Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Actividad Física y Salud

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8737	34	14	48	6	Formación Básica

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
Curso Taller	Presencial	Licenciatura	Cultura Física y Deportes	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Obligatoria

PERFIL DOCENTE

Profesional de la salud con maestría en Actividad física y estilo de vida o posgrado a fin, con experiencia probada en dirección y/o participación en proyectos de actividad física y salud y preferentemente certificado en Exercise is Medicine o certificación afín.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
Ejerce sus tareas profesionales desde una visión biopsicosocial de la cultura física y el deporte, con el objetivo de superar la concepción técnica de la profesión.
Técnico-Instrumentales
Utiliza en el ejercicio de su profesión, con sentido crítico y ético, las tecnologías para la información, comunicación y conocimiento para el aprendizaje digital, de acuerdo con las exigencias de sus tareas o roles profesionales específicos para mejorar la calidad en su desempeño y de seguir aprendiendo a lo largo de su trayectoria formativa y laboral.
Emplea métodos y técnicas para el análisis y el conocimiento de los diferentes contextos, las culturas propias de los escenarios y de los grupos sociales en los que ejerce su labor profesional, con el objetivo de tomar decisiones informadas en relación con los problemas cotidianos, sociales y laborales.
Utiliza la literatura científica disponible del ámbito de las disciplinas asociadas a la cultura física para comunicar por escrito o verbalmente y de manera crítica, con claridad y eficacia sus proyectos de intervención profesional o de investigación.
Socio-Culturales
Mejora la calidad de sus desempeños mediante la profesionalización, el uso de la creatividad, la búsqueda de la innovación, el trabajo colaborativo y actualización contínua, en los diversos escenarios laborales, con la finalidad de emprender, ejercer liderazgo y consolidar sus intervenciones ligadas a la profesión.
Realiza sus intervenciones profesionales con ética y apegadas a los Derechos Humanos, el juego limpio y los marcos normativos aplicables, conforme a los Objetivos para el Desarrollo Sostenible con la finalidad de favorecer la cultura de la paz.
Construye la identidad y comunidad profesional de la cultura física durante su formación y su práctica laboral para identificarse en los diferentes contextos y reivindicar el rol de los egresados en la sociedad actual y futura.

3. PRESENTACIÓN

Comprender la relación que guarda la actividad física (AF) con un estilo de vida saludable, que influya positivamente sobre el bienestar del individuo, visto con una visión holística que abarca desde la actividad física leve, moderada y vigorosa, comportamiento sedentario, sueño y actualidades en actividad física y salud. El visionar estas modalidades es fundamental para el trabajo del profesional de la actividad física, quien influye sobre la disminución del sedentarismo, así como en el aumento de la aptitud física.

A lo largo de los años se ha demostrado que la actividad física ejerce influencia positiva sobre los individuos en su estado de bienestar físico, mental y social, así mismo, en la disminución y tratamiento de enfermedades crónicas.

El curso de actividad física y salud pretende construir la fundamentación científica, teórica y práctica en el conocimiento de aspectos asociados a las conductas sedentarias, la calidad de sueño y los niveles de actividad física, y cómo se relacionan entre ellos.

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área de formación básico particular obligatoria de la licenciatura en Cultura Física y Deportes y se relaciona con los cursos de Actividad física y procesos de crecimiento, desarrollo y envejecimiento (I8738), Promoción y consejería de la actividad física (I8794), Evaluación de programas de actividad física y salud (I8766), Prescripción del ejercicio en la enfermedad crónica (I8791) y la Orientación en actividad física y estilos de vida saludable.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Explica cómo la actividad física influye favorablemente en la salud y es fundamental en el desarrollo de un estilo de vida saludable, en el sector público y privado, contemplando un enfoque integral que considere no sólo el aspecto físico y biológico, sino también, los aspectos culturales, sociales y psicológicos de los individuos, contribuyendo a formar personas, sociedades activas y saludables.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Elabora herramientas ilustrativas para la población en general, que promuevan la actividad física	Investiga los conceptos relacionados con la actividad física y la salud, analiza las perspectivas históricas de la actividad física e investiga las guías y recomendaciones de actividad física para diferentes grupos etarios.	Promueve la actividad física para disminuir el comportamiento sedentario. Incorpora la cultura de la actividad física para la salud como un estilo de vida saludable y ecológico. Respeta las opiniones y productos de los demás. Promueve la motivación para el autoaprendizaje individual y colectivo. Participa en el trabajo colaborativo con iniciativas individuales y grupales. Promueve el cuidado del medio ambiente al utilizar alternativas ecológicas en la realización de la actividad física y su vida diaria. Incorpora a su aprendizaje el pensamiento crítico que le permitirá cuestionar la realidad actual y promover cambios que mejoren la salud mediante la actividad física.
Elabora una propuesta colaborativa de actividad física basada en el modelo ecológico, con el fin de disminuir la inactividad física y las conductas sedentarias, con el objetivo de mejorar su estilo de vida.	Reconoce la influencia de la vida moderna en la inactividad física y el comportamiento sedentario directamente sobre algunas enfermedades crónicas, basado en el modelo ecológico de la actividad física.	
Elabora un producto donde manifiesta su reflexión sobre los beneficios de la actividad física y el ejercicio a nivel fisiológico.	Reconoce efectos fisiológicos del ejercicio y la actividad física	
Lleva a cabo actividades prácticas durante el curso que le permitan comprender, de manera vivencial, la importancia de la actividad física y las adaptaciones músculo esqueléticas.	Conoce la importancia de la actividad física y las adaptaciones músculo esqueléticas, así como las recomendaciones de actividad física para diferentes grupos etarios.	

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
Presentación y encuadre	
¿Por qué estudiar actividad física y salud?	-Evolución humana y el movimiento corporal. -Perspectivas históricas de la actividad física, ejercicio y salud. -Epidemiología de las enfermedades crónicas actividad física y sedentarismo en la línea de vida. -Modelos de abordaje de la actividad física y salud (Modelo ecológico, de las 24 hrs de movimiento). -Determinantes de la salud y la actividad física. -Definición de actividad física, inactividad física, sedentarismo, fitness. -Evolución de las guías y recomendaciones de actividad física.
Efectos de la actividad física en el organismo humano	-Relación de la energía con la actividad física, consumo de oxígeno, METs.y la frecuencia cardiaca. -Clasificación de la actividad física, clasificación de las actividades físicas de acuerdo a los METs. -Efectos agudos y crónicos de la actividad física, respuestas metabólicas, fisiológicas, adaptaciones músculo-esqueléticas y de otros órganos.
Actividad física, fitness y salud	-Actividad física, fitness y mortalidad. -Mecanismos biológicos. -Inactividad física y bajo fitness cardiorrespiratorio. -Actividad física y las enfermedades cardio-metabólicas (diabetes, hipertensión, obesidad). -Tamizaje de riesgo metabólico (glucosa, presión arterial, circunferencias, peso y talla. -Actividad física y salud muscular y ósea. -Tendencias mundiales del fitness ACSM (estadística mercantil)
Recomendaciones de la cantidad de actividad física	-Evidencias para niñas y niños. -Evidencia para adultos. -Evidencias de recomendaciones en el adulto mayor y embarazadas.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Cartel
Trabajo cooperativo
Proyectos colaborativos
Aula invertida
Foro
Juego de roles
Pensamiento analógico

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Proyecto colaborativo	Diseñar una propuesta por equipo para la disminución de la inactividad física y las conductas sedentarias basado en el modelo ecológico.	Aula y otros ambientes de aprendizaje (hogar, bibliotecas, campo, internet)	25%
Reportes de prácticas	Incluye bitácoras de las actividades prácticas realizadas durante la clase.	Aula, canchas de usos múltiples, espacios al aire libre	25%
Evidencias de lectura	Elaborar evidencias de lectura, mapa mental con una idea principal, relacionar ideas representadas con imágenes y palabras clave. Reporte de lectura, elegir una temática, exponer los planteamientos relevantes y una reflexión sobre el contenido. Combinar una serie de texto e imágenes, en forma de infografía, que sea capaz de generar interés.	Aula y otros ambientes de aprendizaje (hogar, bibliotecas, campo, internet)	25%
Infografía	Se entregará de manera digital a través de la plataforma educativa. El diseño de esta debe incluir texto e imágenes. Debe contar con los siguientes elementos: título, contenido, referencias y alumnos participantes.	Aula, bibliotecas, internet	25%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Canadian Society for Excercise Physiology. (2021). *24-Hour Movement Guidelines – Canadian 24-Hour Movement Guidelines*. https://csepguidelines.ca/

World Health Organization. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Ainsworth, B, E. William L. Haskell, Melicia C. Whitt, Melinda L. Irwin, Ann M. Swartz, Scott J. Strath, William L. O'brien, David R. Bassett, Jr., Kathryn H. Schmitz, Patricia O. Emplaincourt, David R. Jacobs, Jr., A. A. S. L. (2011). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Brodulin, K., Bauman, M., Cardon, G., Carty, C. (2020). Word Healt Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med 54(24): 1451-1462*

Instituto Nacional de Salud Publica (2024). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2024. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2024/index.php

Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, 2(2), 44–54. https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006

Newsome, A. Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. Parrott, M. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal 28(1):p 14-26*, 1/2 2024. | DOI: 10.1249/FIT.0000000000000933

Reynaga-Estrada, P., y Fernández, V. T. M. (2013). *La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte*. Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara

Tremblay, M., Carson, V., Chaput, J., Gober, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., & Gray, C. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, *41*(6). https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

1. Ortiz Angel, A. G. (2025). Actualidades en actividad física y estilo de vida (Universidad de Guadalajara, Ed.). Universidad de Guadalajara. https://www.cucs.udg.mx/libros/lectura_cucs.php?libro=actu_acti#book/

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Pedro Reynaga Estrada Gerardo Guillermo Soriano Lozano	Edtna Elvira Jáuregui Ulloa Alondra Ortiz Ángel Juan Antonio Jiménez Alvarado Aldo René Palafox Rentería Academia de Actividad Física y Estilo de Vida Saludable
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
24 de julio 2014	13 de agosto de 2026