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

Promoción y Consejería de la Actividad Física

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8794	48	16	64	7	Formación Profesional o Aplicada

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
Curso-Taller	Presencial	Licenciatura	(LCFD) Licenciatura en Cultura Física y Deportes	Fisiología de la Actividad Física y el Ejercicio (I8746)

ÁREA DE FORMACIÓN

Básica Particular Selectiva

PERFIL DOCENTE

Licenciados en cultura física y deportes o médicos especialistas en medicina del deporte con experiencia teórico-práctica en la promoción de estilos de vida activo. El profesional debe dominar las técnicas de aplicación de consejería de la actividad física y entrevista motivacional tanto en el ámbito clínico como en el comunitario. Además que tenga la capacidad de comunicación asertiva, empatía y liderazgo participativo, para guiar al alumno en la resolución de barreras de adherencia al ejercicio y en la facilitación de procesos de cambio de hábitos en la población.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina.
Técnico-Instrumentales
Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales;
Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía.
Socio-Culturales
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;
Muestra una sólida autoestima profesional, así como actitudes de colaboración, respeto y solidaridad con profesionistas de cualquier área y grupo social.

3. PRESENTACIÓN

Las enfermedades no transmisibles y el sedentarismo representan un grave desafío de salud pública global y local. Ante esta problemática, el objeto de estudio de esta Unidad de Aprendizaje es el individuo abordado desde una perspectiva ecológica intrapersonal, interpersonal y comunitaria para promover un estilo de vida activo. Mediante metodologías de consejería clínica y comunitaria, entrevista motivacional y evaluación de etapas de cambio, el estudiante adquiere herramientas sistemáticas para derribar barreras al ejercicio. Esto fortalece sus competencias profesionales para diseñar, implementar y evaluar intervenciones efectivas de promoción de la salud. De esta forma, el egresado se integra con éxito en equipos interprofesionales e interactúa

horizontalmente con las unidades de aprendizaje como Prescripción del Ejercicio, Acondicionamiento Físico y Evaluación de Programas de Actividad Física.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Explica e implementa el proceso de consejería en actividad física fundamentados en modelos de cambio conductual, evaluación del nivel de actividad física, técnicas de comunicación asertiva y entrevista motivacional, con el fin de promover la adopción y el mantenimiento del ejercicio preventivo y terapéutico. Por otro lado, articula herramientas metodológicas para intervenir en los niveles intrapersonal, interpersonal y comunitario, favoreciendo la reducción de conductas sedentarias en la población. Finalmente, evalúa la efectividad de las acciones de promoción para contribuir a la preservación de la salud y el bienestar integral en los entornos donde se desempeña.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Aplica los procesos de consejería a través de métodos validados como son las 5A de atención.	Conoce los diferentes modelos de intervención en actividad física aplicada a la salud. Cuenta con los conocimientos de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con alguna enfermedad crónica-degenerativa o con alguna alteración músculo esquelética. Conoce los conceptos básicos de la consejería y aplica el método de las 5°A	Trabaja colaborativamente, desarrollando el pensamiento crítico para la resolución de problemas. Tiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de la actividad física para la salud. Se desempeña con ética y profesionalismo en su ejercicio profesional. Desarrolla la empatía y el respeto en la consejería de la actividad física. Es sensible hacia las necesidades de las personas para promover de forma masiva o individual la actividad física. Demuestra compromiso ético y socio ambiental al participar activamente en programas institucionales de gestión ambiental —tales como reforestación, manejo integral de residuos, uso eficiente del agua y energías renovables—, reconociendo que la preservación de entornos naturales y urbanos sostenibles es indispensable para la promoción de la
Diseña y evalúa programas de actividad física aplicados a diferentes poblaciones encaminados al beneficio de la salud. Diseña material didáctico y audiovisual, y actividades que fortalezcan la promoción de la actividad física.	Conoce las estrategias didácticas para la promoción de la actividad física. Conoce las recomendaciones por diferentes organismos para la promoción de la actividad física para los diferentes grupos de personas.	
Aplica la entrevista motivacional, así como técnicas de comunicación efectiva y asertiva para promover la actividad física. Manifiesta habilidades socio emocionales de comunicación, cooperación, colaboración e inclusión en el proceso de promoción y consejería.	Cuenta con los conocimientos básicos en técnicas de entrevista motivacional y comunicación efectiva. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambio de comportamiento	

		actividad física al aire libre y la salud comunitaria.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
Presentación y encuadre	Encuadre e introducción al curso Revisión del decálogo de buenas prácticas universitarias Formalización del compromiso (firma) con las normas y condiciones de la materia
Conceptos	Conceptos básicos de promoción y consejería de la actividad física
Beneficios y recomendaciones sobre actividad física	Beneficios de la actividad física en las diferentes etapas de vida El sedentarismo como problema de salud pública, repercusiones y riesgos en la población. Directrices normativas e internacionales sobre la actividad física, conducta sedentaria y sueño.
Teorías de cambio de comportamiento	Modelo Transteórico/Etapas de cambio (Prochaska) Teoría Sociocognitiva (Albert Bandura) Modelo Socioecologico (Urie Bronfenbrenner)
Herramientas Neurolingüisticas	Uso de herramientas neurolingüisticas, basados en evaluación de las características intra e interindividuales y comunitarias del individuo y utilización de herramientas y técnicas pedagógicas, psicológicas y técnicas motivantes para promover la actividad física. Técnicas de programación neurolingüísticas
Entrevista motivacional	Conceptos relacionados con la entrevista motivacional Principios y características de la entrevista motivacional Comunicación asertiva y efectiva Ítems consistentes e inconsistentes de la entrevista motivacional Las tres M (Mencionar, Modelar, Motivar) Práctica de la entrevista motivacional
Consejería 5'A de la actividad física	5'A de la consejería (Averiguar, Abordar, Aconsejar, Acordar, Asistir, Arreglar) Elaboración de expediente clínico Evaluación integral cuestionarios Evaluación músculo-esquelética (desalineaciones posturales) Aplicación de pruebas físicas y evaluación nutricional Aplicación del principio FITT y Metas SMART Taller de las 5A Presentación de casos clínicos
Promoción de la salud	Conceptos, elementos, programas de intervención basada en la prevención de enfermedades y creación de ambientes propicios para la salud, apoyando el desarrollo sustentable y desarrollo de la paz. Elementos de la promoción de la salud Determinantes de la salud. Técnicas de promoción y mercadotecnia social. Uso de las TIC´s para la promoción. 8 Inversiones del ISPAH

	Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS) Carta de Ottawa Manual CDC Objetivos del desarrollo sostenible Programas de promoción y elementos más importantes Desarrollo y aplicación del programa de actividad física

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje colaborativo y cooperativo Estudio de caso Aprendizaje basado en proyectos Resolución de problemas Aula invertida Aprendizaje vivencial (Flipped Classroom)

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Fichas de lectura, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, mapas mentales, informes, infografías Elaboración de bitácoras y realización de prácticas.	Elaboración de un mapa conceptual, un resumen de una hoja máximo, infografías, highlight o mapa mental donde se debe de incluir: - Objetivo. - Parte principal. - Referencias bibliográficas. Rúbrica: se tomará en cuenta 3 indicadores: 1. Incluir todos los conceptos 2. Define correctamente los conceptos 3. Establece relación entre los conceptos. Asistencia y participación en las prácticas, así como la realización de los reportes o bitácoras de cada una de ellas, donde se incluyan los siguientes elementos: -Objetivo -Desarrollo -Conclusión Esta bitácora se debe entregar en el formato proporcionado por el profesor(a) y de manera electrónica.	Plataforma classroom, utilización de diversas aplicaciones (canvas, miro, mindJet) Instalaciones deportivas de la Universidad de Guadalajara, Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza (DCMHEDRYD), Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte (ICAAFYD).	40 puntos
Programa de actividad física	Elaboración de un proyecto en equipos de 4 y presentación de	Salones del DCMHEDRYD, Instalaciones del	15 puntos

	este por medio de un video o aplicación del programa y un escrito el cual se elaborará de acuerdo a revisión bibliográfica y presentación del profesor. El programa se podrá presentar de dos maneras: 1.En video tendrá una duración 2 min max. 2. Realizará prácticas donde se llevará a cabo la aplicación del programa de actividad física El trabajo escrito tendrá extensión máx de 10 páginas.	ICAAFYD, Instalaciones deportivas de la Universidad de Guadalajara, trabajo en casa, sesiones académicas a distancia.	
Evaluación teórica	Evaluación teórica basada en la resolución de problemas uno a medio semestre y el otro al final.	Salones del DCMHEDRYD o virtual mediante un formulario de google u otra herramienta virtual.	10 puntos
Foros de Actividad Física	Participación en programas y foros de actividad física. El alumno deberá participar como parte del STAF, organizador de algún evento relacionado con la promoción de la actividad física, así como contar con su asistencia a estos. Se deberá de entregar como evidencia fotográfica y un reporte de media cuartilla donde ponga su experiencia.	Instalaciones del DCMHEDRY.	5 puntos
Caso clínico	Presentación del caso clínico aplicando la consejería y la entrevista motivacional -La presentación deberá no extenderse mayor a 20 minutos donde hablará de las experiencias con su paciente, cambios,avances.	Salones del DCMHEDRYD, trabajo en casa, sesiones académicas a distancia.	30 puntos

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

International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). Las Ocho Inversiones de la ISPAH para Mejorar la Actividad Física. Noviembre de 2020. Disponible en: www.ISPAH.org/Resources.

Jáuregui E,. Cuellar A., Ascanio C, Guía de promoción y consejería de la actividad física. Capítulo2.pag:19-23.Enresearchgate: https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=guia%20de%20promoci%C3%B3n%20y%20consejeria%20%20en%20la%20%20acrtividad

Jáuregui E., Taylor J., Castañeda D., Cuellar A., Tiscareño D. 2022. Prescripción del ejercicio en la salud y la enfermedad. Capítulo 2. 2022. 13-23. Jáuregui E. Cuellar A., Ascanio C., 2022. En researchgate: https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=%20Prescripci%C3%B3n%20del%20ejercicio%20en%20la%20salud%20y%20la%20enfermedad

Jáuregui E., Taylor, J. Villalobos M., 2022. Guía de investigación en actividad física. Capítulo 6 pag: 76-82.En Researchgate: https://www.researchgate.net/search.Search.html?type=publication&query=Gu%C3%ADa%20de%20investigaci%C3%B3n%20en%20actividad%20f%C3%ADsica

Jauregui Ulloa E L-TJN-LI. El papel del profesional de la actividad física en la prescripción y manejo del ejercicio en enfermedades crónicas. In: Reynaga-Estrada P M-FV, editor. La actividad física y la salud en la formacion básica de la cultura física y del deporte. Guadalajara; 2013. p. 97–105.

Jáuregui-Ulloa E, Tiscareño-Aguilera D, Soria-Rodríguez R, Ascanio-Sandoval C, Pinedo-Ruan E, Retano-Pelayo R, García-Cardona C, Ojeda-Robles J, González-Villalobos M, López-Taylor, J. Dispositivos para evaluar la actividad física: experiencias, ventajas y limitaciones. En: Actualidades en Educación Física y Deporte 2019. Muñoz-Fernández V, Reynaga-Estrada P, Morales-Acosta J, Cabrera-González J. edsEdit: Universidad de Guadalajara. 2019.

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Rollnick, S., Miller, WR., (1996). La entrevista motivacional. RET. En: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?código=5526628

Storey D et al (2008). Chapter 19. Social marketing. En Health Behavior and Health Education.Theory, reserach and practice. Karen Glanza, Rimer and VIswanath Editores. 4 edición. Jossey -Bass.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

ACSM. ACSM´s Health -Related Physical Fitness Assessment Manual. 2nd editio. Walters Kluwer, editor. Philadelphia, PA. US; 2005. 1-191 p.

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, 15 de mayo). *A framework for program evaluation*. U.S. Department of Health and Human Services. Recuperado el 3 de agosto de 2026, de https://www.cdc.gov/evaluation/php/evaluation-framework/index.html

Glasgow R. Emont S, Miller C (2006) Assessing delivery of the five As for patient-centered. Health Promotion International, advance access publication 2 June 2006. Vol. 21 No. 3 doi: http://10.1093/heapro/dal017

Gobierno de México. (s. f.). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible en México*. Secretaría de

Gobernación. Recuperado el 3 de agosto de 2026, de https://agenda2030.mx/#/home
Mahecha Matsudo, SM (2919). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo
Meriwether RA, Lee JA, Lafleur AS, Wiseman P. Physical activity counseling. Am Fam Physician. 2008;77(8)1129-1136 En:https://ksumsc.com/download_center/Archive/3rd/437/Females/1st%20Semester/Community%20Medicine/Tutorials/5.%20Health%20education%20in%20clinical%20setting/AAFP%20-Physical%20activty%20couselling.pdf
Riebe D, Franklin BA, Thompson PD, Garber CE, Whitfield GP, Magal M, et al. Updating ACSM's recommendations for exercise preparticipation health screening. Med Sci Sports Exerc.2015;47(11):2473–9. En: https://www.researchgate.net/publication/282912805_Updating_ACSM's_Recommendations_for_Exercise_Preparticipation_Health_Screening
Vázquez, P. D., Reynaga-Estrada, P., Soltero, C. O., Díaz, I., y Muñoz, V. T. (2019). Capítulo Motivación para realizar actividad física. En V. T. Muñoz; P. Reynaga-Estrada; J. J. Morales y J. L. C. González (Eds.), Actualidades de Educación Física y Deporte 2019 (pp. 173- 185). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

1.

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Dra. Edtna Jauregui Ulloa Dr. Juan Ricardo Lopez y Taylor Mtra. Alexandra Cuellar Ibañez	Mtra. Alexandra Cuellar Ibañez Dra. Edtna Jáuregui Ulloa Dr. Christian Josué Franco Ávalos Mtro. Daniel Gómez Aldrete
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
06 de abril de 2016	13 de agosto de 2026