

**BUAP**Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

## PROGRAMAS DE POSGRADO

## Maestría en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano

Facultad de Cultura Física

Este programa se encuentra registrado en el  
Sistema Nacional de Posgrados (SNP) de CONAHCYT

## Información del Programa:

Orientación:	Profesionalizante
Duración:	2 años
Periodo Escolar:	Semestral
Materias:	12
Créditos:	82
Inicio de periodo escolar:	Agosto (Anual)
Año de creación:	2021

## Coordinación del Posgrado:

Coordinador:	Dr. Libni Morales Lorenzana
E-mail Coordinador:	<a href="mailto:libni.morales@correo.buap.mx">libni.morales@correo.buap.mx</a>
Dirección:	Av. Sn. Claudio Esq. 24 Sur s/n, C.U. Edificio FCF3, Col. Jardines de San Manuel, Puebla, Pue., C.P. 72592
Teléfono:	+52 (222) 229 5500 ext. 7120
Web:	<a href="https://facufi.buap.mx/">https://facufi.buap.mx/</a>

## Objetivo:

- Capacitar y formar profesionales de nivel maestría para desarrollar conocimientos y habilidades relacionadas a la actividad física y deporte para el bienestar humano, centrándose en la educación y habilitación para la prescripción, gestión y promoción de la actividad física, el uso de la alimentación balanceada y el ejercicio físico para el establecimiento de un estilo de vida saludable.

## Costos:

- Cuota Semestral: \$6,000.00 MX



**BUAP**



Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

#### Requisitos de ingreso:

(Documentación en formato digital JPG Alta Resolución)

#### Requisitos generales

Aprobar el curso propedéutico y aprobar el examen de admisión.

1. Identificación oficial con fotografía y con firma del solicitante.
2. Acta de nacimiento actualizada vigente (últimos 3 meses)
3. Título de licenciatura (\*carreras que se indican; aspirantes nacionales con estudios en el extranjero deberán presentar la Resolución de Revalidación de estudios emitida por la SEP)
4. Cédula profesional expedida por la Dirección General de Profesiones.
5. Certificado de estudios de licenciatura.
6. Comprobante de domicilio actualizado (agua, luz, gas, teléfono).
7. CURP en su formato actual.
8. 2 fotografías actuales blanco y negro tamaño infantil de frente.

#### Requisitos académicos:

9. \*Licenciatura en Cultura Física, Entrenamiento Deportivo, Educación Física, Fisioterapia, Readaptación y Activación Física, y profesiones afines al área que el comité académico avale.
10. Curriculum Vitae uno en formato libre y Curriculum Vitae Único CUV-CONACYT, ORCID. (<https://miic.conacyt.mx/>)
11. 2 cartas de recomendación académica de instituciones educativas dirigido al Comité Académico de Posgrado (formato libre).
12. Carta de exposición de motivos para el ingreso a la Maestría dirigido al Comité Académico de Posgrado (formato libre).
13. Carta de disponibilidad del 100% del tiempo para poder cursar la Maestría turno vespertino, con el compromiso de titularse en el tiempo establecido (2 años y 6 meses), bajo la dirección y seguimiento del Comité tutorial (formato libre).
14. Carta compromiso de conclusión de maestría (formato libre).
15. Constancia de acreditación o carta compromiso del idioma inglés en el nivel A2 de acuerdo al Marco Común Europeo o su equivalente (Aptis-BUAP, IELTS, TOEFL, Etc.).
16. Presentar una propuesta metodológica del Proyecto a desarrollar en el marco de la tesis durante la maestría (formato libre y con normas APA) con una extensión de entre 8 a 10 cuartillas.



Para las personas extranjera es esencial cubrir otros requisitos a la convocatoria (en caso que la documentación se encuentre en otro idioma diferente deberá ser traducida por un perito traductor), entre ellos:

- Acta de nacimiento apostillada o legalizada
- Título o grado apostillado o legalizado
- Certificado de calificaciones oficial con promedio apostillada o legalizada.
- CURP en relaciones exteriores.
- Forma migratoria vigente FM2/FM3.

#### Requisitos de Egreso:

Para obtener el grado de Maestro en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano, el alumno deberá cumplir con cada uno de los siguientes requisitos:

1. Al término del programa el estudiante tendrá que haber aprobado un total de 82 créditos mínimo y 89 créditos máximo.
2. Presentar y aprobar el Examen de Grado ante el Comité Tutorial asignado para la evaluación, en un plazo máximo de 2.5 años a partir de su ingreso.

#### Plan de estudios:

1° Semestre	2° Semestre	3° Semestre	4° Semestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminario de Indicadores de la Actividad Física y Bienestar Humano</li> <li>• Factores biopsicosociales en la actividad física, deporte y bienestar humano</li> <li>• Neuromotricidad y Aprendizaje Motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminario de Implantación e Intervención</li> <li>• Adaptaciones Fisiológicas a la Actividad Física, el rendimiento físico y el deporte</li> <li>• Valoración funcional y Prescripción de la Actividad Física</li> <li>• Especializante Electiva I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminario de Análisis y Presentación de Resultados</li> <li>• Especializante Electiva II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminario de Discusión y Conclusión</li> </ul>



**BUAP**



Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

- Nutrición para el Bienestar Humano

Líneas de Investigación:

#### ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, SOCIEDAD Y CULTURA

Esta línea de generación y aplicación del conocimiento tiene por objeto las determinantes y factores de la promoción de la actividad física sistemática, el deporte formativo orientados al bienestar físico como dimensión importante del bienestar humano en cualquier población o grupo de la sociedad, integrando aspectos primordiales como la organización, administración, planificación y control de la actividad física y el contexto formativo del deporte, los cuales inciden en diversos grados o niveles de manera positiva o negativa en las personas de acuerdo a su medio.

#### RENDIMIENTO HUMANO Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Esta línea de generación y aplicación del conocimiento se enfoca al estudio de los procesos de disminución, mantenimiento y mejora del rendimiento humano a partir de la práctica de la actividad física y el deporte, que incluye el desarrollo y evaluación de los factores e indicadores que influyen en el ser humano para establecer un bienestar físico sostenido, considerando la edad, género, condiciones de vida y hábitos de convivencia.

#### PRESCRIPCIÓN, INTERVENCIÓN Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Esta línea de generación y aplicación del conocimiento se enfoca en la prescripción de la actividad física y deporte tomando en consideración las valoraciones facultativas ad hoc, lo que permite intervenir considerando la individualización, condición, recursos e integración apropiados.

Planta Docente:

Tiempo Completo:

- Silvia Armenta Zepeda
- Esther Romero Flores
- Claudia Magaly Espinoza Méndez



**BUAP**



Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

- Rene Moranchel Charros
- Andrea Flores Flores
- Luis Enrique López de la Rosa
- Edgar Leon-Jose

#### Tiempo Parcial:

- Agustín Bretón Pérez
- Carlos Alejandro Zamora Navarro
- Jorge Miguel Reyes Figueroa
- José Antonio Rivera Tapia
- Omar Romero Arenas
- Erick Alberto Landeros Olvera

#### Perfil de Ingreso:

Este plan de estudios de posgrado está orientado a profesionales de las licenciaturas en Cultura Física, Entrenamiento Deportivo, Educación Física, Fisioterapia, Readaptación y Activación Física y profesiones afines.

El estudiante deberá contar con las siguientes características para ingresar a la Maestría en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano:

#### Conocimientos de:

- Morfología Humana
- Bases Bioquímicas de la Actividad Física
- Fisiología del Ejercicio Físico
- Matemática Aplicada
- Nutrición
- Psicología aplicada a la actividad física y/o deporte
- Planificación y programación del entrenamiento Deportivo

#### Habilidades para:

- Ser propositivo ante las transformaciones de su entorno, como profesionista y ciudadano, manteniendo un criterio abierto hacia la diversidad y la multiculturalidad.
- El análisis y síntesis de documentos escritos en primera y segunda lengua
- El manejo y control de grupos



**BUAP**



Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

- El manejo de las TIC aplicadas a la Actividad Física y/o Deporte
- El autoaprendizaje
- El desarrollo relaciones interpersonales
- La planificación y gestión del tiempo de estudio

Aptitudes para:

- Desarrollar proyectos con responsabilidad social de manera colaborativa e interdisciplinaria, generando conocimiento y colaborar así a la divulgación del mismo
- El trabajo en equipo disciplinario, inter y multidisciplinario
- La actividad física en general
- Mantener una comunicación asertiva mediante un adecuado dominio verbal y escrito del español

Actitudes y Valores de:

- Respeto
- Responsabilidad
- Servicio
- Ética
- Empatía
- Tolerancia
- Honestidad
- Solidaridad

Perfil de Egreso:

El profesional egresado de la Maestría en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano, será competente en la dirección, generación y evaluación de la actividad física y deporte como un estilo de vida que permita mejorar y mantener un bienestar físico óptimo del ser humano en cualquier etapa de su vida. Destacando aspectos que le permitan:

- o Decida ante situaciones complejas con capacidad de análisis y respuesta inmediata.



- o Diseñe y programe un plan de ejercicio físico adecuado a los individuos según sus capacidades, con innovación y adaptándose a las circunstancias y su grupo de edad.
- o Fomente en contextos académicos y profesionales el desarrollo de los hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico programado.
- o Mantenga una actitud proactiva y empática ante las necesidades de bienestar físico de la sociedad.
- o Plantee directrices del bienestar físico de las personas de forma creativa.
- o Proponga ajustes al estilo de vida de las personas con asertividad, veracidad y al mismo tiempo respeto para propiciar un estilo de vida saludable.
- o Responda de forma asertiva y de resolución a problemáticas de proyectos específicos.
- o Trabaje en equipo multidisciplinario para lograr establecer en los individuos dirigidos, un estilo de vida saludable.
- o Utilice y optimice los recursos disponibles para el alcance de logros de los proyectos.
- o Logre una negociación eficaz para producir resultados apropiados en los programas y/o proyectos.

**Conocimientos:****Académica**

- o Administración y dominio de metodologías basadas en evidencia para la práctica profesional.
- o Aplicación de lo aprendido en nuevas situaciones, resolviendo problemas utilizando ideas y conceptos aprendidos, o las acciones psicomotoras o sociomotoras dominadas
- o Evaluación y dirección de los recursos humanos para la práctica de actividad física y deporte
- o Fomento en contextos académicos y profesionales del ejercicio físico como prescriptor de salud.
- o Identificación y atención del bienestar de sus clientes, alumnos, deportistas, etc., tendiendo siempre un carácter personal con respeto a diversos atributos: culturales, de género, económicos, étnicos, etc.



**BUAP**



Vicerrectoría de Investigación  
y Estudios de Posgrado

Habilidades:

Promotora y de Intervención

- o Intervención para la prevención, adaptación y mejora de la condición física mediante el ejercicio físico programado.
- o Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante programas de actividad física y deporte.
- o Colaboración con equipos multidisciplinares para la identificación de población con factores de riesgo.

Actitudes:

Servicios a la Sociedad

- o Promoción de la actividad física y el deporte que permita al ser humano reconocer y empoderarse del autocuidado personal, la combinación de buenos hábitos de actividad física y alimentación con responsabilidad personal permitiendo así el establecimiento de un bienestar físico de calidad.

Valores:

- o Actúe con responsabilidad en el quehacer profesional.
- o Muestre un proceder ético en todas las acciones y decisiones de su práctica profesional.
- o Muestre compromiso en la promoción de la actividad física en la sociedad.

Estudiantes Matriculados:

AÑO ESTUDIANTES

2022 - 3

2021 - 6