Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida

Modalidad: Escolarizada

Sede: Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Universidad de Guadalajara

Plan de Estudios de la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida

2022-2024

Actualización

Versión resumida

Abril de 2023

Tabla de contenido

Actualización del Plan de Estudios 5

Marco Legal de Actualización de la Maestría en Actividad Física y Estilo de vida. . 7

Marco Científico de Actualización. 8

Estructura y Componentes del Plan de Estudios 11

Diseño Curricular: Áreas y Ejes Transversales 15

Líneas de Generación y Aplicación del conocimiento (LGAC) 18

Programa Educativo 19

Mapa Curricular 23

Anexos 24

Referencias 25

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de actividades según tipo de conducción académica 11

Tabla 2: Áreas de formación 19

Tabla 3: Área de formación básica común obligatoria 20

Tabla 4: Área de formación básica particular obligatoria 21

Tabla 5: Área de formación optativa abierta 22

Índice de figuras

Figura 1: Proceso de Actualización del Diseño Curricular Efectuado 6

Figura 2: Mapa Curricular de la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida 23

Figura 3: Plan de Estudios de la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida 24

Actualización del Plan de Estudios

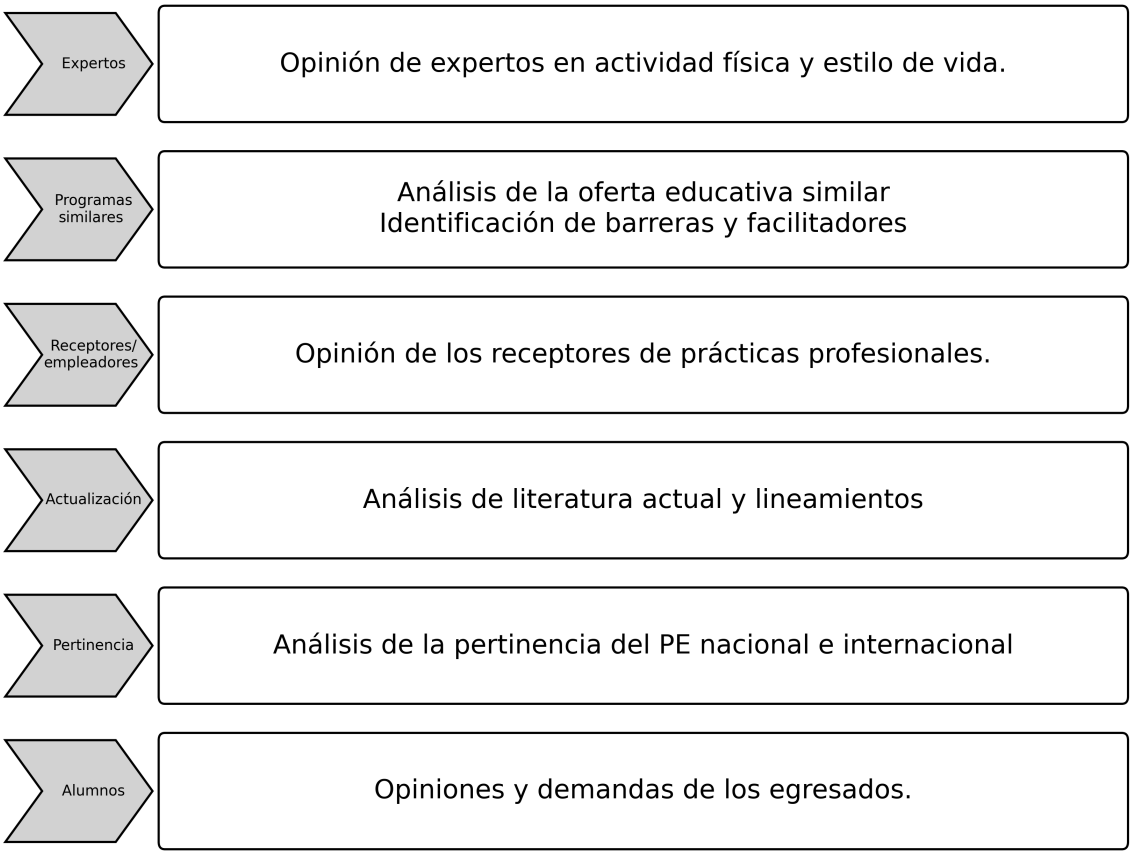
El programa educativo de la maestría profesionalizante en actividad física y estilo de vida con enfoque a las Competencias Profesionales Integradas se revisó en base a las necesidades y problemas de la falta de actividad física, estilos de vida no saludables y su impacto en la salud. El proceso que se llevó a cabo a través de diferentes componentes:

1) A través de investigación y revisión documental
2) experiencias de campo y trabajo colaborativo,
3) reuniones de trabajo colegiado y colaboraciones de profesores del CUCS que contribuyeron con lecciones aprendidas de otros posgrados,
4) Acciones de vinculación académica con universidades nacionales e internacionales,
5) Colaboración y contribución de profesores, investigadores y académicos expertos en el área de diferentes instituciones con prestigio y reconocidos en el abordaje de la actividad física y los estilos de vida saludables
6) Resultados de evaluación de los receptores de prácticas profesionales supervisadas de los diferentes entornos (clínicos, educativos, comunitarios, etc.).

Con todo lo anterior, se cuenta con las experiencias de haber desarrollado competencias e insumos para la aplicación de las tecnologías en comunicación (TICs) propiciados por la pandemia COVID-19 y que contribuyeron a definir fortalezas y debilidades de los procesos educativos, de vinculación, diseminación y transferencia. En forma sintética se presenta el proceso de diseño curricular en el siguiente esquema:

Figura 1

Proceso de Actualización del Diseño Curricular Efectuado



En la actualización del plan de estudios se respetan las áreas de formación del Reglamento General de Planes y Programas de la Universidad de Guadalajara (Reglamento de posgrado- Universidad de Guadalajara) y precedentes de previos programas de posgrado presentados en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

La Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida desde su creación y desarrollo en el 2020 ha tenido como visión y misión un vínculo con la sociedad para ser beneficiada y contribuir a su desarrollo desde un abordaje ecológico que comprende los

aspectos intraindividuales, interindividuales, comunitarios, sociedad y gobierno. En suma, el posgrado pretende responder a las necesidades sociales que se presentan en los ámbitos socioeconómicos, culturales y actitudinales de la sociedad en materia de tener y establecer estilos de vida más activos y saludables.

Por lo anterior, las actualizaciones se alinean a las recomendaciones del Sistema Nacional de posgrados (SNP)[1] que refieren que todo posgrado debe de adecuarse a pensar en un *"cambio de paradigma que implica definir nuevos elementos que permitan orientar la formación e investigación de los posgrados hacia la pertinencia social e incidencia socioambiental, a través del rigor científico y el acceso universal al conocimiento".*

Marco Legal de Actualización de la Maestría en Actividad Física y Estilo de vida.

La actualización del posgrado responde anticipadamente a los propósitos del Plan de Desarrollo institucional (PDI) 2019-2025 de la Universidad de Guadalajara[2] que menciona *"Debemos transitar a un modelo en que la docencia, la investigación y la extensión no sean categorías funcionales únicas, sino propósitos más amplios que representen el sustento y al mismo tiempo los fines esenciales de todas las actividades universitarias. Nuestros propósitos como institución pueden y deben referirse a la ampliación de las fronteras del conocimiento, la transformación de la vida de las personas, el desarrollo de una sociedad inclusiva, justa y equitativa, así como contribuir a la mejora del bienestar local, regional y nacional".*

Las acciones de mejora de prácticas, movilidad y vinculación que se establecen dentro de la actualización del plan de estudio están acorde con las políticas educativas

---

[1]Sistema Nacional de Posgrados. En http://svrtmp.main.conacyt.mx/ConsultasPNPC/inicio.php

[2]Plan de Desarrollo institucional https://pdi.udg.mx/

institucionales que se encuentran definidas en el Plan de Desarrollo del Centro Universitario de Ciencias de la Salud 2014-2030[3] que proponen "desarrollar programas de calidad que sea punta de referencia a nivel nacional e internacional donde se está proponiendo el plan con el desarrollo de dos nuevos ejes el de internacionalización y el de vinculación con el sector productivo". Por lo que el programa esta reestructurado para dar una mayor facilidad de vinculación con elsector productivo que nos permite continuar desarrollando la vinculación con la sociedad.

Marco Científico de Actualización.

Los programas educativos (PE) y las prácticas supervisadas se adecuan a contribuir a los cuatro objetivos o ejes que se engloban en el Plan Global de Acción de Actividad Física de la Organización Mundial de la salud 2018-2030[4] (OMS, 2018; Strain et al., 2024) que son: 1) Crear personas activas, 2) Crear sociedades activas, 3) Crear entornos activos y 4) Crear sistemas activos. Se adecuaron contenidos con las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la educación, ciencias y cultura (UNESCO, 2020)[5] que propone que se considere a la práctica físico deportiva como un agente que contribuye cada vez más a que se haga realidad el desarrollo y la paz, se promueve la tolerancia y el respeto, y que respalda también el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud,

---

[3]CUCS-UDG. Plan de Desarrollo Institucional 2019-2025 del Centro Universitario de Ciencias de la Salud 2014-2030 (PDCUCS) en: https://www.cucs.udg.mx/pdcucs

[4]GAPPA-WHO (2018). Mas gente activa para un mundo más saludable 2018-2030. Global Action for physical activity. En: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

[5]International Day of Sports for Development and Peace. https://www.un.org/en/observances/sport-day

educación e inclusión social. Sumado a lo anterior, los contenidos educativos deberán a contribuir a incidir en los 17 objetivos de desarrollo sostenible de la Organización de la Naciones Unidas (ONU)[6]

Finalmente, el efecto de la pandemia de COVID-19 vino a mostrar la otra necesidad de fortalecer los medios de comunicación electrónico, virtual y de redes sociales que está imperando en la sociedad en todos los ámbitos y el utilizar estos como otro vínculo importante con la sociedad. En este sentido se desarrolló una línea de trabajo que aborda la importancia de las redes sociales como medio de comunicación y transmisor de estilos de vida saludables.

Para asegurar las buenas prácticas en las actividades del posgrado se trabaja en base a leyes, normas y lineamientos y recomendaciones de las diferentes organizaciones y sectores que fomentan las correctas acciones en y con la población como son la Ley General de Salud, el reglamento de investigación en salud, las pautas de la OMS sobre la ética en la vigilancia de la salud pública, la Ley General de Cultura Física y Deporte y las diferentes normas de manejo.

Un aspecto que se fortalece en esta actualización es preparar al alumno para que realice una adecuada retribución social es en desarrollar en los profesionales el manejo de las softskills o habilidades blandas y habilidades socioemocionales que les permitirá tener un mejor desempeño, mayor comunicación lo que los lleve a desarrollar más innovación, creación y trabajo de equipo, para un mayor desarrollo del conocimiento y desempeño

---

[6]Objetivos de Desarrollo Sostenible en: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de--desarrollo-sostenible

laboral lo que llevará a vincularse más adecuadamente con las diferentes actores de la sociedad.

En lo que respecta a la estructura curricular, el cálculo de los créditos de las unidades de aprendizaje se realizó en base al factor de 0.0625. La distribución de las horas AMI y las horas BCA se distribuyeron con los siguientes principios:

1) Las unidades de aprendizaje y su temática se les cuidaron las horas específicas para que puedan ser desarrolladas adecuadamente para la formación científica, profesional, aplicativa y práctica que el alumno requiere de un programa de maestría.
2) La distribución de horas BCA y AMI con una sustancial carga horaria en las horas BCA que de acuerdo con la Coordinación General Académica, Coordinación de Investigación y Posgrado, Unidad de Posgrado y la Métrica del Sistema de Créditos las horas BCA incluyen las siguientes actividades:

Tabla 1

Distribución de actividades según tipo de conducción académica

Bajo conducción académica BCA	**Actividad de manera independiente** AMI
Curso	Tareas
Seminario	Investigación de campo
Laboratorio	Estancias
Clínica	Biblioteca
Módulo	Tutoriales
Taller	Consulta en internet
Prácticas	Tiempo invertido en el trabajo
Análisis de casos	Recepcional
Simuladores	
Prácticas supervisadas	

Nota. BCA: actividades realizadas bajo la supervisión directa del docente. AMI: actividades que el estudiante realiza de forma autónoma fuera del aula.

Por lo que centramos al ser esta una maestría profesionalizante un mayor número a las horas destinadas a las prácticas supervisadas pertenecientes a las horas BCA.

Estructura y Componentes del Plan de Estudios

La estructura del plan de estudios de la Maestría en Actividad física y estilo de vida sigue las siguientes consideraciones generales:

a) Su estructura presenta las funciones disciplinares y campos problemáticos que atañen al profesional de actividad física y estilo de vida que se describieron previamente en el apartado de "Identificación de las necesidades sociales y ofrecer una retribución social en los diferentes entornos que debe atender el egresado de la Maestría".
b) Los campos antes señalados y contemplados dentro de las funciones del maestro en actividad física y estilo de vida son basados en cuatro perspectivas:

la promoción, la prevención, el manejo y la rehabilitación. Las funciones contempladas como funciones de promoción y preventivas son funciones genéricas y transversales que tienen como transversalidad el marco ético y legal y el conocimiento de los procesos de intervención. Estas aparecen en todos los campos de formación del alumno y se aplican en la evaluación, diagnóstico, planeación, diseño, intervención, investigación y prevención.

En este documento se establece un Área de Formación Básica Común que contiene las unidades de aprendizaje que se consideraron como el mínimo necesario para cumplir con el marco normativo general de los planes y programas de estudio y para permitir la interacción que se requiere con los otros programas de posgrado de la misma área en lo que se refiere a aspectos teórico, metodológicos y de investigación. Se considera que esta planeación permite dar especificidad al programa y promover condiciones de formación más rápida y más temprana en las unidades de aprendizaje ligadas al eje disciplinar que son las que dan identidad al presente plan de estudios a través de incrementar las actividades de prácticas profesionales supervisadas lo que fortalecerá la actividad profesionalizante del alumno en los entornos y dar una mayor retribución social. Con este diseño aporta los conocimientos básicos de un posgrado lo que facilita que en los ejes de vinculación y movilización el alumno no tenga dificultades de integración en otros programas de posgrado, así como de instituciones que cuentan con las expectativas de que tengan cubiertos estos campos de conocimiento.

c) La maestría está diseñada para fortalecer la formación ligada al eje práctico profesional y al eje de investigación a fin de asegurar inserción y práctica de los alumnos. Esto se sustenta desde el segundo ciclo donde el alumno cuenta con seminarios de integración donde se visualiza que el alumno manifieste la gestación, los avances y análisis de su proyecto de investigación.

d) Se enfatiza el tiempo en prácticas supervisadas por lo que se proponen un número adecuado de créditos de prácticas profesionales relacionadas con el Eje Práctico Profesional para dar respuesta a demandas de CONACYT que refiere un equilibrado % de créditos entre la teoría y las prácticas para el área en programas profesionalizantes. Esta cuota se cubrirá con los cursos de prácticas profesionales supervisadas en los ciclos escolares de primero a cuarto semestre y con las unidades de aprendizaje de temas selectos, los cuales, se diseñan para fortalecer las prácticas profesionales y los programas académicos que cuentan con acciones prácticas. Cabe aclarar que como se contempla la movilización de los alumnos se pretende que los temas selectos puedan ser abordados en conjunto con sus prácticas profesionales.

e) De la misma manera, se establece un amplio menú de unidades de aprendizaje para representar las materias optativas abiertas del programa definidos como temas selectos que vendrán a fortalecer las actualizaciones del programa. Con la intención de que respondan a las necesidades y demandas de formación de los alumnos ligadas a sus experiencias laborales específicas, a sus necesidades y muy importante a sus intereses académicos y sobre todo que apoyen a su mejor desarrollo de su práctica profesional y elaboración de su tesis. Asimismo, se

incorpora la posibilidad de que la Coordinación y la Junta Académica propongan y gestione la incorporación de cursos tanto internos como externos que cumplan con el propósito de apoyar y enriquecer la formación de los alumnos, dependiendo de los trabajos de titulación que estén desarrollando los alumnos de cada generación.

f) Dado que no existe el nivel de especialización en el programa de maestría, el área de formación básica particular se fortaleció con programas académicos que incluyen los contenidos relacionados a las competencias especializadas y a las funciones profesionales específicas en el ámbito de la actividad física y estilo de vida.

Diseño Curricular: Áreas y Ejes Transversales

Existen cuatro aspectos importantes que se destacan y que se respetan en la actualización: áreas formativas y su relación entre ellas, ejes curriculares transversales, unidades de aprendizaje, correspondencia entre áreas y unidades de aprendizaje y ejes transversales (ver mapa curricular).

El programa de maestría se encuentra estructurado a partir de tres ejes curriculares o temáticos y dos líneas de formación y aplicación del conocimiento. En el primer caso, se trata del conjunto de materias agrupadas temáticamente y se componen por los siguientes ejes:

a) Eje metodológico y de investigación. Es el conjunto de materias que tienen como objeto el soporte en la formación teoría y metodológica alrededor de los procesos de investigación que concluirán con su tesis. En estos está la metodología, modelos de abordaje y estadística al aplicar desde diseños cuantitativos y cualitativos enfocados a la investigación-acción. Se incluye como parte del proceder metodológico el marco ético y legal de todo proceso de investigación o intervención con actividad física que se debe de contemplar. Como parte elemental de la misma manera se incluye la composición textual la cual se considera fundamental para que el alumno logre plasmar en forma escrita todo el aspecto teórico metodológico y que esto culmine en la creación y publicación de artículos científicos de alto impacto.
b) Eje disciplinar. Conjunto de unidades de aprendizaje en las que se concreta la formación disciplinar del programa. En sus objetivos, contenidos y competencias

se reflejarán las funciones específicas del ámbito de la competencia profesional de la actividad física y estilo de vida en la salud y la enfermedad. El eje disciplinar integra los conocimientos disciplinares del campo teórico metodológico de la actividad física y estilo de vida, prescripción del ejercicio, así como sus métodos de gestión, marketing e intervención; esto es ofrecerle las herramientas para llevar de la teoría a la práctica todos los conocimientos adquiridos.

c) Eje práctico-profesional. Es el conjunto de unidades de aprendizaje orientadas a proporcionar la formación práctica de un programa profesionalizante a través de la vinculación con espacios profesionales concretos tanto académicos como laborales. Se promueve la movilización del estudiante a través de prácticas supervisadas, estancias, o intercambios en lugares de desarrollo de la actividad física ya sea universitarios (escuelas, institutos, centros, hospitales, laboratorios) gubernamentales y organismos no gubernamentales. La formación profesionalizante será en dos rubros: a) Actividad física en la salud, la enfermedad y rendimiento físico y b) Estilo de vida e interacción sociocultural en la salud y enfermedad.

d) Área de formación optativa abierta. Esta incluye la selección de unidades de aprendizaje optativas que vienen a reforzar los intereses disciplinares o profesionales relacionados con la formación profesionalizante seleccionada de los estudiantes con el fin de ayudarlos al desarrollo de su formación en el programa. Las unidades de aprendizaje del área optativa vendrán a reforzar la actividad académica del estudiante por su propia elección. Esta área contribuirá a la sección profesionalizante de Actividad física y de estilo de vida. Se enlistan más adelante

las unidades de aprendizaje que conforman esta área del plan de estudios (ver más adelante Tabla 9). El estudiante deberá seleccionar las materias optativas del menú del bloque, o bien, otras unidades de aprendizaje de la propia Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara o de instituciones externas que permitan el desarrollo formativo del alumno y de su propio proyecto de titulación. En este caso, la junta académica del programa podrá autorizar que un estudiante curse una o dos unidades de aprendizaje en otras instituciones de posgrado para cumplir con los requerimientos de los cursos optativos del programa, siempre y cuando haya un argumento académico que lo justifique. En este caso se hace la solicitud por escrito al coordinador del programa y contará con el visto bueno de su tutor académico. La unidad de aprendizaje cursada deberá contar con una carga horaria igual o mayor a la establecida en el menú de cursos optativos y tendrá que revalidarse o acreditarse como parte de este bloque de formación. El coordinador del programa solicitará la revalidación o acreditación de la unidad de aprendizaje ante la coordinación de control escolar del centro universitario.

Líneas de Generación y Aplicación del conocimiento (LGAC)

Las líneas de formación y aplicación del conocimiento seleccionado para la operación de este programa son las siguientes:

1. **Actividad física en la salud, la enfermedad y rendimiento físico.** Línea que trata los aspectos interdisciplinarios de la actividad física en la salud, enfermedad y discapacidad. Usando la actividad física como una herramienta dirigida fundamentada en los modelos de intervención de promoción, prevención y manejo para prevenir, mantener y tratar de una forma integral la salud de los individuos y de la comunidad considerando los aspectos intrapersonales, interpersonales y ambientales.
2. **Estilo de vida e interacción sociocultural en la salud y enfermedad.** Línea que reconoce y analiza las características demográficas, epidemiológicas y determinantes socioculturales que conforman el estilo de vida donde la actividad física juega un papel importante, así como la promoción, establecimiento y evaluación de programas de intervención para el establecimiento de estilos vida que favorezcan la salud, limiten la enfermedad y la discapacidad desde una perspectiva multidisciplinaria.

Programa Educativo

A continuación se presenta la estructura del programa educativo, incluyendo las áreas de formación, ejes curriculares, distribución de créditos y unidades de aprendizaje que conforman la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida, diseñadas para garantizar una formación integral, profesionalizante y vinculada con las necesidades sociales actuales.

Tabla 2

Áreas de formación

Áreas de Formación	**Total, horas**	**Total de créditos**	
		Créditos	**%**
Área de formación básica común Obligatoria	328	22	19
Área de Formación Básica Particular Obligatoria	1216	79	70
Área de Formación Optativa Abierta	224	12	11
Total, de horas y créditos para optar por el título	**1768**	**113**	**100**

Tabla 3

Área de formación básica común obligatoria

UNIDAD DE APRENDIZAJE	TIPO	HORAS BCA	HORAS AMI	HORAS Totales	Créditos
Estadística básica	CT	30	20	50	4
Métodos de evaluación de la actividad física	CT	40	20	60	4
Bioética y normatividad en AF	CT	30	28	58	4
Metodología de la investigación en actividad física	CT	60	20	80	5
Composición textual y redacción científico	CT	40	40	80	5
Total		**200**	**128**	**328**	**22**

C: CURSO. CT: CURSO TALLER. N: CLÍNICA. CL: CURSO LABORATORIO/ S: SEMINARIO. M: MÓDULO. T: TALLER. P: PRÁCTICAS. BCA: BAJO LA CONDUCCIÓN DE UN ACADÉMICO AMI: ACTIVIDADES DE MANERA INDEPENDIENTE.

Tabla 4

Área de formación básica particular obligatoria

UNIDAD DE APRENDIZAJE	TIPO	Hrs. BCA	Hrs. AMI	Hrs. Totales	Créditos	Pre-requisitos
Cambios de comportamientos en AF y estilos de vida	CT	40	40	80	5	
Diseño, Implementación y evaluación de programas de AF	CT	40	20	60	4	
Estilo de vida en la salud y la enfermedad	CT	48	28	76	5	
Tecnologías de la comunicación y mercadotecnia social	CT	40	20	60	4	
Promoción y consejería para la actividad física	CT	40	20	60	5	
Seminarios de integración I. Diseño del proyecto de investigación	S	40	20	60	4	
Seminarios de integración II. Implementación del proyecto	S	40	20	60	4	Seminarios de integración I.
Seminarios de integración III. Resultados y análisis de datos	S	40	20	60	4	Seminarios de integración II.
Seminarios de integración IV. Discusión y conclusiones	S	40	20	60	4	Seminarios de integración III.
Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida I	P	120	40	160	10	Ninguno
Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida II	P	120	40	160	10	Prácticas supervisadas I
Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida III	P	120	40	160	10	Prácticas supervisadas II
Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida IV	P	120	40	160	10	Prácticas supervisadas III
Total		**848**	**368**	**1216**	**79**	

Tabla 5

Área de formación optativa abierta

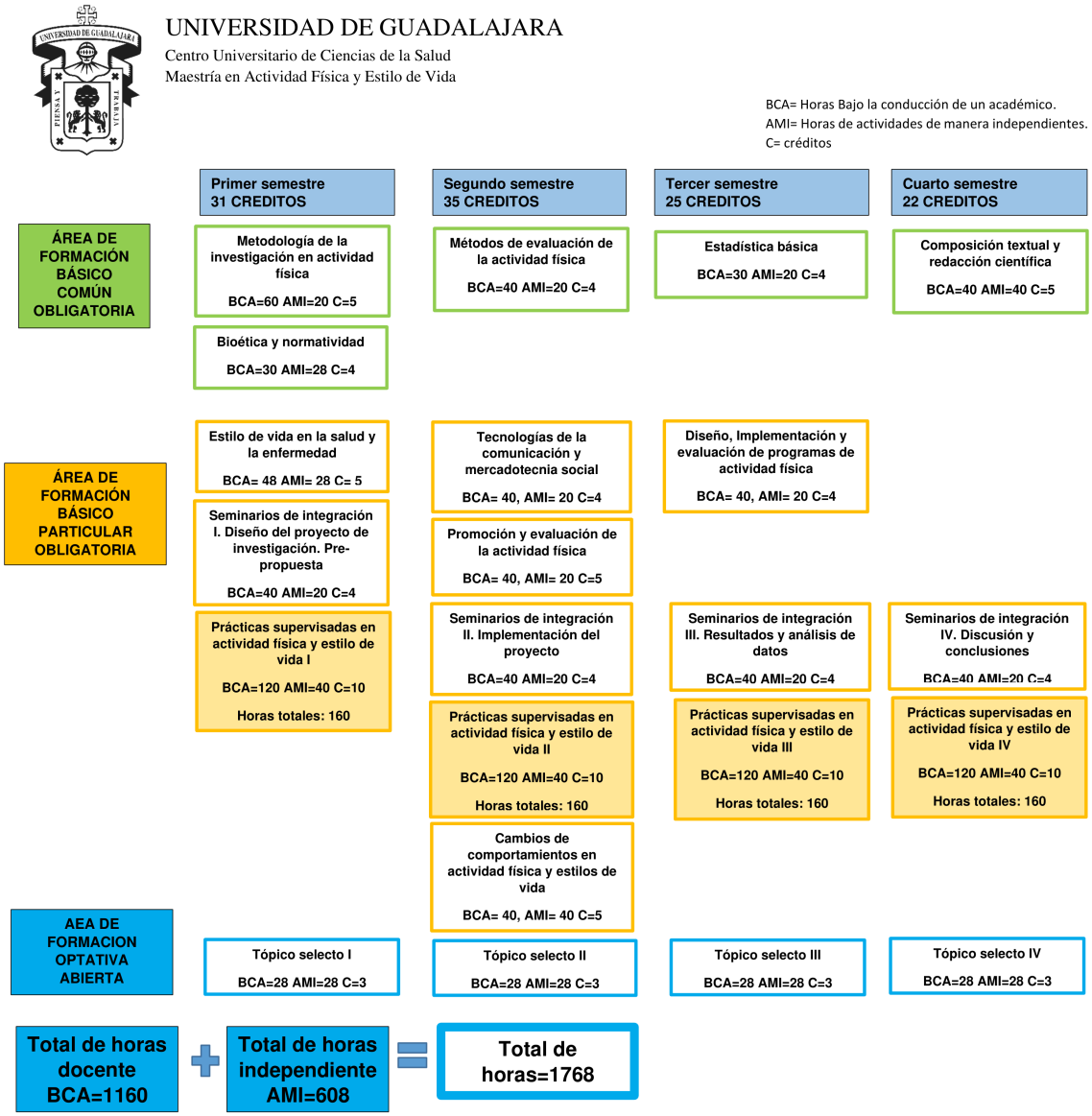
UNIDAD DE APRENDIZAJE	TIPO	Hrs. BCA	Hrs. AMI	Hrs. Totales	Créditos
Tópico selecto I	CT	28	28	56	3
Tópico selecto II	CT	28	28	56	3
Tópico selecto III	CT	28	28	56	3
Tópico selecto IV	CT	28	28	56	3
Total		**112**	**112**	**224**	**12**

[1]BCA = Horas bajo conducción de un académico
[2]AMI = Horas actividades de manejo independiente
[3]CT= Curso Taller
P= Prácticas
S= Seminario

Mapa Curricular

Figura 2

Mapa Curricular de la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida



Anexos

Figura 3

Plan de Estudios de la Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida

Referencias

Centro Universitario de Ciencias de la Salud. (2020). *Plan de Desarrollo CUCS 2019-2025, Visión 2030: Excelencia Académica con Proyección Internacional*. Universidad de Guadalajara.

OMS. (2018). *More active people for a healthier world : global action plan on physical activity 2018-2030* (p. 101). World Health Organization.

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Raheem, R. A., Agoudavi, K., Anderssen, S. A., Alkhatib, W., Aly, E. A. H., Anjana, R. M., Bauman, A., Bovet, P., Moniz, T. B., Bulotaitė, G., Caixeta, R., … Zoma, L. R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, *12*(8), e1232-e1243. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5

Universidad de Guadalajara. (2019). *Plan de Desarrollo Institucional 2019-2025, Visión 2030*. Universidad de Guadalajara.