ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividad Física en el Entorno Laboral: Programas de Empresa Saludable y Pausas Activas

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa formativo de ICUFOR y conviértete en un profesional capaz de transformar los entornos laborales en espacios más saludables y productivos. En la actualidad, el sedentarismo en el trabajo representa uno de los principales factores de riesgo para la salud de los empleados, generando trastornos musculoesqueléticos, problemas cardiovasculares y afectaciones en el bienestar emocional. Las organizaciones demandan cada vez más expertos que diseñen e implementen estrategias efectivas de promoción de la actividad física.

A lo largo de esta formación, adquirirás conocimientos sólidos sobre los fundamentos fisiológicos del ejercicio aplicado al contexto laboral, el marco normativo vigente y los modelos de referencia en empresa saludable, incluyendo certificaciones como la de AENOR.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la importancia de la actividad física en el entorno laboral, identificando las consecuencias del sedentarismo y los beneficios del ejercicio sobre la salud integral y el rendimiento del trabajador.

Aplicar metodologías de evaluación y diagnóstico de necesidades de actividad física en la empresa, utilizando herramientas validadas para analizar las condiciones ergonómicas, la condición física y los hábitos de la plantilla.

Dominar los fundamentos, la tipología y el diseño de pausas activas, elaborando sesiones y protocolos prácticos adaptados a las características específicas de cada puesto de trabajo.

Elaborar planes de evaluación de resultados de los programas implementados, empleando indicadores de salud, participación y retorno de la inversión junto con métodos cuantitativos y cualitativos de recogida de datos.

Conocer el marco normativo, institucional y los modelos de referencia en empresa saludable, diferenciando las certificaciones, los agentes implicados y las directrices de los principales organismos nacionales e internacionales.

Diseñar programas de actividad física adaptados al contexto laboral, integrando la prescripción de ejercicio, la selección de contenidos y la planificación logística dentro de la estrategia global de salud organizacional.

Identificar las principales barreras para la práctica de actividad física en el trabajo, aplicando modelos teóricos de cambio de comportamiento y estrategias de motivación que favorezcan la adherencia sostenida de los trabajadores.

Desarrollar estrategias de sostenibilidad y mejora continua de los programas de actividad física en la empresa, incorporando buenas prácticas que garanticen su integración en la cultura organizacional a largo plazo.

Temario

01 Fundamentos de la actividad física aplicada al entorno laboral y la salud ocupacional

1.1. Conceptualización de la actividad física, el ejercicio físico y la condición física en el contexto laboral
1.2. Epidemiología de la inactividad física en la población trabajadora: datos y tendencias actuales
1.3. Sedentarismo laboral como factor de riesgo para la salud: evidencia científica actual
1.4. Beneficios de la actividad física regular sobre la salud integral y el rendimiento del trabajador
1.5. Fisiología del ejercicio aplicada a las condiciones del entorno laboral

02 Marco normativo, institucional y modelos de referencia en empresa saludable

2.1. Normativa nacional e internacional en materia de salud laboral y promoción de la actividad física
2.2. El concepto de empresa saludable: definición, dimensiones y alcance
2.3. Modelos de referencia para la implantación de programas de empresa saludable
2.4. Certificaciones y sellos de calidad en empresa saludable
2.5. Responsabilidad social corporativa y cultura organizacional orientada al bienestar
2.6. Papel de los agentes implicados en la promoción de la salud en el entorno laboral

Temario

03 Evaluación y diagnóstico de las necesidades de actividad física en la empresa

3.1. Metodología de análisis de las condiciones laborales relacionadas con la actividad física
3.2. Herramientas e instrumentos de evaluación de la condición física y los hábitos del trabajador
3.3. Diagnóstico de necesidades formativas y motivacionales de los trabajadores frente a la actividad física
3.4. Análisis del contexto organizacional: recursos, espacios e integración horaria
3.5. Elaboración del informe diagnóstico como base para el diseño del programa de intervención

Temario

04 Diseño e implementación de programas de actividad física en el marco de la empresa saludable

4.1. Principios generales para el diseño de programas de actividad física en el entorno laboral
4.2. Definición de objetivos, indicadores y resultados esperados del programa
4.3. Prescripción de ejercicio físico aplicada al contexto laboral
4.4. Selección de contenidos y modalidades de actividad física según el perfil laboral
4.5. Planificación temporal y organización logística del programa
4.6. Estrategias de comunicación interna para la difusión y captación de participantes
4.7. Uso de tecnología y herramientas digitales para el seguimiento de la actividad física

Temario

05 Pausas activas: fundamentos, diseño y aplicación práctica en el puesto de trabajo

5.1. Concepto, origen y evolución de las pausas activas en el ámbito laboral
5.2. Evidencia científica sobre la efectividad de las pausas activas en la salud y el rendimiento
5.3. Tipología de pausas activas según el objetivo y el contexto de aplicación
5.4. Diseño de sesiones de pausas activas adaptadas a las características del puesto de trabajo
5.5. Frecuencia, duración y momento óptimo de implementación de las pausas activas durante la jornada
5.6. Metodología de conducción y dinamización de sesiones de pausas activas
5.7. Formación de agentes internos dinamizadores de pausas activas en la empresa
5.8. Banco de ejercicios y protocolos prácticos de pausas activas clasificados por objetivo y contexto

06 Estrategias de motivación, adherencia y cambio de comportamiento en el ámbito laboral

6.1. Modelos teóricos de cambio de comportamiento aplicados a la actividad física en el trabajo
6.2. Barreras para la práctica de actividad física en el entorno laboral y estrategias para superarlas
6.3. Técnicas de motivación, adherencia y participación sostenida en programas de empresa saludable
6.4. Gestión del cambio cultural hacia una organización activa y saludable

Temario

07 Evaluación de resultados, sostenibilidad y mejora continua de los programas de actividad física en la empresa

7.1. Diseño del plan de evaluación: indicadores clave de proceso y de resultado
7.2. Métodos y herramientas de recogida de datos para la evaluación de programas
7.3. Análisis del retorno de la inversión y del valor social de los programas de actividad física
7.4. Elaboración de informes de resultados y comunicación eficaz a los grupos de interés
7.5. Estrategias para la sostenibilidad a largo plazo de los programas de actividad física en la empresa
7.6. Buenas prácticas y casos de éxito en la implementación de programas de empresa saludable

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

