ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Programas Municipales de Ejercicio Físico y Salud para la Población Adulta: Diseño y Seguimiento

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 Programas Municipales de Ejercicio Físico y Salud para la Población Adulta: Diseño y Seguimiento de ICUFOR, una propuesta académica dirigida a profesionales que desean especializarse en la planificación e implementación de intervenciones comunitarias de actividad física. En un contexto donde las administraciones locales asumen un papel cada vez más relevante en la promoción de la salud pública, este programa te prepara para liderar iniciativas que mejoren la calidad de vida de la ciudadanía adulta.

A lo largo del temario, abordarás los fundamentos científicos que vinculan el ejercicio con la prevención de enfermedades crónicas, el marco normativo e institucional que regula estas actuaciones y las características biopsicosociales de los diferentes segmentos de población adulta.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la relación entre ejercicio físico y salud pública, analizando la evidencia científica y los modelos biopsicosociales aplicables a la intervención comunitaria municipal.

Identificar las características biopsicosociales de la población adulta, diferenciando los factores fisiológicos, psicológicos y sociales que condicionan su participación en programas de ejercicio físico.

Aplicar los principios de prescripción de ejercicio físico orientado a la salud, dosificando las variables de entrenamiento según el modelo FITT-VP y las necesidades individuales de cada participante.

Desarrollar estrategias didácticas y metodológicas para la dinamización de sesiones, utilizando recursos materiales, tecnológicos y conductuales que favorezcan la adherencia de los participantes.

Conocer el marco normativo, institucional y organizativo de los programas municipales, identificando los modelos de gestión, los recursos necesarios y las fuentes de financiación disponibles.

Dominar los procedimientos de valoración inicial del estado de salud y la condición física, aplicando instrumentos de cribado, pruebas de campo y baterías funcionales validadas para la población adulta.

Diseñar programas municipales de ejercicio físico y salud, integrando la planificación temporal, la estructura de sesiones, los criterios de accesibilidad y las estrategias de captación y fidelización.

Implementar sistemas de seguimiento, evaluación y mejora continua, elaborando indicadores, protocolos de seguridad e informes que garanticen la calidad y el impacto de los programas.

Temario

01 Fundamentos conceptuales de la actividad física, la salud pública y la promoción del ejercicio en el ámbito municipal

1.1. Evolución histórica de la relación entre ejercicio físico y salud en las políticas públicas locales
1.2. Conceptualización de la salud desde una perspectiva biopsicosocial y su vínculo con la actividad física
1.3. Diferenciación entre actividad física, ejercicio físico y deporte en el contexto de la salud pública
1.4. Evidencia científica sobre los beneficios del ejercicio físico regular en la población adulta
1.5. El papel del municipio como agente promotor de la salud a través del ejercicio físico

Temario

02 Marco normativo, institucional y organizativo de los programas municipales de ejercicio físico orientado a la salud

2.1. Legislación estatal y autonómica aplicable a los programas municipales de ejercicio físico y salud
2.2. Estructura organizativa de los servicios municipales de deportes y su coordinación con los servicios de salud
2.3. Modelos de gestión de programas municipales de ejercicio físico: gestión directa, indirecta y mixta
2.4. Recursos humanos necesarios para la implementación de programas de ejercicio físico y salud
2.5. Infraestructuras, equipamientos y recursos materiales para la ejecución de programas municipales
2.6. Financiación y sostenibilidad económica de los programas municipales de ejercicio físico y salud
2.7. Alianzas interinstitucionales y participación comunitaria en el diseño y sostenimiento de programas

Temario

03 Características biopsicosociales de la población adulta y su relación con la práctica de ejercicio físico

3.1. Segmentación de la población adulta por etapas vitales: adultos jóvenes, adultos de mediana edad y adultos mayores
3.2. Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y su impacto en la capacidad de ejercicio
3.3. Factores psicológicos que condicionan la adherencia al ejercicio físico en la población adulta
3.4. Determinantes sociales, culturales y de género en la participación en programas de ejercicio físico
3.5. Prevalencia de patologías crónicas en la población adulta y sus implicaciones para la prescripción de ejercicio
3.6. El concepto de fragilidad en el adulto mayor y su relevancia para el diseño de programas de ejercicio

Temario

04 Valoración inicial del estado de salud y la condición física de la población adulta participante

4.1. Objetivos y principios generales de la evaluación previa a la incorporación a programas de ejercicio físico
4.2. Cribado de salud y estratificación del riesgo previo a la práctica de ejercicio
4.3. Evaluación de la condición física relacionada con la salud en población adulta
4.4. Evaluación de aspectos psicosociales: niveles de actividad física habitual, calidad de vida y bienestar percibido
4.5. Registro, interpretación y comunicación de los resultados de la evaluación inicial

Temario

05 Principios de prescripción de ejercicio físico orientado a la salud en personas adultas

5.1. Principios fundamentales del entrenamiento aplicados a la prescripción de ejercicio para la salud
5.2. El modelo FITT-VP como marco para la dosificación del ejercicio físico saludable: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, volumen y progresión
5.3. Prescripción de ejercicio aeróbico para la mejora y el mantenimiento de la salud cardiovascular
5.4. Prescripción de ejercicio de fuerza muscular para la prevención de la sarcopenia y la mejora funcional
5.5. Prescripción de ejercicio de flexibilidad, equilibrio y coordinación neuromuscular
5.6. Consideraciones especiales en la prescripción de ejercicio para personas adultas con patologías crónicas
5.7. Contraindicaciones absolutas y relativas para la práctica de ejercicio físico y protocolos de actuación ante incidencias

Temario

06 Diseño integral de programas municipales de ejercicio físico y salud para la población adulta

6.1. Fases del proceso de diseño de un programa municipal de ejercicio físico orientado a la salud
6.2. Estructura temporal y periodización del programa
6.3. Diseño de la sesión tipo de ejercicio físico orientado a la salud
6.4. Selección de contenidos y modalidades de programa según los objetivos de salud
6.5. Criterios de accesibilidad, inclusión y equidad en el diseño de programas municipales
6.6. Integración de estrategias de promoción de hábitos saludables complementarios al ejercicio físico
6.7. Estrategias de difusión, captación y fidelización de participantes en el programa
6.8. Elaboración de la documentación técnica del programa: memoria, protocolos y guías de actuación

Temario

07 Programas específicos de ejercicio físico para subgrupos de población adulta con necesidades diferenciadas

7.1. Programas de ejercicio físico para personas adultas sedentarias o con muy bajo nivel de condición física
7.2. Programas de ejercicio físico para personas adultas mayores autónomas orientados a la prevención de la fragilidad
7.3. Programas de ejercicio físico para personas adultas con sobrepeso y obesidad
7.4. Programas de ejercicio físico para personas adultas con enfermedades crónicas estabilizadas
7.5. Programas de ejercicio físico para la mejora de la salud mental y el manejo del estrés en adultos
7.6. Programas de ejercicio físico según el entorno de práctica: medio acuático, aire libre y espacios municipales

Temario

08 Metodologías de intervención, estrategias didácticas y recursos para la dinamización de sesiones

8.1. Principios metodológicos para la conducción de sesiones de ejercicio físico orientadas a la salud en grupos heterogéneos
8.2. Estilos de enseñanza y estrategias de instrucción aplicados a programas de ejercicio para adultos
8.3. Comunicación eficaz, feedback y gestión del grupo en sesiones de ejercicio físico
8.4. Utilización de materiales, equipamientos y tecnología en sesiones de ejercicio en el ámbito municipal
8.5. Estrategias conductuales y psicosociales para favorecer la adherencia y reducir el abandono

Temario

09 Seguimiento, monitorización y control de los participantes y del desarrollo del programa

9.1. Concepto y objetivos del seguimiento continuo en programas municipales de ejercicio físico y salud
9.2. Indicadores de seguimiento individual de los participantes: condición física, salud percibida y adherencia
9.3. Seguimiento de indicadores de proceso del programa: cobertura, eficiencia y satisfacción
9.4. Ajuste y modificación del programa en función de los resultados del seguimiento
9.5. Herramientas y sistemas de gestión de datos para la monitorización de programas municipales
9.6. Protocolos de seguridad y actuación ante emergencias durante las sesiones de ejercicio
9.7. Comunicación de los resultados del seguimiento a los participantes, a los equipos profesionales y a los responsables institucionales

Temario

10 Evaluación de la calidad, impacto y mejora continua de los programas municipales de ejercicio físico y salud

10.1. Modelos y enfoques de evaluación aplicables a programas municipales de ejercicio físico y salud
10.2. Diseño del plan de evaluación del programa: indicadores, instrumentos y cronograma
10.3. Evaluación de resultados, satisfacción, eficiencia e impacto del programa
10.4. Estrategias de mejora continua e innovación en programas municipales de ejercicio físico y salud

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

