

# POSGRADOS

▶▶▶ UdeG

REINVENTA  
*tus* CONOCIMIENTOS



# CIENCIAS DE LA SALUD



## Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida

Sede: Centro Universitario de Ciencias de la Salud

**Modalidad:** Escolarizada.

**Orientación:** Profesionalizante.

**REGISTRO EN EL SNP DEL CONAHCYT: Si\*.**

\*Obtener BECA: Según la disponibilidad y requisitos que marca el CONAHCYT.

### Líneas de generación y aplicación del conocimiento.

- Actividad física en la salud, en la enfermedad y rendimiento físico.
- Estilo de vida en la línea de vida, salud y enfermedad.

**Objetivo general.** Formar recursos humanos del más alto nivel, capacitados primordialmente en la intervención a nivel individual y comunitario, a través de la actividad física y establecimiento de estilos de vida saludable, para conservar la salud y delimitar el daño de la enfermedad, a través del trabajo interdisciplinario.

### Objetivos particulares:

- Reconocer las determinantes relacionadas con la salud, actividad física y los estilos de vida en los distintos contextos poblacionales.
- Aplicar los métodos de divulgación orientados a la promoción de la práctica regular de actividad física.
- Utilizar las técnicas y métodos que permiten diagnosticar los niveles de condición física y modificación de actitudes respecto de la actividad física y la salud en las distintas poblaciones.
- Diseñar programas educativos de intervención específicos, para promover la actividad física como elementos de salud, de inserción, cohesión y socialización.
- Aplicar los diferentes métodos de evaluación y prescripción del ejercicio, para mejorar los componentes de la condición física saludable.
- Reflexionar sobre los aspectos básicos de relación de la actividad física sobre anatomía funcional, biomecánica, bioenergética y nutrición humana.
- Conocer las consecuencias de cada enfermedad no transmisible (ENT) en las respuestas fisiológicas agudas al ejercicio y las adaptaciones crónicas.
- Desarrollar la capacidad para orientar con pertinencia a los pacientes en el manejo de su enfermedad, especialmente en lo relacionado con la práctica de la actividad física.
- Conocer los métodos de análisis cuantitativos y cualitativos, para evaluar las implicaciones e impacto de la actividad física y de los estilos de vida en el individuo o poblaciones.

**Perfil de ingreso.** Está dirigido a profesionales de ciencias de la salud o de otras disciplinas que estén interesados y tengan experiencia en la actividad física, además de las siguientes características y cualidades:

- Haber obtenido el grado de licenciatura.
- Tener claridad sobre la importancia de la actividad física y su impacto en la salud.



- Disposición, para el trabajo en equipo, interdisciplinario, propositivo y colaborativo, así como tener disposición para la investigación y/o programas de intervención.
- Demostrar interés por innovar en forma permanente la práctica profesional de la actividad física.
- Demostrar interés por innovar en forma permanente la práctica profesional de la actividad física.

**Perfil de egreso.** Es un profesionista experto de vanguardia a corto, mediano y largo plazo, poseedor de capacidades para resolver los problemas propios de la actividad física y participar en los procesos de gestión y promoción e intervención en su ámbito disciplinar y de la actividad física y estilo de vida. En general, el egresado deberá de tener las capacidades de llevar a cabo actividades de investigación, de disseminación, así como de diseño, intervención y evaluación de programas en actividad física y estilo de vida con liderazgo, con una visión sociocultural que puedan desempeñarse tanto en centro de investigación y docencia como en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con el área de actividad física y/o sus determinantes.

El perfil de egreso está conformado por competencias profesionales integradas en:

Competencias técnico-instrumentales. para promover y prescribir la actividad física y/o rehabilitar los problemas propios de los individuos con ausencia de actividad física.

- Posee los saberes teóricos prácticos y formativos para la toma de decisiones oportunas y pertinentes del individuo en prevenir enfermedades, a través de la actividad física y modificación de estilos de vida en la línea de vida y diferentes entornos.
- Detecta factores de riesgo, para la inactividad física, sedentarismo y producción de discapacidad por estas e implementa acciones de prevención, a través de la actividad física, en sus espacios de práctica profesional con trascendencia individual, familiar y colectiva.
- Cuenta con competencias profesionales integradas, para promover y prescribir la actividad física y/o rehabilitar los problemas propios de los individuos con ausencia de actividad física.
- Promueve, gestiona, aplica y evalúa programas de intervención en los diferentes grupos poblacionales, para un estilo de vida saludable mediante la actividad física.
- Detecta las repercusiones funcionales y psicosociales que produce la inactividad física, el sedentarismo, la discapacidad e interactúa con otros profesionales, para ofrecer al individuo sano o enfermo una atención integral y holística y esperanzador a través de la actividad física.

Competencias socioculturales.

- Comprende y aplica los métodos y técnicas, para la prescripción de la actividad física, para la atención a individuos enfermos con afecciones del sistema E, NME, CV y R, para favorecer su recuperación e integración a su núcleo social con mejor calidad de vida. Es un experto en la elaboración de expedientes como base imprescindible en el manejo pertinente de la actividad física del individuo.
- Participa y se involucra con responsabilidad en los procesos educativos formales e informales en el campo de la actividad física y estilo de vida del individuo, familia y comunidad, así como en la disseminación de la información en el entorno profesional.



Competencias profesionales integradas, para participar en los procesos de gestión, investigación, promoción y educación en actividad física y estilo de vida:

- Comprende y aplica los conocimientos de la actividad física y se coordina con diferentes disciplinas especializantes, grupos de investigación y trabajo (inter-multi y transdisciplinarios, para la atención del individuo sano o enfermo o diferentes grupos poblacionales.
- Comprende y aplica la metodología de investigación científica en el campo de la actividad física mejorando sus conocimientos, destrezas y capacidades en la realización de proyectos de investigación con sentido de responsabilidad y honestidad, en beneficio de la sociedad y de forma colaborativa.
- Comprende y aplica los saberes teórico-prácticos de la administración de las instituciones de salud y/o educativas respetando los principios ético-normativos y procesales.

**Requisitos de ingreso.** Además de los previstos por la normatividad universitaria vigente, son los siguientes:

- Contar con título de Licenciatura, expedido por la Universidad de Guadalajara o por Universidad de reconocido prestigio en los campos de la salud económico sociales relacionados con estilo de vida.
- Haber acreditado la licenciatura con un promedio mínimo de ochenta con certificado original o documento que sea equiparable a los estudios precedentes, según sea el caso.
- Presentar el Examen Nacional de Ingreso al Posgrado (EXANI III).
- Constancia de lecto-comprensión del inglés nivel B1 acorde al Marco Común Europeo (MRCE).
- Presentar curriculum vitae y dos cartas de recomendación.
- Presentar carta de exposición de motivos, para cursar el programa.
- Entrevista con el Coordinador (a) o con un miembro de la Junta Académica del programa educativo.
- Aprobar el curso propedéutico.
- Los extranjeros cuya lengua materna no sea el español, deberán demostrar un conocimiento suficiente del español, presentando una constancia expedida por el Centro de Enseñanza, para Extranjeros o por una institución reconocida.
- Contar con la aceptación de un profesor del programa educativo, acreditado como tutor que se responsabilice de su supervisión académica.
- Comprometerse a dedicar el tiempo establecido para su formación.
- Realizar el registro en SIIAU y cubrir los aranceles correspondientes.
- Aquellos adicionales que se establezcan en la convocatoria.

**Requisitos para obtener el grado.** Además de los establecidos por la normatividad universitaria vigente, son los siguientes:

- Haber concluido los créditos del programa.
- Haber cumplido con todos los requisitos señalados en el plan de estudios.
- Presentar, defender y aprobar el trabajo recepcional de grado en cualquiera de las modalidades.
- Presentar constancia de no adeudo expedida por la Coordinación de Control Escolar del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
- Cubrir los aranceles correspondientes.
- Las demás que establece la normatividad correspondiente.



## Plan de estudios

### Área de formación básica común obligatoria.

- Estadística básica.
- Métodos de evaluación de la actividad física.
- Bioética y normatividad en actividad física.
- Metodología de la investigación en actividad física.
- Composición textual y redacción científico.

### Área de formación básico particular obligatoria.

- Cambios de comportamientos en actividad física y estilos de vida.
- Diseño, implementación y evaluación de programas de actividad física.
- Estilo de vida en la salud y la enfermedad.
- Tecnologías de la comunicación y mercadotecnia social.
- Promoción y consejería para la actividad física.
- Seminarios de integración I. Diseño del proyecto de investigación.
- Seminarios de integración II. Implementación del proyecto.
- Seminarios de integración III. Resultados y análisis de datos.
- Seminario de integración IV. Discusión y conclusiones.
- Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida I.
- Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida II.
- Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida III.
- Prácticas supervisadas en actividad física y estilo de vida IV.

### Área de formación optativa abierta.

- Tópico selecto I.
- Tópico selecto II.
- Tópico selecto III.
- Tópico selecto IV.

**Duración del programa:** El plan de estudios de la Maestría en actividad física y Estilo de Vida, tendrá una duración de 4 (cuatro) ciclos escolares, los cuales serán contados a partir del momento de la inscripción.

**Costos y apertura:** Consultar en la coordinación del programa.

### Informes

**Dirección:** Av. Revolución #1500, Guadalajara Jalisco, México.

**Teléfono:** 33 36 19 97 08 y 33 36 19 01 52.

### Correo electrónico:

[maestriaenactividadfisica.ev@academicos.udg.mx](mailto:maestriaenactividadfisica.ev@academicos.udg.mx)  
[edtna.jauregui@academicos.udg.mx](mailto:edtna.jauregui@academicos.udg.mx)

### Página web:

<http://www.cucs.udg.mx/maf>



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

**Nota:** Los alumnos que sean admitidos a un programa registrado en el SNP tienen la opción de solicitar una beca de manutención del CONAHCYT, sujeto a la disponibilidad presupuestaria, lineamientos y requisitos que el consejo determina en sus convocatorias. Ser admitido al programa no garantiza la obtención de la beca.