ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Ejercicio Físico en Poblaciones Especiales: Adaptación de Programas de Acondicionamiento para Mayores, Embarazadas y Personas con Patologías Crónicas Controladas

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 el Curso de Formación Permanente en Ejercicio Físico en Poblaciones Especiales de ICUFOR y adquiere las competencias necesarias para diseñar intervenciones de acondicionamiento físico seguras y efectivas. En un contexto donde el ejercicio se consolida como herramienta terapéutica de primera línea, los profesionales capaces de adaptar programas a personas mayores, embarazadas y pacientes con patologías crónicas son cada vez más demandados en centros deportivos, clínicas y equipos multidisciplinares de salud.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos fisiológicos del ejercicio aplicado, aprenderás a realizar valoraciones funcionales y estratificar el riesgo según las directrices internacionales más actualizadas.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos fisiológicos y conceptuales del ejercicio físico en poblaciones especiales, identificando las respuestas orgánicas y los principios de entrenamiento relevantes para la prescripción individualizada.

Diseñar programas de acondicionamiento físico multicomponente para personas mayores, integrando el entrenamiento de fuerza, la capacidad cardiorrespiratoria, el equilibrio y la movilidad según el perfil funcional individual.

Elaborar programas de ejercicio para personas con patologías cardiovasculares y metabólicas controladas, considerando las interacciones farmacológicas y los umbrales de seguridad durante la práctica.

Implementar estrategias de monitorización, seguimiento y promoción de la adherencia a largo plazo, utilizando herramientas de registro, tecnologías digitales y técnicas de entrevista motivacional adaptadas a cada perfil poblacional.

Dominar el proceso de valoración funcional y estratificación del riesgo pre-participación, aplicando cuestionarios validados, baterías de test adaptadas y protocolos de seguridad establecidos por las guías de referencia internacional.

Fundamentar la prescripción de ejercicio durante el embarazo y el posparto, diferenciando las adaptaciones, contraindicaciones y estrategias de programación específicas de cada trimestre y fase de recuperación.

Aplicar las recomendaciones basadas en la evidencia para la programación de ejercicio en patologías musculoesqueléticas, respiratorias y oncológicas, jerarquizando objetivos ante situaciones de pluripatología.

Conocer el marco normativo, ético-legal y las competencias profesionales del especialista en ejercicio físico, justificando el alcance y los límites de su intervención mediante la coordinación interdisciplinar con los equipos sanitarios.

Temario

01 Fundamentos fisiológicos y conceptuales del ejercicio físico aplicado a poblaciones especiales

1.1. Conceptualización de las poblaciones especiales en el ámbito del ejercicio físico y la salud
1.2. Bases de fisiología del ejercicio relevantes para la prescripción en poblaciones con necesidades específicas
1.3. Principios del entrenamiento aplicados a la prescripción de ejercicio en poblaciones especiales
1.4. Evidencia científica actual sobre los beneficios del ejercicio físico en la prevención y el manejo de condiciones crónicas
1.5. Marco normativo, competencias profesionales y alcance de la intervención del especialista en ejercicio físico

Temario

02 Valoración funcional, estratificación del riesgo y criterios de seguridad en la prescripción de ejercicio

2.1. Proceso de cribado pre-participación y estratificación del riesgo según las directrices del ACSM
2.2. Valoración de la condición física en poblaciones especiales: baterías de test y protocolos adaptados
2.3. Interpretación de informes médicos y coordinación interdisciplinar con los equipos sanitarios
2.4. Identificación de contraindicaciones absolutas y relativas para la práctica de ejercicio físico
2.5. Protocolos de seguridad, respuesta ante emergencias y criterios de interrupción del ejercicio
2.6. Registro, documentación y seguimiento sistemático de la información del participante

Temario

03 Diseño y adaptación de programas de acondicionamiento físico para personas mayores

3.1. Proceso de envejecimiento y sus implicaciones sobre la capacidad funcional y la aptitud física
3.2. Beneficios del ejercicio físico en la prevención del deterioro funcional y la mejora de la calidad de vida en personas mayores
3.3. Programación del entrenamiento de fuerza en personas mayores: variables de carga, progresión y seguridad
3.4. Programación del entrenamiento cardiorrespiratorio: modalidades, intensidades y volúmenes recomendados
3.5. Entrenamiento del equilibrio, la coordinación y la movilidad articular como componentes esenciales del programa
3.6. Programas de ejercicio físico multicomponente: fundamentación científica, estructura y evidencia de eficacia
3.7. Adaptaciones específicas para personas mayores institucionalizadas o con deterioro cognitivo leve
3.8. Casos prácticos de diseño de programas individualizados para diferentes perfiles de personas mayores

Temario

04 Ejercicio físico durante el embarazo y el posparto: evidencia científica y programación adaptada

4.1. Cambios fisiológicos, biomecánicos y psicológicos durante el embarazo con relevancia para la práctica de ejercicio
4.2. Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo para la salud materna y fetal
4.3. Contraindicaciones absolutas y relativas para el ejercicio durante el embarazo según las guías clínicas vigentes
4.4. Prescripción de ejercicio durante cada trimestre del embarazo: tipo, intensidad, duración y frecuencia
4.5. Ejercicio físico en el posparto: fases de recuperación, objetivos funcionales y programación progresiva
4.6. Casos prácticos de planificación de programas de ejercicio para mujeres embarazadas y en período posparto

Temario

05 Programas de ejercicio físico en personas con patologías cardiovasculares y metabólicas controladas

5.1. Ejercicio físico en personas con hipertensión arterial controlada
5.2. Ejercicio físico en personas con cardiopatía isquémica estable y tras completar la rehabilitación cardíaca
5.3. Ejercicio físico en personas con insuficiencia cardíaca crónica estable
5.4. Ejercicio físico en personas con diabetes mellitus tipo 2 controlada
5.5. Ejercicio físico en personas con obesidad y síndrome metabólico
5.6. Interacciones entre el ejercicio físico y la medicación habitual en patologías cardiovasculares y metabólicas
5.7. Casos prácticos de diseño de programas para perfiles cardiometabólicos representativos

Temario

06 Programas de ejercicio físico en personas con patologías musculoesqueléticas, respiratorias y oncológicas controladas

6.1. Ejercicio físico en personas con artrosis y dolor crónico musculoesquelético
6.2. Ejercicio físico en personas con osteoporosis y alto riesgo de fractura
6.3. Ejercicio físico en personas con lumbalgia crónica inespecífica
6.4. Ejercicio físico en personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica estable
6.5. Ejercicio físico en personas con asma controlada
6.6. Ejercicio físico en personas con cáncer durante y después del tratamiento oncológico
6.7. Consideraciones en personas con pluripatología: jerarquización de objetivos y compatibilización de recomendaciones
6.8. Casos prácticos de diseño de programas para perfiles con patología musculoesquelética, respiratoria y oncológica

Temario

07 Supervisión, seguimiento y gestión profesional de programas de ejercicio en poblaciones especiales

7.1. Monitorización de la carga de entrenamiento y ajuste continuo de la programación
7.2. Estrategias para la promoción de la adherencia a largo plazo en poblaciones con necesidades especiales
7.3. Uso de tecnologías digitales y dispositivos wearable para el seguimiento remoto del ejercicio físico
7.4. Evaluación de resultados del programa y marco ético-legal de la práctica profesional

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

