ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Fundamentos de la Actividad Física y el Ejercicio: Conceptos, Beneficios y Recomendaciones Generales

6 ECTS | 150 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 Fundamentos de la Actividad Física y el Ejercicio: Conceptos, Beneficios y Recomendaciones Generales de ICUFOR. En un contexto donde el sedentarismo representa uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, la demanda de profesionales capacitados para comprender y promover estilos de vida activos crece de manera exponencial. Este programa te proporcionará una base sólida y actualizada sobre los principios científicos que sustentan la relación entre movimiento y salud.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir y diferenciar los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte, identificando sus dimensiones, clasificaciones y marcos de referencia internacionales.

Identificar los componentes de la condición física relacionados con la salud, analizando su interrelación y su influencia sobre la funcionalidad y la prevención de enfermedades.

Fundamentar los beneficios de la actividad física regular sobre la salud física, mental y psicosocial, relacionando los mecanismos fisiológicos y neurobiológicos implicados con la prevención y el manejo de enfermedades crónicas.

Aplicar los principios fundamentales de prescripción y evaluación del ejercicio físico orientado a la salud, utilizando el modelo FITT-VP, los métodos de monitorización de la intensidad y las pruebas de valoración de la condición física.

Comprender las bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano, describiendo los sistemas energéticos, las respuestas agudas y las adaptaciones crónicas del organismo ante el ejercicio.

Conocer los fundamentos de la nutrición, la hidratación y la recuperación asociados a la práctica de actividad física, distinguiendo las pautas basadas en evidencia de los mitos y errores frecuentes.

Analizar las consecuencias del sedentarismo y la inactividad física sobre la salud, diferenciando ambos conceptos e identificando su impacto epidemiológico y socioeconómico a nivel global.

Conocer las estrategias de promoción de la actividad física y de adherencia al ejercicio, describiendo los modelos teóricos de cambio de comportamiento y las técnicas de intervención profesional basadas en la evidencia.

Temario

01 Marco conceptual de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte

1.1. Definición y delimitación del concepto de actividad física en el ámbito de la salud
1.2. Evolución histórica del estudio de la relación entre actividad física y salud
1.3. Dimensiones y clasificaciones de la actividad física
1.4. Conceptos clave asociados: condición física, aptitud física, salud y calidad de vida
1.5. Organismos y marcos de referencia internacionales en actividad física y salud

02 Bases biológicas y fisiológicas de la actividad física y el ejercicio

2.1. Anatomía funcional del aparato locomotor aplicada al movimiento humano
2.2. Sistemas energéticos implicados en la actividad física
2.3. Respuestas fisiológicas agudas del organismo ante el ejercicio físico
2.4. Adaptaciones fisiológicas crónicas al entrenamiento regular
2.5. El sistema nervioso y su papel en el control motor y la regulación del ejercicio
2.6. Termorregulación y respuestas del organismo ante diferentes condiciones ambientales

Temario

03 Componentes de la condición física relacionados con la salud

3.1. Concepto de condición física orientada a la salud frente a la orientada al rendimiento deportivo
3.2. Resistencia cardiorrespiratoria: concepto, importancia y factores determinantes
3.3. Fuerza y resistencia muscular: importancia para la funcionalidad y la prevención de enfermedades
3.4. Flexibilidad y amplitud de movimiento articular
3.5. Composición corporal como indicador del estado de salud
3.6. Equilibrio y coordinación neuromuscular como componentes funcionales de la condición física
3.7. Interrelación entre los componentes de la condición física y su influencia conjunta sobre la salud

04 Nutrición, hidratación y recuperación asociadas a la práctica de actividad física

4.1. Fundamentos de la nutrición aplicada a la actividad física
4.2. Hidratación y equilibrio hidroelectrolítico durante la actividad física
4.3. Procesos de recuperación tras el ejercicio físico
4.4. Mitos y errores frecuentes en nutrición, hidratación y suplementación deportiva

Temario

05 Beneficios de la actividad física regular para la salud física

5.1. Efectos protectores de la actividad física sobre el sistema cardiovascular
5.2. Beneficios de la actividad física en la prevención y el control de la diabetes mellitus tipo 2
5.3. Impacto de la actividad física sobre el sistema musculoesquelético
5.4. Actividad física y prevención de determinados tipos de cáncer
5.5. Beneficios de la actividad física sobre el sistema inmunológico y la regulación de la respuesta inflamatoria
5.6. Contribución de la actividad física al control del peso corporal y la composición corporal
5.7. Efectos positivos de la actividad física sobre la salud digestiva y el metabolismo general

Temario

06 Beneficios de la actividad física para la salud mental y el bienestar psicosocial

6.1. Mecanismos neurobiológicos de la relación entre ejercicio físico y salud mental
6.2. Efectos del ejercicio sobre la ansiedad, el estrés y la depresión
6.3. Influencia de la actividad física sobre las funciones cognitivas y la salud cerebral
6.4. Actividad física, autoestima, imagen corporal y bienestar subjetivo
6.5. Dimensión social de la actividad física: cohesión grupal, inclusión y calidad de vida percibida
6.6. Calidad del sueño y su relación con la práctica regular de ejercicio físico

07 Consecuencias del sedentarismo y la inactividad física sobre la salud

7.1. Definición y diferenciación conceptual entre sedentarismo e inactividad física
7.2. Epidemiología global del sedentarismo: prevalencia, tendencias actuales y factores condicionantes
7.3. Impacto del sedentarismo sobre la morbimortalidad: evidencia epidemiológica
7.4. Consecuencias del comportamiento sedentario sobre los principales sistemas orgánicos
7.5. Costes sociosanitarios y económicos derivados de la inactividad física a nivel global

Temario

08 Recomendaciones generales de actividad física según la etapa vital y poblaciones específicas

8.1. Directrices globales de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y comportamiento sedentario
8.2. Recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes (5-17 años)
8.3. Recomendaciones de actividad física para la población adulta (18-64 años)
8.4. Recomendaciones de actividad física para personas mayores (65 años o más)
8.5. Recomendaciones para mujeres durante el embarazo y el periodo posparto
8.6. Consideraciones generales para la práctica de actividad física en personas con discapacidad
8.7. Recomendaciones de actividad física para personas con enfermedades crónicas no transmisibles

Temario

09 Principios fundamentales para la prescripción básica de ejercicio físico

9.1. Concepto de prescripción de ejercicio físico y diferenciación respecto al entrenamiento deportivo
9.2. Evaluación previa y estratificación del riesgo antes de iniciar un programa de ejercicio
9.3. Principios generales del entrenamiento aplicados al ámbito de la salud
9.4. Variables de la carga de entrenamiento: el modelo FITT-VP
9.5. Métodos de control y monitorización de la intensidad del ejercicio
9.6. Estructura básica de una sesión de ejercicio: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma
9.7. Diseño de programas de ejercicio orientados a los componentes de la condición física saludable
9.8. Errores frecuentes y contraindicaciones generales en la prescripción de ejercicio físico

Temario

10 Evaluación y valoración de la actividad física y la condición física en el ámbito de la salud

10.1. Objetivos y principios generales de la evaluación en el contexto de la actividad física y la salud
10.2. Instrumentos de medición de los niveles de actividad física
10.3. Pruebas de valoración de la resistencia cardiorrespiratoria
10.4. Pruebas de valoración de la fuerza y la resistencia muscular
10.5. Evaluación de la flexibilidad, el equilibrio y la composición corporal
10.6. Interpretación de resultados y comunicación al usuario

Temario

11 Promoción de la actividad física, adherencia al ejercicio y estrategias de cambio de comportamiento

11.1. La inactividad física como problema de salud pública: marco global y justificación de las intervenciones de promoción
11.2. Modelos teóricos de cambio de comportamiento aplicados a la actividad física
11.3. Barreras y facilitadores para la práctica regular de actividad física
11.4. Técnicas de motivación, establecimiento de objetivos y autorregulación del comportamiento
11.5. El papel del profesional de la salud y del ejercicio en la promoción de la actividad física
11.6. Políticas públicas y entornos promotores de la actividad física
11.7. Uso de la tecnología y las aplicaciones digitales para la promoción y el seguimiento de la actividad física

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 6 créditos ECTS y 150 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

