UNIVERSIDAD DE GRANADA

Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables

Presentación

Vídeo de presentación MUEVAS

El Máster Oficial Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables por la Universidad de Granada ofrece una formación avanzada orientada a la investigación, el diseño, la evaluación y la transferencia de conocimiento en torno a la actividad física, la salud, el bienestar y la promoción de hábitos de vida activos.

En un contexto marcado por el sedentarismo, los cambios en los hábitos de vida y la necesidad de promover entornos más saludables, este máster responde a un desafío académico, profesional y social de primer orden: formar especialistas capaces de generar conocimiento útil, interpretar evidencias y diseñar propuestas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población.

La propuesta académica se sitúa en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con una clara orientación investigadora e interdisciplinar. El programa integra contenidos vinculados a la actividad física, la salud, la nutrición, el bienestar, el análisis de datos, la intervención en distintos colectivos y la aplicación de metodologías científicas al estudio de los estilos de vida activos y saludables.

Su valor diferencial reside en conectar la investigación con la realidad social. El máster prepara al alumnado para analizar problemas actuales, evaluar programas, diseñar intervenciones fundamentadas y transferir conocimiento a contextos educativos, comunitarios, sanitarios, deportivos y profesionales.

El plan de estudios consta de 60 créditos ECTS, distribuidos en 15 créditos ECTS de formación obligatoria, 35 créditos ECTS de formación optativa y 10 créditos ECTS correspondientes al Trabajo Fin de Máster. Esta estructura permite construir un perfil especializado, con competencias para investigar, tomar decisiones basadas en evidencia y contribuir al desarrollo de programas orientados a la promoción del bienestar de las personas y comunidades.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El máster se imparte en modalidad semipresencial/híbrida y en castellano. La Escuela Internacional de Posgrado actúa como centro responsable, con vinculación docente a la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla.

La formación está dirigida a titulados interesados en la investigación, la docencia, la intervención, la consultoría, la salud pública, la promoción de hábitos saludables y el diseño de programas basados en evidencia científica.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Datos del título

Denominación: Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables.

Universidad: Universidad de Granada.

Centro responsable del título: Escuela Internacional de Posgrado.

Centro de impartición: Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla.

Código RUCT/Ministerio: 3500985.

Código UGR: ME2/56/1.

Duración del programa: 1 curso académico.

Créditos: 60 ECTS

Modalidad: Semipresencial/híbrida.

Idioma de impartición del título: Español.

Rama de conocimiento: Ciencias Sociales y Jurídicas.

Ámbito de conocimiento: Actividad física y ciencias del deporte.

Plazas ofertadas: 30.

Estructura del plan de estudios: módulo obligatorio, módulo optativo y módulode Trabajo Fin de Máster.

Curso académico de implantación: 2026/2027.

Fecha de resolución de verificación del Consejo de Universidades:05/05/2026.

Fecha de publicación en el BOE: pendiente de publicación.

Objetivos y competencias

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables tiene como finalidad la formación avanzada y especializada de profesionales e investigadores capaces de generar, aplicar y transferir conocimiento científico en el ámbito de la actividad física, la salud, la nutrición, el bienestar y la promoción de estilos de vida activos.

Objetivos formativos

El título tiene como propósito capacitar al estudiantado para:

1. Analizar y evaluar los enfoques, funciones y retos de la actividad física en la sociedad del siglo XXI, considerando su impacto en la promoción de estilos de vida activos, saludables y sostenibles, así como su contribución al bienestar integral y la equidad social.
2. Adquirir y aplicar conocimientos, competencias metodológicas, estrategias de intervención y comunicación que permitan actuar eficazmente en diversos contextos sociales, contribuyendo al desarrollo personal y colectivo a través de la actividad física, desde el respeto, la tolerancia, los derechos humanos, la inclusión y la diversidad cultural.
3. Diseñar, aplicar y evaluar programas comunitarios y proyectos innovadores orientados a la adopción de estilos de vida activos, hábitos saludables y sostenibles, adaptados a las características, necesidades y diversidad de distintos colectivos y entornos, integrando enfoques de igualdad, género, no discriminación y alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
4. Conocer y aplicar metodologías de investigación cuantitativas, cualitativas, mixtas y observacionales, así como herramientas tecnológicas, para el análisis riguroso, desarrollo y evaluación de programas, políticas y proyectos de actividad física.
5. Desarrollar proyectos de investigación e innovación que promuevan el conocimiento, el uso de tecnologías emergentes y la mejora continua de variables que influyen en la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos y saludables en distintos contextos.
6. Asesorar a instituciones públicas, privadas y comunitarias para el diseño, implementación y evaluación de programas inclusivos que promuevan estilos de vida activos, garantizando accesibilidad, participación ciudadana plena y equidad para personas con diversidad funcional, cultural y social.
7. Evaluar de manera crítica programas y políticas de estilos de vida activos dirigidos a diferentes colectivos, escolares, adultos mayores, migrantes, personas con diversidad funcional, entre otros, identificando fortalezas, debilidades y oportunidades, y proponiendo acciones de mejora basadas en evidencia científica y participación comunitaria.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

8. Investigar, diseñar y aplicar innovaciones tecnológicas y metodológicas que faciliten la evaluación, control y mejora continua de los estilos de vida activos y el rendimiento en actividades físicas, con un enfoque participativo y adaptado a las necesidades de las personas usuarias.
9. Promover la generación, difusión, transferencia y aplicación del conocimiento científico y técnico sobre estilos de vida activos y saludables, mediante la elaboración de informes y publicaciones que fortalezcan el vínculo entre la universidad, los profesionales del sector, las instituciones y la sociedad en general.

Competencias básicas

- **CB6**. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- **CB7**. Aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios, o multidisciplinares, relacionados con su área de estudio.
- **CB8**. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- **CB9**. Comunicar sus conclusiones, y los conocimientos y razones últimas que las sustentan, a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- **CB10**. Poseer las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Competencias generales

- **CG01**. Analizar los enfoques, funciones y retos de la actividad física en la sociedad actual y su contribución a los estilos de vida activos, saludables y al bienestar integral.
- **CG02.** Aplicar conocimientos, estrategias metodológicas, comunicativas y de intervención en contextos sociales, educativos, comunitarios y profesionales vinculados a la actividad física y la salud.
- **CG03.** Diseñar, aplicar y evaluar programas y proyectos orientados a la promoción de estilos de vida activos, saludables y sostenibles.
- **CG04**. Aplicar metodologías de investigación cuantitativas, cualitativas, mixtas y observacionales al análisis de la actividad física, la salud y los estilos de vida activos.
- **CG05**. Desarrollar proyectos de investigación e innovación vinculados a la generación de conocimiento y a la mejora de los estilos de vida activos y saludables.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- **CG06** Asesorar, diseñar e implementar programas inclusivos de promoción de estilos de vida saludables en instituciones, comunidades y colectivos diversos.
- **CG07.** Evaluar críticamente programas, políticas y proyectos de actividad física y salud, identificando fortalezas, debilidades y propuestas de mejora basadas en evidencia científica.
- **CG08.** Investigar, diseñar y aplicar innovaciones tecnológicas y metodológicas para la evaluación, control y mejora de la salud, el bienestar y la actividad física.
- **CG09.** Comunicar, difundir y transferir conocimiento científico y técnico sobre estilos de vida activos y saludables a la comunidad académica, profesional e institucional.

Competencias específicas

- **COM01.** Diseñar y desarrollar proyectos de investigación científica utilizando metodologías experimentales, cualitativas y observacionales con herramientas estadísticas en diversos ámbitos poblacionales, para analizar datos sobre actividad física, bienestar y estilos de vida activos y comunicar los resultados de forma rigurosa a la comunidad científica, promoviendo la equidad, el respeto a la diversidad y los valores democráticos en el ámbito académico.
- **COM02.** Desarrollar programas de estilos de vida activos, diseño, implementación y evaluación, aplicando estrategias y herramientas adaptadas a diversos contextos, escolares, adultos, personas mayores y colectivos vulnerables socialmente, para promover la actividad física y mejorar la calidad de vida, garantizando accesibilidad, igualdad de género e inclusión social.
- **COM03.** Integrar la valoración del estado nutricional y la recomendación de pautas alimentarias personalizadas en grupos heterogéneos, mediante estrategias educativas, para fomentar hábitos saludables y mejorar el bienestar físico en el contexto de estilos de vida activos, considerando la sostenibilidad, la diversidad cultural y la equidad alimentaria.
- **COM04.** Valorar y analizar factores motivacionales, actitudinales y psicosociales que influyen en los estilos de vida activos en grupos diversos, desde un enfoque de igualdad de trato y no discriminación.
- **COM05.** Diseñar y aplicar estrategias de intervención para fomentar actitudes positivas hacia la actividad física, reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida en grupos diversos, incorporando el respeto a la identidad y expresión de género en el diseño e implementación de la intervención.
- **COM06.** Aplicar tecnologías para valorar y controlar programas de estilos de vida activos, adaptando estrategias a diferentes colectivos y contextos, escolares, envejecimiento activo y personas adultas, para promover estilos de vida activos, mejorar la salud y favorecer la inclusión social, considerando la accesibilidad universal, la sostenibilidad y la equidad.

Competencias transversales

- **CT01**. Incorporar la igualdad de trato y la no discriminación en la investigación, diseño, aplicación y evaluación de programas de actividad física y salud.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- **CT02**. Integrar la inclusión y la atención a la diversidad funcional, cultural, social, generacional y territorial en las actuaciones vinculadas a estilos de vida activos.
- **CT03**. Aplicar criterios de sostenibilidad y alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible en programas y proyectos de actividad física, salud y bienestar.
- **CT04**. Actuar desde el respeto a los derechos humanos, la cultura de paz, los valores democráticos, la tolerancia y la responsabilidad ética.
- **CT05**. Incorporar la perspectiva de género y el respeto a la identidad y expresión de género en el diseño e implementación de intervenciones.
- **CT06**. Aplicar criterios de accesibilidad universal y diseño para todas las personas en programas, recursos, entornos y tecnologías.
- **CT07** Favorecer la participación comunitaria y ciudadana en el diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de programas.
- **CT08** Promover la equidad, la justicia social y el bienestar común en las intervenciones sobre actividad física y estilos de vida activos.

Ventajas del máster

El Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables ofrece una formación avanzada en un ámbito de creciente relevancia social, científica y profesional: la promoción de la actividad física, la salud, el bienestar y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

Su principal valor diferencial es la combinación de una formación investigadora sólida con una orientación aplicada a problemas reales vinculados al sedentarismo, los hábitos saludables, la intervención comunitaria, la educación para la salud, la nutrición, la psicología de la actividad física y el envejecimiento activo.

El máster permite al estudiantado adquirir herramientas metodológicas para diseñar, desarrollar y evaluar proyectos de investigación e intervención en contextos educativos, comunitarios, institucionales y profesionales. Esta orientación favorece la conexión entre el conocimiento científico y su transferencia a la sociedad.

Entre sus principales fortalezas destacan:

- Formación especializada en estilos de vida activos y saludables.
- Enfoque interdisciplinar desde la actividad física, la educación, la nutrición, la psicología, la intervención comunitaria y la promoción de estilos de vida saludables.
- Orientación investigadora y aplicada.
- Desarrollo de competencias para diseñar y evaluar programas de intervención.
- Atención a colectivos diversos y contextos reales de actuación.
- Vinculación con líneas actuales de investigación, innovación y transferencia.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Trabajo Fin de Máster orientado al diseño, desarrollo y evaluación de proyectos originales vinculados a problemas reales en el ámbito de los estilos de vida activos y saludables.

El título está especialmente dirigido a personas interesadas en avanzar en la investigación, la intervención, la docencia, la consultoría o la transferencia de conocimiento en el ámbito de los estilos de vida activos y saludables.

Instalaciones

El Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables se desarrolla en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, centro de impartición del título e integrado en el Campus de Melilla de la Universidad de Granada.

La Facultad dispone de espacios docentes adecuados para el desarrollo de las actividades formativas del máster, entre los que se incluyen aulas ordinarias, seminarios, aula de informática, sala de grados, salón de actos y sala de videoconferencias. Estos espacios permiten organizar sesiones presenciales, actividades de exposición, trabajo en grupos reducidos, tutorías académicas, seguimiento del estudiantado y actividades vinculadas al desarrollo del Trabajo Fin de Máster.

Los espacios docentes cuentan con recursos tecnológicos de apoyo a la enseñanza, medios audiovisuales, conexión a Internet y equipamiento necesario para el desarrollo de actividades presenciales y semipresenciales. Estos recursos facilitan la combinación de sesiones docentes, trabajo autónomo, actividades colaborativas y seguimiento académico del estudiantado.

El Campus de Melilla dispone, además, de laboratorios y espacios especializados vinculados a diferentes ámbitos formativos, entre ellos ciencias experimentales, idiomas, expresión artística y musical, investigación sobre el movimiento humano, registro observacional y análisis aplicado. Estos recursos resultan especialmente relevantes para un título orientado a la investigación, la evaluación, la intervención y la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Asimismo, el Pabellón Universitario de Educación y Deporte constituye un recurso de especial interés para el máster, por su vinculación con la actividad física, la educación física, la evaluación funcional, el movimiento humano y el desarrollo de propuestas formativas e investigadoras relacionadas con la promoción de hábitos activos.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Recursos y servicios

El estudiantado del máster tiene a su disposición los servicios generales de la Universidad de Granada y del Campus de Melilla, orientados al apoyo académico, administrativo, documental, tecnológico y universitario.

La biblioteca constituye un recurso fundamental para el desarrollo del máster, al facilitar el acceso a fondos bibliográficos, bases de datos científicas, recursos documentales, servicios de consulta y préstamo, y espacios de estudio. Estos recursos son especialmente relevantes para la elaboración de trabajos académicos, proyectos de investigación, revisiones bibliográficas y Trabajos Fin de Máster.

La docencia se apoya también en las plataformas institucionales de la Universidad de Granada, especialmente PRADO, Google Workspace, los sistemas de videoconferencia y otros recursos digitales gestionados por los servicios universitarios competentes. Estas herramientas permiten el acceso a materiales docentes, la comunicación con el profesorado, la entrega de actividades, el seguimiento de las asignaturas y el desarrollo de actividades formativas en modalidad semipresencial.

El estudiantado cuenta igualmente con servicios de administración y secretaría, conserjería, orientación universitaria, actividades culturales y deportivas, recursos de apoyo a la vida universitaria y servicios generales del campus. Estos recursos contribuyen a favorecer la integración académica, la participación universitaria y el adecuado desarrollo de la experiencia formativa.

Todos estos medios materiales, tecnológicos y de apoyo institucional permiten desarrollar los objetivos formativos del máster y favorecen una formación avanzada orientada a la investigación, la intervención, la evaluación y la transferencia de conocimiento en el ámbito de los estilos de vida activos y saludables. en el ámbito de los estilos de vida activos y saludables.

Preguntas frecuentes

En este apartado se recogen algunas preguntas frecuentes sobre el Máster Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables. La información podrá actualizarse cada curso académico conforme a la normativa, la planificación docente y los procedimientos oficiales de la Universidad de Granada.

- **¿Dónde se imparte el máster?**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El máster se imparte en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, integrada en el Campus de Melilla de la Universidad de Granada.

- **¿Dónde se imparte el máster?**

  El máster se imparte en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, integrada en el Campus de Melilla de la Universidad de Granada.

- **¿El máster se puede cursar completamente en línea?**

  No. El título se imparte en modalidad semipresencial/híbrida, por lo que combina actividades presenciales con actividades formativas apoyadas en plataformas institucionales de docencia y comunicación.

- **¿Cuántos créditos tiene el máster?**

  El máster tiene una carga total de 60 créditos ECTS, distribuidos en módulo obligatorio (15 ECTS), módulo optativo (35/45 ECTS) y Trabajo Fin de Máster (10 ECTS).

- **¿Cuántas plazas se ofertan?**

  El máster oferta 30 plazas.

- **¿Es un máster habilitante para una profesión regulada?**

  No. El título no habilita para el ejercicio de una profesión regulada, pero proporciona formación avanzada e investigadora aplicable a contextos académicos, científicos, educativos, comunitarios, institucionales y profesionales.

- **¿Cuál es el perfil recomendado de ingreso?**

  El máster está dirigido a personas interesadas en la investigación, evaluación, diseño e intervención en el ámbito de los estilos de vida activos y saludables, especialmente desde la actividad física, la educación, la nutrición, la psicología, la promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida.

- **¿Cómo se realiza la preinscripción?**

  La preinscripción se realiza a través del procedimiento oficial del Distrito Único Andaluz para másteres universitarios. Los plazos, fases de adjudicación, requisitos y documentación deben consultarse siempre en los canales oficiales.

- **¿Cómo se organiza el Trabajo Fin de Máster?**

  El Trabajo Fin de Máster tiene una carga de 10 ECTS y constituye la culminación académica del título. Su desarrollo se concreta mediante la asignación de tutoría, la elaboración de un trabajo original y su defensa pública conforme a la normativa aplicable.

- **¿Cuándo estarán disponibles las guías docentes?**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Las guías docentes se publicarán una vez aprobadas conforme al procedimiento establecido por la Universidad de Granada. En ellas se concretarán competencias, contenidos, profesorado, metodología, actividades formativas, sistema de evaluación,, resultados de aprendizaje y bibliografía de cada asignatura.

- **¿Dónde puedo consultar horarios, calendario académico y matrícula?**

  La información sobre horarios, calendario académico, preinscripción, matrícula y demás procedimientos administrativos deberá consultarse en las páginas correspondientes de esta web y en los canales oficiales de la Universidad de Granada y de la Escuela Internacional de Posgrado.

- **¿Puede realizarse movilidad durante el máster?**

  Sí. La movilidad se desarrollará conforme a la normativa, convocatorias y convenios vigentes de la Universidad de Granada. Las posibles actividades de movilidad deberán contar con adecuación académica, autorización previa y compatibilidad con la planificación docente del máster.

- **¿Dónde puedo obtener más información o resolver dudas administrativas?**

  Las consultas académicas sobre el máster deberán canalizarse a través de la coordinación del título. Para cuestiones administrativas relacionadas con preinscripción, matrícula, expediente, documentación o procedimientos de gestión, el estudiantado podrá dirigirse al personal técnico, de gestión y de administración y servicios vinculado al máster, así como consultar la información publicada por la Escuela Internacional de Posgrado y los servicios administrativos correspondientes de la Universidad de Granada.

- **¿Dónde puedo consultar información complementaria sobre estudios de máster y títulos universitarios en la UGR?**

  - **Preguntas frecuentes sobre másteres oficiales. Escuela Internacional de Posgrado**
  - **Distrito Único Andaluz: acceso a másteres oficiales**
  - **Calendario de preinscripción en másteres oficiales**
  - **Información y normativa para estudiantes de máster UGR**
  - **Calendario y precios públicos de másteres UGR**
  - **Servicio de Títulos de la Universidad de Granada**

Copyright© 2026 Universidad de Granada