ha permitido mejorar la gestión de la asignatura, así como también las tasas de aprobación y la conformidad del alumnado. Además, en una encuesta reciente sobre los planes de estudio, los estudiantes han manifestado que consideran a FAF como una de las asignaturas más importante de la licenciatura, lo que denota el valor que se percibe dentro del alumnado. Lamentablemente FAF aún esta carente de profesores en relación a otras asignaturas de primero que tienen la misma carga horaria, lo que sobrecarga al equipo docente no pudiendo mejorar aún más las condiciones de la misma. Por último, es llamativo la carencia de grados superiores (mayores a G2), a pesar de la masividad de FAF y la dificultad que tiene dar 2 asignaturas diferentes compactadas en una semestral (hecho que resulta insólito), no reflejando los planes curriculares de universidades referentes en el campo de la educación física. No obstante, con los llamados recientes y la reestructura del plan 2017 pienso que la situación puede mejorar.
- II. Seminario Tesina Salud Evaluación y Monitorización del Ejercicio Físico para la Salud (50 horas, responsable): Se pretende mantener 1 reducido. El seminario tesina apuesta a formar profesionales/científicos en el área del ejercicio físico aplicado a la mejora de la salud. Esto va a permitir consolidar mi línea de investigación a nivel nacional, ampliando el número de proyectos de investigación y la colaboración con otros centros/facultades en el

contexto Udelar o internacionales. Dicho seminario ocupó todos los lugares disponibles durante el 2025, lo que denota un interés importante por parte de los alumnos en los tópicos planteados.

- b. Se planifica realizar 2 cursos de formación permanente durante 2026:
- I. Actuales tendencias en el ámbito del fitness para mejorar la aptitud física ISEF (15 horas, responsable)
 - II. Evaluación y monitorización de la condición física en poblaciones entrenadas y desentrenadas ISEF (15 horas, responsable)
- c. Se planifica realizar 2 cursos de posgrado durante 2025/2026:
- I. Seminario de Tesis ProMEF (30 horas, corresponsable). Equipo responsable: Sabrina Cervetto, Gonzalo Pérez, Andrés González, Ana Torrón, Camilo Ríos, Stefano Benítez.
 - II. Ejercicio físico para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles PEDECIBA (30 horas, corresponsable). Equipo responsable: Carlos Magallanes, Cristián Cofre (Universidad de Santiago de Chile), Stefano Benítez
- d. Se planifica presentarse a las siguientes convocatorias durante 2025/2026:
- I. Proyectos Iniciación a la Investigación (CSIC)
 - II. Programa MIA e Imprevistos (CSIC)
 - III. Becas posgrados nacionales (ANII)
 - IV. Programa PREXI y complementarios de equipo (PEDECIBA)
- Se planifica realizar las siguientes tutorías:
- I. Efectos clínicos, fisiológicos y metabólicos del HIFT como modalidad de ejercicio en un programa de rehabilitación cardíaca de mujeres con disfunción microvascular coronaria (Diego Ferraro, PEDECIBA)
 - II. Comparación de los efectos clínicos, fisiológicos y físicos del HIFT y el entrenamiento concurrente de alta intensidad como modalidades de ejercicio en la rehabilitación cardíaca postinfarto (Darío Trujillo, PEDECIBA)
 - III. Trabajos correspondientes a los 5 equipos del Seminario Tesina Salud 2025 Evaluación y Monitorización del Ejercicio Físico. Esto se suma a los tres proyectos que van a entregar durante el 2025 que cursaron durante el 2024.

3. Investigación

- a. Los proyectos a ejecutarse son los siguientes:
- I. Efectos sobre el síndrome metabólico del entrenamiento interválico de sprints muy breves combinado con entrenamiento de fuerza con una baja o alta pérdida de velocidad dentro de modelos de entrenamiento concurrente
 - II. Optimizando el entrenamiento funcional mediante el entrenamiento interválico de sprints cortos (sSIT)
 - III. Comparación de los efectos agudos/crónicos de modalidades de entrenamiento intenso en parámetros de salud cardiometabólica y aptitud física en jóvenes universitarios
 - IV. ¿Existe el efecto de interferencia cuando se aplica entrenamiento concurrente incorporando SIT?
 - V. Factores determinantes de la agilidad pre-planeada y reactiva en el Básquetbol moderno
 - VI. Efectos cardiometabólicos de la práctica recreativa de Básquetbol en hombres sedentarios
- b. Este punto ya se desarrolló en formación académica punto b.

4. Extensión

Se aspira a crear como corresponsable un EFI dentro del HDC, que sea modelo a nivel nacional en rehabilitación cardiometabólica desde un abordaje interdisciplinario. En el mismo, se desarrollará

de manera conjunta las tres funciones universitarias junto a diversas carreras (es decir, educación física, nutrición, medicina, etc.). Creemos que es una cuestión claramente necesaria dado que solo un 4% de la población con indicación de rehabilitación cardiovascular accede a la misma. Este dato nos posiciona muy lejos a nivel regional de países como Brasil donde accede el 22% (24).

a. Objetivos

- I. Rehabilitación de pacientes y funcionarios con el objetivo de mejorar su bienestar físico/psicológico, junto con su productividad y ausentismo laboral. En el caso de funcionarios, esta propuesta se enmarca en el lugar convencional de trabajo, lo que va a facilitar el acceso
- II. Promoción de estilos de vida saludables que puedan repercutir en la morbimortalidad y el gasto sanitario hospitalario (por ejemplo, fármacos, diagnósticos, cirugías, etc.). De esta manera, se procurará la educación del núcleo familiar, dado que es un elemento clave para reproducir y mantener las rutinas a largo plazo
- III. Extensión y difusión de los resultados desde los programas intrahospitalarios a diversos centros/facultades, así como también a instituciones y colectivos como los espacios de recreación y deportivos públicos. De esta manera, se puedan generar propuestas hacia poblaciones marginalizadas, por su baja condición física o situación patológica y el desconocimiento de que tipo de ejercicio físico es el óptimo
- IV. Implementación de una modalidad en auge como es la telerehabilitación, para llegar al interior dónde la Udelar puede tener más presencia. Esto también permitiría llegar a poblaciones rurales que carecen de espacios de segundo nivel de atención

b. Acciones a implementar

- I. Creación del EFI y difusión en el ámbito intrahospitalario
- II. Difusión de proyectos y reclutamiento de participantes
- III. Ejecución de proyectos vinculados al EFI con estudiantes de diversas carreras
- IV. Difusión de resultados en otros centros ASSE para ampliar los programas de rehabilitación cardiometabólica
- V. Difusión de resultados en las facultades involucradas a los proyectos para captar capital humano y ampliar las líneas de investigación

5. Gestión

Se planifica continuar con la colaboración en la gestión y mejora de FAF, materia altamente numerosa y con la peor ratio alumno/docente dentro de ISEF Montevideo. En cuanto a la gestión directa, estaré dispuesto a asumir el cargo que la institución crea conveniente cumpliendo el rol que pueda ayudar de mejor forma al crecimiento del ISEF.

6. Otras acciones y/o actividades a realizar en ISEF.

Se planifica continuar colaborando con el crecimiento del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Además, mantener la participación en las cogobernada de la Comisión de Carrera Local, el claustro y el Grupo de Trabajo Temático sobre Producción de conocimiento, formación académica y formación profesional.

7. Referencias

- 1) Pelliccia A, Sharma S, Gati S, et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *Eur Heart J.* 2021;42(1):17-96. doi:10.1093/eurheartj/ehaa605
- 2) Wei M, Kampert JB, Barlow CE, et al. Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA.* 1999;282(16):1547-1553. doi:10.1001/jama.282.16.1547
- 3) Fiuza-Luces C, Garatachea N, Berger NA, Lucia A. Exercise is the real polypill. *Physiology.* 2013;28(5):330-358. doi:10.1152/physiol.00019.2013
- 4) Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet.* 2011;378(9798):1244-1253. doi:10.1016/S0140-6736(11)60749-6
- 5) Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ.* 2019;366:4570. doi:10.1136/bmj.l4570
- 6) Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- 7) Brazo-Sayavera J, Mielke GI, Olivares PR, Jahneka L, Crochemore M, Silva I. Descriptive Epidemiology of Uruguayan Adults' Leisure Time Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health.* doi:10.3390/ijerph15071387 2018;15(7):1387
- 8) van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet.* 2021;398(10298):429-442. doi:10.1016/S0140-6736(21)01259-9
- 9) García CM, González-Jurado JA. Impact of physical inactivity on mortality and the economic costs of cardiovascular deaths: evidence from Argentina. *Rev Panam Salud Publica.* 2017;41:e92. doi:10.26633/RPSP.2017.92
- 10) Banach M, Lewek J, Surma S, et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol.* 2023;30(18):1975-1985. doi:10.1093/eurjpc/zwad229
- 11) Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(12):1996-2001. doi:10.1097/00005768-200212000-00020
- 12) Choi J, Lee M, Lee JK, Kang D, Choi JY. Correlates associated with participation in physical activity among adults: a systematic review of reviews and update. *BMC Public Health.* 2017;17(1):356. doi:10.1186/s12889-017-4255-2

- 13) Gray SR, Ferguson C, Birch K, Forrest LJ, Gill JM. High-intensity interval training: key data needed to bridge the gap from laboratory to public health policy. *Br J Sports Med.* 2016;50(20):1231-1232. doi:10.1136/bjsports-2015-095705
- 14) Weston KS, Wisløff U, Coombes JS. High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta analysis. *Br J Sports Med.* 2014;48(16):1227-1234. doi:10.1136/bjsports-2013-092576
- 15) Batacan RB Jr, Duncan MJ, Dalbo VJ, Tucker PS, Fenning AS. Effects of high intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Br J Sports Med.* 2017;51(6):494-503. doi:10.1136/bjsports-2015-095841
- 16) Boullosa D, Dragutinovic B, Feuerbacher JF, Benítez-Flores S, Coyle EF, Schumann M. Effects of short sprint interval training on aerobic and anaerobic indices: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports.* 2022;32(5):810-820. doi:10.1111/sms.14133
- 17) Astorino TA, Causer E, Hazell TJ, Arhen BB, Gurd BJ. Change in Central Cardiovascular Function in Response to Intense Interval Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 2022;54(12):1991-2004. doi:10.1249/MSS.0000000000002993
- 18) MacInnis MJ, Gibala MJ. Physiological adaptations to interval training and the role of exercise. *J Physiol.* 2017;595(9):2915-2930. doi:10.1113/JP273196 intensity.
- 19) Schwendinger F, Infanger D, Lichtenstein E, et al. Intensity or volume: the role of physical activity in longevity. *Eur J Prev Cardiol.* 2025;32(1):10-19. doi:10.1093/eurjpc/zwae295
- 20) Yin M, Li H, Bai M, et al. Is low-volume high-intensity interval training a time efficient strategy to improve cardiometabolic health and body composition? A meta-analysis. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2024;49(3):273-292. doi:10.1139/apnm-2023-0329
- 21) Poon ET, Wongpipit W, Li HY, et al. High-intensity interval training for cardiometabolic health in adults with metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med.* 2024;58(21):1267-1284. doi:10.1136/bjsports-2024-108481
- 22) Feito Y, Heinrich KM, Butcher SJ, Poston WSC. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports (Basel).* 2018;6(3):76. doi:10.3390/sports6030076
- 23) Scoubeau C, Bonnechère B, Cnop M, Faoro V, Klass M. Effectiveness of Whole Body High-Intensity Interval Training on Health-Related Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;19(15):9559. doi:10.3390/ijerph19159559
- 24) de Cardiología, S. A. (2019). *Rev Arg Card*, 87(3), 1-57. <https://www.sac.org.ar/consenso/consenso-argentino-de-rehabilitacion-cardiovascular/>

8. Anexos

a. Cronograma

Actividades / Funciones	Semestre 1 2025	Semestre 2 2025	Semestre 3 2026	Semestre 4 2026
<i>Enseñanza</i>	x	x	x	x
<i>Investigación</i>	x	x	x	x
<i>Extensión</i>	x	x	x	x
<i>Gestión</i>	x	x	x	x
<i>Otras</i>	x	x	x	x

STEFANO BENITEZ FLORES
PAÍS: URUGUAY 
FECHA: 2025.07.24 | 13:55:23 -03:00
FIRMA ELECTRONICA AVANZADA | VALIDEZ LEGAL: LEY 18.600
FIRMA RESPALDADA POR




Instituto Superior
de Educación Física

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Valoración del Plan de trabajo 2025-2027 de Stefano Benítez

La Comisión Cogobernada del Departamento de Educación Física y Salud realiza la siguiente valoración del Plan de Trabajo presentado por **Stefano Benítez** (cargo grado 2, efectivo, DT), Departamento Académico Educación Física y Salud, Montevideo, por el período: 2025 – 2027.

Si bien no sigue el modelo sugerido, el Plan de trabajo se presenta correctamente detallado y refleja el compromiso del docente con la institución. Presenta una fundamentación y objetivos, asociadas al abordaje biológico de la salud en el núcleo Fundamentos Biológicos del departamento y con vínculos externos.

Es la primera vez que el docente asume un cargo efectivo y se presenta su Plan de trabajo, por lo cual este no ha sido aprobado hasta esta instancia de presentación. Anteriormente, fue aprobado un proyecto por la extensión horaria de 20 a 30hs.

Se proyectan tres años de trabajo con las funciones universitarias articuladas: enseñanza, extensión e investigación (carga alta, DT). La proyección sobrepasa las tareas acordes al cargo en formación, por lo que se solicita al docente que las actividades se presenten con el responsable g3 o superior en cada caso (por el núcleo, corresponde Carlos Magallanes).

Su formación de posgrado se presenta proyectada coherentemente, asociada a sus temas específicos que articulan enseñanza, investigación y extensión. Su vínculo con el exterior como con otros espacios de la UdelaR es una fortaleza.

Sobre las horas enseñanza proyectadas se aclara:

- las UC son coordinadas anualmente con el equipo de dirección y depende de las necesidades institucionales, pudiendo variar.
- las horas de enseñanza directa corresponden a la licenciatura y al Promef.

En este sentido, sobre la enseñanza, esta comisión sugiere al docente no sobrecargarse con otros formatos de cursos como EP o en otros programas o servicios, que terminen afectando las competencias en las unidades curriculares a las que tiene destinada la enseñanza directa.

Su compromiso con la formación académica de sus compañeros es clara, sin embargo, sobre esto y su participación en Posgrado, esta Comisión sugiere establecer con su grado superior de referencia de su núcleo un trabajo acorde a su cargo, en sentido formativo.

Participa en el cogobierno: AG Claustro, CCL.

Se aprueba.



www.isef.edu.uy

MONTEVIDEO
2480 0102 - 2486 1866
Parque Batlle s/n
comunicacion@isef.edu.uy

PAYSANDÚ CUP
4722 0221 - 4723 8342
Florida 1051
comunicacion@cup.edu.uy
www.cup.edu.uy

MALDONADO CURE
4223 6595 (int.110)
Calle Burnett casi M. Chiossi
(Tribuna Este del Campus Municipal)
secretaria@curemaldonado.edu.uy
www.cure.edu.uy

1/8/25, 9:23 a.m.

Gmail - Acuerdo, Plan de trabajo del docente Stefano Benítez



Secretaria Departamentos <secretariadepostos.isef@gmail.com>

Acuerdo, Plan de trabajo del docente Stefano Benítez

4 mensajes

Secretaria Departamentos <secretariadepostos.isef@gmail.com> 30 de julio de 2025, 14:26
Para: Felipe Varela <varelafelipe99@gmail.com>, Analía Acuña <acuna.analia@gmail.com>, Edwin Cañon <ecanon@cup.edu.uy>
Cc: "Dpto. Salud" <dptoefysalud@gmail.com>

Estimadas/os, buenas tardes.

Se envía en adjunto la valoración del Plan de Trabajo del docente Stefano Benitez, aprobada por la comisión cogobernada en la sesión del día de la fecha.
Solicitamos que expresen su acuerdo con la misma.

Saludos,
Deborah

 **Valoración Plan de trabajo Benitez.pdf**
157K

Edwin Cañon <ecanon@cup.edu.uy> 30 de julio de 2025, 14:34
Para: secretariadepostos isef <secretariadepostos.isef@gmail.com>
Cc: Felipe Varela <varelafelipe99@gmail.com>, Analía Acuña <acuna.analia@gmail.com>, "Dpto. Salud" <dptoefysalud@gmail.com>

De acuerdo con el plan de trabajo y las consideraciones realizadas.

Orden Docente.

Edwin Cañon

----- Mensagem original -----

De: "secretariadepostos isef" <secretariadepostos.isef@gmail.com>
Para: "Felipe Varela" <varelafelipe99@gmail.com>, "Analía Acuña" <acuna.analia@gmail.com>, "Edwin Cañon" <ecanon@cup.edu.uy>
Cc: "Dpto. Salud" <dptoefysalud@gmail.com>
Enviadas: Quarta-feira, 30 de julho de 2025 12:26:23
Assunto: Acuerdo, Plan de trabajo del docente Stefano Benítez
[El texto citado está oculto]

Felipe varela <varelafelipe99@gmail.com> 30 de julio de 2025, 18:00
Para: Edwin Cañon <ecanon@cup.edu.uy>
Cc: secretariadepostos isef <secretariadepostos.isef@gmail.com>, Analía Acuña <acuna.analia@gmail.com>, "Dpto. Salud" <dptoefysalud@gmail.com>

De acuerdo con la valoración del Plan de Trabajo presentado.

Felipe Varela Barreiro.

Orden estudiantil.

[El texto citado está oculto]

Analía Acuña <acuna.analia@gmail.com> 31 de julio de 2025, 22:36
Para: Felipe varela <varelafelipe99@gmail.com>
Cc: Edwin Cañon <ecanon@cup.edu.uy>, secretariadepostos isef <secretariadepostos.isef@gmail.com>, "Dpto. Salud" <dptoefysalud@gmail.com>

1/8/25, 9:23 a.m.

Gmail - Acuerdo, Plan de trabajo del docente Stefano Benítez

De acuerdo con la valoración del plan de trabajo de Stefano Benitez.

Orden docente.

Mgtr. Analía Acuña

[El texto citado está oculto]

	Expediente Nro. 008150-000014-25 Actuación 2	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 01/08/2025 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO