ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Adherencia al Ejercicio Físico en la Población General: Motivación, Hábitos y Abandono en Centros Deportivos y Programas de Salud

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Adherencia al Ejercicio Físico en la Población General: Motivación, Hábitos y Abandono en Centros Deportivos y Programas de Salud de ICUFOR. Esta especialización aborda uno de los mayores desafíos del sector deportivo y sanitario actual: conseguir que las personas no solo inicien la práctica de ejercicio físico, sino que la mantengan de forma sostenida en el tiempo. Comprender los mecanismos psicológicos, sociales y contextuales que determinan la persistencia o el abandono resulta fundamental para cualquier profesional que trabaje con poblaciones activas o sedentarias.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el constructo de adherencia al ejercicio físico y el panorama epidemiológico de la inactividad, diferenciando términos asociados y sus implicaciones para la salud pública.

Comprender los mecanismos de formación, consolidación y mantenimiento de hábitos de ejercicio físico, identificando las estrategias y herramientas que facilitan la automatización de la conducta en personas inactivas.

Diseñar estrategias de intervención para la promoción de la adherencia en centros deportivos, aplicando técnicas de cambio de comportamiento, competencias comunicativas y principios de gestión orientados a la retención del usuario.

Dominar los instrumentos y métodos de evaluación de la adherencia y sus determinantes, utilizando herramientas de autoinforme, registros objetivos y métodos cualitativos de forma complementaria.

Fundamentar las bases psicológicas de la motivación para la práctica de ejercicio, analizando los principales modelos teóricos y los factores emocionales que determinan la persistencia o el abandono.

Analizar los factores personales, psicológicos, contextuales y organizativos asociados al abandono del ejercicio, clasificando perfiles de riesgo, señales de alerta y dinámicas de recaída y reincorporación.

Conocer las particularidades de la adherencia al ejercicio en programas de salud y poblaciones con necesidades específicas, diferenciando barreras y facilitadores según el contexto clínico, la patología y la etapa vital.

Elaborar intervenciones multicomponente basadas en la evidencia para la mejora de la adherencia, integrando estrategias motivacionales, ambientales y conductuales adaptadas al perfil del usuario y a los recursos disponibles.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y epidemiológicos de la adherencia al ejercicio físico en la población general

1.1. Delimitación conceptual de la adherencia al ejercicio físico y términos asociados
1.2. Panorama epidemiológico de la inactividad física y el sedentarismo a nivel global y nacional
1.3. Beneficios del ejercicio físico regular y su relación con la salud pública
1.4. Evolución histórica del estudio de la adherencia al ejercicio físico como campo de investigación
1.5. El problema de la brecha entre intención y comportamiento en la práctica de ejercicio físico

Temario

02 Bases psicológicas de la motivación para la práctica de ejercicio físico

2.1. Conceptualización de la motivación en el ámbito del ejercicio físico y la actividad física
2.2. La teoría de la autodeterminación aplicada al ejercicio físico
2.3. El modelo transteórico del cambio de comportamiento y sus aplicaciones al ejercicio físico
2.4. La teoría social cognitiva y el papel de la autoeficacia en la práctica de ejercicio físico
2.5. La teoría de la conducta planificada y su capacidad predictiva de la intención de ejercitarse
2.6. Modelos motivacionales emergentes y enfoques integradores en adherencia al ejercicio
2.7. Factores emocionales y afectivos como determinantes de la motivación para el ejercicio
2.8. Diferencias individuales y variables moderadoras de la motivación para el ejercicio físico

Temario

03 Formación, consolidación y mantenimiento de hábitos de ejercicio físico

3.1. Bases teóricas y neurocognitivas de la formación de hábitos de ejercicio físico
3.2. Estrategias para la instauración del hábito de ejercicio en personas inactivas
3.3. Estrategias para el mantenimiento y la resistencia al quiebre del hábito de ejercicio
3.4. Influencia del entorno social, familiar y laboral en la formación y mantenimiento de hábitos
3.5. El papel de la identidad personal y la autonarrativa en la consolidación de hábitos de ejercicio
3.6. Tecnología, gamificación y herramientas digitales para el refuerzo del hábito de ejercicio

Temario

04 El abandono de la práctica de ejercicio físico: factores, perfiles y dinámicas

4.1. Definición y medición del abandono en el contexto del ejercicio físico y los centros deportivos
4.2. Tasas de abandono y patrones temporales en centros deportivos y programas de ejercicio
4.3. Factores personales y psicológicos asociados al abandono del ejercicio físico
4.4. Factores contextuales, organizativos y socioeconómicos que contribuyen al abandono
4.5. Modelos teóricos explicativos del proceso de abandono del ejercicio físico
4.6. Señales de alerta y detección temprana del riesgo de abandono en usuarios de centros deportivos
4.7. La recaída y la reincorporación al ejercicio tras periodos de abandono

Temario

05 Estrategias de intervención para la promoción de la adherencia en centros deportivos

5.1. Análisis del ciclo de vida del usuario en centros deportivos y su relación con la adherencia
5.2. El papel del profesional del ejercicio físico como agente promotor de la adherencia
5.3. Diseño de programas de ejercicio orientados a la adherencia y el disfrute del practicante
5.4. Estrategias organizativas y de gestión de centros deportivos para la mejora de la retención
5.5. Técnicas de cambio de comportamiento aplicadas en el contexto de los centros deportivos
5.6. Intervenciones comunitarias, programas grupales y uso de tecnología como herramientas de adherencia

06 Adherencia al ejercicio físico en programas de salud y poblaciones con necesidades específicas

6.1. Particularidades de la adherencia al ejercicio físico cuando es prescrito con finalidad terapéutica o preventiva
6.2. Adherencia al ejercicio en personas con enfermedades crónicas no transmisibles
6.3. Adherencia al ejercicio en programas de salud mental y bienestar psicológico
6.4. Adherencia al ejercicio según la etapa vital: población mayor, infantil y adolescente
6.5. Coordinación interprofesional y modelos de derivación entre el ámbito sanitario y el deportivo

Temario

07 Evaluación, investigación y diseño de intervenciones para la mejora de la adherencia al ejercicio físico

7.1. Instrumentos y métodos de evaluación de la adherencia al ejercicio físico y sus determinantes
7.2. Diseño de intervenciones basadas en la evidencia para la promoción de la adherencia al ejercicio
7.3. Planificación de la evaluación de resultados e impacto de las intervenciones de adherencia
7.4. Tendencias actuales, líneas de investigación y consideraciones éticas en adherencia al ejercicio físico

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

