ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividad Física en Residencias y Centros de Día: Programas de Movimiento y Prevención de la Dependencia

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 diseñado para profesionales que desean desarrollar competencias avanzadas en el diseño e implementación de programas de ejercicio físico orientados a personas mayores institucionalizadas. En ICUFOR apostamos por una formación que responda a las necesidades reales del sector sociosanitario, donde la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia funcional se han convertido en prioridades fundamentales para mejorar la calidad de vida de este colectivo.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos fisiológicos y biomecánicos del ejercicio aplicados a la población geriátrica, aprenderás a realizar valoraciones integrales mediante instrumentos validados y dominarás el diseño de programas multicomponente adaptados a distintos grados de dependencia.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender el proceso de envejecimiento y el marco de la dependencia funcional, analizando sus dimensiones biológica, psicológica y social y la evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física en personas mayores institucionalizadas.

Fundamentar la intervención mediante ejercicio físico, identificando los cambios fisiológicos y biomecánicos asociados al envejecimiento, la fragilidad y la multimorbilidad.

Desarrollar programas específicos de movimiento, integrando estrategias de prevención de caídas, mantenimiento de la marcha y reducción de la dependencia funcional.

Implementar protocolos de seguridad y prevención de riesgos, garantizando una práctica de ejercicio físico segura y coordinada con el equipo interdisciplinar del centro.

Dominar los instrumentos de valoración geriátrica integral, aplicándolos a la prescripción individualizada de ejercicio físico en residencias y centros de día.

Diseñar programas de actividad física adaptados al contexto institucional, dosificando el ejercicio según el perfil funcional, clínico y cognitivo de cada usuario.

Aplicar estrategias metodológicas y comunicativas eficaces, favoreciendo la adherencia y la participación activa de las personas mayores institucionalizadas en las sesiones de ejercicio.

Elaborar sistemas de evaluación de resultados y gestión de calidad, utilizando indicadores de eficacia, impacto funcional y satisfacción del usuario para la mejora continua de los programas.

Temario

01 Marco conceptual del envejecimiento, la dependencia y la actividad física en personas mayores institucionalizadas

1.1. El proceso de envejecimiento: dimensiones biológica, psicológica y social
1.2. Dependencia funcional: concepto, clasificación y marco normativo vigente
1.3. Evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física en personas mayores
1.4. Sedentarismo e inactividad física en entornos institucionales: causas y consecuencias
1.5. Marco ético y deontológico de la intervención mediante actividad física con personas mayores

Temario

02 Valoración integral de la persona mayor para la prescripción de ejercicio físico en contextos institucionales

2.1. Principios de la valoración geriátrica integral aplicada a la actividad física
2.2. Evaluación de la capacidad funcional y del nivel de independencia
2.3. Valoración de la capacidad cognitiva y su implicación en la programación del ejercicio
2.4. Evaluación del riesgo de caídas y del equilibrio postural
2.5. Valoración de la condición cardiorrespiratoria y detección de limitaciones clínicas
2.6. Integración de los resultados de la valoración en la planificación individualizada del programa de ejercicio

Temario

03 Fundamentos fisiológicos y biomecánicos del ejercicio físico aplicados a la población mayor institucionalizada

3.1. Cambios en el sistema musculoesquelético asociados al envejecimiento
3.2. Cambios en el sistema cardiovascular y respiratorio durante el envejecimiento
3.3. Neurofisiología del movimiento en la persona mayor
3.4. Síndrome de fragilidad: fisiopatología e intervención mediante ejercicio físico
3.5. Principios fundamentales del entrenamiento adaptados a la persona mayor institucionalizada
3.6. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio en personas con multimorbilidad y polifarmacia

Temario

04 Diseño y planificación de programas de actividad física en residencias y centros de día

4.1. Principios metodológicos para el diseño de programas de actividad física en entornos institucionales
4.2. Componentes esenciales de un programa de movimiento para personas mayores dependientes
4.3. Dosificación del ejercicio: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo
4.4. Estructura de la sesión de actividad física: fases y temporalización
4.5. Periodización y programación temporal en contextos institucionales
4.6. Adaptación de los programas según el grado de dependencia funcional del usuario
4.7. Recursos materiales, espaciales y organizativos necesarios para la implementación de los programas

Temario

05 Programas específicos de movimiento para la prevención y reducción de la dependencia funcional

5.1. Programas de prevención de caídas basados en la evidencia científica
5.2. Programas de mantenimiento y mejora de la marcha y la capacidad de desplazamiento autónomo
5.3. Actividad física adaptada para personas con deterioro cognitivo y demencias
5.4. Programas de ejercicio en sedestación para usuarios con movilidad muy reducida o dependencia severa
5.5. Ejercicio físico adaptado a patologías prevalentes en el entorno institucional
5.6. Actividades grupales con componente lúdico y socializador
5.7. Ejercicios de rehabilitación funcional complementarios al programa de actividad física
5.8. Programas de actividad física al aire libre adaptados al contexto institucional

Temario

06 Metodología de intervención y competencias profesionales del dinamizador de actividad física en contextos institucionales

6.1. Perfil profesional y competencias del especialista en actividad física con personas mayores institucionalizadas
6.2. Estrategias metodológicas y estilos de enseñanza en la dirección de sesiones de actividad física
6.3. Comunicación efectiva y manejo del grupo en población mayor institucionalizada
6.4. Trabajo interdisciplinar con el equipo asistencial del centro
6.5. Herramientas digitales, registro y documentación de las intervenciones

07 Evaluación de resultados, seguridad y gestión de calidad en los programas de actividad física institucionales

7.1. Evaluación de la eficacia y del impacto de los programas de actividad física
7.2. Seguridad y prevención de riesgos durante la práctica de actividad física
7.3. Gestión de calidad de los programas de movimiento en residencias y centros de día
7.4. Investigación aplicada, buenas prácticas y perspectivas de futuro en actividad física geriátrica institucional

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

