ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Programas Municipales de Actividad Física para Personas Mayores: Envejecimiento Activo y Prevención de Caídas

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



Especialízate con este Curso de Formación Permanente en Programas Municipales de Actividad Física para Personas Mayores, diseñado para profesionales comprometidos con el bienestar de la población de edad avanzada. En ICUFOR entendemos que el envejecimiento poblacional representa uno de los mayores retos sociales actuales, y por ello hemos desarrollado esta formación que te capacitará para liderar intervenciones efectivas desde el ámbito municipal y comunitario.

A lo largo del programa abordarás contenidos fundamentales como las bases demográficas del envejecimiento, los cambios fisiológicos asociados a la edad, la valoración funcional integral y los fundamentos de prescripción de ejercicio físico adaptado.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Analizar el envejecimiento poblacional identificando sus bases demográficas, conceptuales y normativas en el ámbito municipal.

Identificar los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento describiendo su repercusión sobre la capacidad funcional y el riesgo de caídas.

Fundamentar la prescripción de ejercicio físico en personas mayores diferenciando componentes, dosificación y adaptaciones según condición clínica y nivel funcional.

Aplicar estrategias motivacionales y metodológicas en la conducción de sesiones promoviendo la adherencia y atendiendo a la diversidad funcional del grupo.

Comprender el marco del envejecimiento activo relacionando las estrategias internacionales y nacionales con las recomendaciones de actividad física para personas mayores.

Dominar la valoración integral de la persona mayor aplicando instrumentos y pruebas validadas para la estratificación del riesgo y la prescripción de ejercicio.

Diseñar programas de prevención de caídas basados en la evidencia incorporando protocolos validados internacionalmente y adaptaciones al contexto comunitario.

Planificar y evaluar programas municipales de actividad física para personas mayores utilizando indicadores de proceso, resultado e impacto orientados a la mejora continua.

Temario

01 Bases demográficas, sociales y conceptuales del envejecimiento poblacional

1.1. Transición demográfica y envejecimiento de la población: tendencias globales y situación en España
1.2. Conceptualización del envejecimiento desde una perspectiva multidimensional
1.3. Heterogeneidad del colectivo de personas mayores, estereotipos y edadismo
1.4. Marco normativo y competencial de las entidades locales en materia de atención a personas mayores

02 Envejecimiento activo: marco conceptual, estrategias internacionales y políticas de promoción de la salud

2.1. Origen y evolución del concepto de envejecimiento activo: de la OMS a los marcos actuales
2.2. Estrategias y planes internacionales y nacionales de referencia en envejecimiento activo
2.3. La actividad física como pilar fundamental del envejecimiento activo y la promoción de la salud
2.4. Modelo ecológico de promoción de la actividad física en personas mayores
2.5. Recomendaciones internacionales de actividad física para personas mayores de 65 años

Temario

03 Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y su repercusión en la capacidad funcional

3.1. Envejecimiento del sistema musculoesquelético: sarcopenia, pérdida de masa ósea y deterioro articular
3.2. Envejecimiento del sistema cardiovascular y respiratorio y sus consecuencias sobre la capacidad aeróbica
3.3. Envejecimiento del sistema nervioso y deterioro de los sistemas sensoriales
3.4. Alteraciones en la composición corporal y el metabolismo asociadas al envejecimiento
3.5. Cambios cognitivos y psicoafectivos relevantes para la práctica de actividad física
3.6. Concepto de capacidad intrínseca, capacidad funcional y reserva funcional en el marco del envejecimiento

Temario

04 Valoración integral de la persona mayor orientada a la prescripción de ejercicio físico

4.1. Principios y objetivos de la valoración funcional integral en el contexto de programas de actividad física
4.2. Cribado de salud previo a la participación en programas de ejercicio: cuestionarios y criterios de derivación médica
4.3. Valoración de la condición física relacionada con la salud en personas mayores
4.4. Valoración específica del equilibrio y del riesgo de caídas
4.5. Valoración de la funcionalidad en actividades de la vida diaria y de la autonomía personal
4.6. Interpretación de resultados, estratificación del riesgo y toma de decisiones para la prescripción

Temario

05 Epidemiología, factores de riesgo y consecuencias de las caídas en personas mayores

5.1. Magnitud del problema: incidencia, prevalencia y coste sociosanitario de las caídas en mayores de 65 años
5.2. Modelo multifactorial de las caídas: interacción de factores intrínsecos, extrínsecos y comportamentales
5.3. Consecuencias físicas de las caídas: fracturas, traumatismos y deterioro funcional asociado
5.4. Consecuencias psicológicas y sociales de las caídas: síndrome poscaída, miedo a caer y aislamiento social
5.5. Estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria de caídas en el ámbito comunitario

Temario

06 Fundamentos de la prescripción de ejercicio físico en personas mayores

6.1. Principios generales del entrenamiento aplicados a la población de edad avanzada
6.2. Prescripción del entrenamiento de fuerza y potencia muscular en personas mayores
6.3. Prescripción del entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria adaptado a personas mayores
6.4. Prescripción de ejercicios de flexibilidad, movilidad articular y amplitud de movimiento
6.5. Prescripción del entrenamiento de equilibrio, coordinación y agilidad
6.6. Prescripción de ejercicio en condiciones clínicas prevalentes en personas mayores
6.7. Contraindicaciones, señales de alarma y protocolos de seguridad durante la práctica de ejercicio

Temario

07 Programas de ejercicio físico para la prevención de caídas: evidencia científica y aplicación práctica

7.1. Revisión de la evidencia científica sobre la efectividad de los programas de ejercicio en la prevención de caídas
7.2. Programas específicos de prevención de caídas validados internacionalmente
7.3. Diseño de programas multicomponente de prevención de caídas: estructura y dosificación
7.4. Diseño de sesiones tipo orientadas a la prevención de caídas
7.5. Adaptación de los programas de prevención de caídas al contexto municipal y comunitario
7.6. Intervenciones complementarias al ejercicio en la prevención integral de caídas

Temario

08 Dimensiones psicosociales, motivación y estrategias de adherencia a la actividad física en personas mayores

8.1. Beneficios psicosociales de la actividad física en personas mayores
8.2. Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en la población mayor
8.3. Modelos teóricos de cambio de comportamiento aplicados a la actividad física en personas mayores
8.4. Estrategias motivacionales y de promoción de la adherencia basadas en la evidencia
8.5. Empoderamiento, autonomía personal y participación activa de las personas mayores en los programas

Temario

09 Diseño, planificación y gestión de programas municipales de actividad física para personas mayores

9.1. Análisis del contexto municipal: diagnóstico de necesidades, recursos disponibles y población diana
9.2. Modelos de organización y sostenibilidad de los programas municipales
9.3. Planificación estratégica del programa: definición de objetivos, contenidos, temporalización y recursos
9.4. Criterios para la estratificación y agrupación de los participantes según nivel funcional y riesgo
9.5. Gestión de instalaciones, materiales y equipamientos adaptados para la actividad física con personas mayores
9.6. Coordinación interinstitucional e intersectorial: salud, servicios sociales, deporte y participación ciudadana
9.7. Estrategias de captación de participantes y difusión del programa en el ámbito municipal

Temario

10 Metodología didáctica, comunicación y adaptaciones en las sesiones de actividad física con personas mayores

10.1. Principios metodológicos para la conducción de sesiones de actividad física con personas de edad avanzada
10.2. Estilos de enseñanza y estrategias didácticas aplicables a grupos de personas mayores
10.3. Gestión del grupo y atención a la diversidad funcional dentro de una misma sesión
10.4. Habilidades comunicativas y competencias relacionales del profesional que dirige la sesión
10.5. Utilización de recursos materiales, musicales y tecnológicos en las sesiones
10.6. Protocolos de actuación ante incidencias, emergencias y situaciones de riesgo durante la práctica

Temario

11 Evaluación, seguimiento y mejora continua de los programas municipales de actividad física para personas mayores

11.1. Fundamentos y propósitos de la evaluación de programas de actividad física en el ámbito municipal
11.2. Tipos de evaluación aplicables al programa
11.3. Indicadores, instrumentos y herramientas de recogida de información
11.4. Análisis de resultados, mejora continua y transferencia de buenas prácticas

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

