



Máster Universitario en  
Investigación sobre  
Estilos de Vida Activos y  
Saludables

## **Plan de estudios**

El plan de estudios del Máster Oficial Universitario en Investigación sobre Estilos de Vida Activos y Saludables se estructura en 60 créditos ECTS, organizados en formación obligatoria, formación optativa y Trabajo Fin de Máster. Esta organización permite al estudiantado adquirir primero una base metodológica sólida y, posteriormente, profundizar en ámbitos específicos de investigación e intervención relacionados con la actividad física, los estilos de vida activos y el bienestar.

### **Módulo I. Metodología de Investigación y Análisis de Datos**

Este módulo tiene carácter obligatorio y está compuesto por 15 créditos ECTS. Su finalidad es proporcionar las herramientas necesarias para diseñar investigaciones, analizar datos y abordar con rigor científico problemas vinculados a los estilos de vida activos y saludables.

Materias del módulo:

- Metodología de investigación experimental. Elaboración de proyectos de investigación (5 ECTS)
- Metodología cualitativa y observacional (5 ECTS)
- Estadística aplicada a la investigación en Ciencias de la Actividad Física (5 ECTS)

### **Módulo II. Estilos de Vida Activos e Intervención en Contextos Formales y No Formales**

Este módulo tiene carácter optativo. El estudiantado debe cursar 35 créditos ECTS de una oferta total de 45 créditos ECTS. Las materias permiten profundizar en el estudio, la evaluación y la intervención sobre estilos de vida activos en diferentes contextos y colectivos.

Materias del módulo:

- Tecnologías para la valoración y control de programas de actividad físico-deportiva (5 ECTS)

- Procesos motivacionales y actitudinales y adopción de estilos de vida activos (5 ECTS)
- Evaluación nutricional y promoción de alimentación saludable (5 ECTS)
- Psicología de la actividad física para estilos de vida saludables (5 ECTS)
- Programas de actividad física para la promoción de estilos de vida activos en el ámbito escolar (5 ECTS)
- Actividad física y promoción de estilos de vida activos en colectivos con vulnerabilidad social (5 ECTS)
- Envejecimiento activo, ejercicio físico y calidad de vida (5 ECTS)
- Actividad física y estilos de vida activos en adultos (5 ECTS)
- Alimentación, salud y práctica deportiva (5 ECTS)

### **Módulo III. Trabajo Fin de Máster**

El Trabajo Fin de Máster tiene una carga de 10 créditos ECTS y constituye la culminación del proceso formativo. A través de este trabajo, el estudiantado integra las competencias adquiridas durante el máster mediante la elaboración de una investigación original, aplicada y vinculada a los ámbitos propios del título.

En conjunto, el plan de estudios ofrece una formación progresiva, orientada a la investigación y a la transferencia de conocimiento, con capacidad para responder a necesidades actuales en contextos educativos, comunitarios, sociales y profesionales vinculados a la actividad física, el bienestar y los estilos de vida activos y saludables.