ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

La Actividad Física en Mujeres: Barreras, Programas y Buenas Prácticas

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 La Actividad Física en Mujeres: Barreras, Programas y Buenas Prácticas y adquiere una visión integral sobre los factores que condicionan la participación femenina en el ejercicio físico. En ICUFOR te ofrecemos una formación rigurosa que aborda desde la perspectiva de género hasta las particularidades fisiológicas y psicológicas de cada etapa vital de la mujer, permitiéndote comprender las desigualdades existentes y desarrollar soluciones efectivas.

A lo largo del programa, profundizarás en el análisis de las barreras individuales, socioculturales y estructurales que limitan la práctica deportiva femenina. Además, conocerás el marco normativo vigente, las políticas públicas más relevantes y las estrategias institucionales que impulsan la igualdad en este ámbito.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la práctica de la actividad física femenina desde la perspectiva de género, analizando los marcos teóricos, la evolución histórica y los datos epidemiológicos que contextualizan la participación de las mujeres en el ámbito físico-deportivo.

Comprender las particularidades biológicas, fisiológicas y psicológicas de la mujer en cada etapa vital, identificando las adaptaciones necesarias en la prescripción y planificación del ejercicio físico.

Clasificar las barreras individuales, socioculturales, estructurales e interseccionales que limitan el acceso de las mujeres a la actividad física, aplicando metodologías de investigación cuantitativas y cualitativas para su diagnóstico.

Conocer el marco normativo internacional, europeo y español en materia de igualdad de género y deporte, relacionando las políticas públicas y las estrategias institucionales con la reducción efectiva de las desigualdades en la práctica físico-deportiva femenina.

Diseñar programas de actividad física con perspectiva de género, integrando principios de equidad, accesibilidad e inclusión y adaptando las intervenciones a poblaciones específicas de mujeres.

Identificar buenas prácticas y experiencias exitosas en el ámbito nacional e internacional, analizando los factores de éxito, las lecciones aprendidas y las condiciones que posibilitan su transferibilidad a nuevos contextos.

Objetivos del curso

Dominar los modelos, indicadores y herramientas de evaluación aplicados a programas de actividad física dirigidos a mujeres, utilizando enfoques participativos y empoderadores que garanticen la mejora continua de las intervenciones.

Desarrollar una visión crítica y prospectiva sobre los retos pendientes en igualdad de género y actividad física, justificando el papel del ejercicio como herramienta de empoderamiento y transformación social para todas las mujeres.

Temario

01 Fundamentos teóricos y perspectiva de género en la actividad física y la salud de las mujeres

1.1. Evolución histórica de la participación de las mujeres en la actividad física y el deporte
1.2. Marco conceptual de la perspectiva de género aplicada a la actividad física
1.3. Interseccionalidad en la práctica físico-deportiva femenina: género, clase social, etnia, edad y diversidad funcional
1.4. Principales marcos teóricos para el estudio de la actividad física en mujeres
1.5. Situación actual de la actividad física en mujeres: datos epidemiológicos y tendencias globales

Temario

02 Dimensiones biológicas, fisiológicas y psicológicas de la actividad física en las diferentes etapas vitales de la mujer

2.1. Particularidades fisiológicas de la mujer relevantes para la actividad física y la prescripción de ejercicio
2.2. El ciclo menstrual y su influencia en el rendimiento y la práctica de actividad física
2.3. Actividad física en la infancia y la adolescencia femenina
2.4. Actividad física durante el embarazo y el posparto
2.5. Actividad física en la menopausia y el envejecimiento femenino
2.6. Dimensiones psicológicas de la actividad física en mujeres
2.7. Riesgos del sedentarismo y evidencia científica sobre los beneficios globales de la actividad física en la salud y calidad de vida de las mujeres

Temario

03 Identificación y análisis de las barreras para la práctica de actividad física en mujeres

3.1. Clasificación y taxonomía de las barreras para la actividad física en la población femenina
3.2. Barreras individuales y personales que dificultan la participación de las mujeres
3.3. Barreras socioculturales y su impacto en el acceso a la actividad física
3.4. Barreras estructurales e institucionales en el acceso a la práctica físico-deportiva
3.5. Barreras en contextos de especial vulnerabilidad
3.6. Interrelación y acumulación de barreras: análisis desde la perspectiva interseccional
3.7. Metodologías de investigación para la identificación y el diagnóstico de barreras

Temario

04 Marco normativo, políticas públicas y estrategias institucionales para la promoción de la actividad física en mujeres

4.1. Normativa internacional en materia de igualdad de género y deporte
4.2. Legislación europea y española en materia de igualdad en el ámbito deportivo
4.3. Planes estratégicos, programas institucionales y agentes clave en la promoción de la actividad física en mujeres
4.4. Evaluación del impacto de las políticas públicas en la reducción de desigualdades de género en actividad física

Temario

05 Diseño, planificación e implementación de programas de actividad física dirigidos a mujeres

5.1. Principios fundamentales para el diseño de programas de actividad física con perspectiva de género
5.2. Diagnóstico previo y análisis de necesidades de la población destinataria
5.3. Formulación de objetivos, selección de contenidos y metodologías de intervención
5.4. Adaptación de programas a poblaciones específicas de mujeres
5.5. Estrategias de captación, motivación y fidelización de participantes
5.6. Aspectos organizativos y logísticos: espacios, horarios, profesionales y recursos materiales
5.7. Formación y competencias del personal técnico y profesional que lidera los programas
5.8. Seguimiento, ajuste y mejora continua durante la implementación del programa

Temario

06 Buenas prácticas y experiencias exitosas en programas de actividad física para mujeres

6.1. Concepto, criterios y estándares de calidad para la identificación de buenas prácticas
6.2. Buenas prácticas internacionales en la promoción de la actividad física femenina
6.3. Buenas prácticas nacionales y locales en el contexto español
6.4. Buenas prácticas en el uso de tecnologías digitales para la promoción de la actividad física en mujeres
6.5. Análisis de factores de éxito y lecciones aprendidas de las experiencias revisadas
6.6. Transferibilidad de buenas prácticas: condiciones y estrategias para la adaptación contextual

Temario

07 Evaluación de programas, investigación aplicada y retos futuros en la actividad física de las mujeres

7.1. Modelos y enfoques de evaluación aplicados a programas de actividad física con perspectiva de género
7.2. Indicadores y herramientas de medición para la evaluación de programas dirigidos a mujeres
7.3. Investigación aplicada con perspectiva de género en ciencias de la actividad física
7.4. Comunicación, difusión y visibilización de resultados de los programas y la investigación
7.5. Retos y perspectivas de futuro para la igualdad de género en 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 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

