ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Promoción de la Actividad Física y Salud Pública: Programas Comunitarios y Recomendaciones de la OMS

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 este programa especializado que te permitirá comprender el papel fundamental de la actividad física como determinante de la salud poblacional. En ICUFOR hemos diseñado una experiencia formativa que conecta los principios de la salud pública contemporánea con las estrategias más efectivas para promover estilos de vida activos en diferentes comunidades y contextos sociales.

A lo largo del temario, profundizarás en la epidemiología de la inactividad física, las directrices actualizadas de la OMS (2020) y el Plan de Acción Mundial 2018-2030, abordando recomendaciones específicas para cada grupo poblacional. Estudiarás modelos teóricos como PRECEDE-PROCEED y RE-AIM, aprenderás a diseñar e implementar programas comunitarios basados en evidencia y dominarás técnicas de evaluación que garantizan resultados medibles y sostenibles.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la relación entre actividad física y salud pública, diferenciando los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte y sus mecanismos protectores sobre la salud poblacional.

Analizar la epidemiología de la inactividad física y el comportamiento sedentario, identificando su carga de enfermedad, prevalencia global y métodos de medición validados.

Conocer las directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario, distinguiendo las recomendaciones específicas para cada grupo poblacional y las metas del Plan de Acción Mundial 2018-2030.

Identificar los determinantes y barreras de la práctica de actividad física, aplicando modelos teóricos multinivel al análisis de contextos y poblaciones diversas.

Diseñar programas comunitarios de promoción de la actividad física, integrando diagnósticos participativos, recomendaciones basadas en la evidencia y perspectiva de equidad, género y diversidad cultural.

Dominar estrategias de implementación y metodologías de intervención comunitaria, incorporando herramientas de cambio comportamental, modificación del entorno y tecnologías digitales.

Aplicar procedimientos de evaluación de programas comunitarios, utilizando indicadores del marco RE-AIM, métodos mixtos de recogida de datos y análisis de coste-efectividad.

Analizar políticas públicas, marcos normativos y experiencias internacionales de referencia, justificando su transferibilidad y valorando los retos emergentes para la promoción de la actividad física en el siglo XXI.

Temario

01 Fundamentos de la salud pública y su relación con la actividad física

1.1. Concepto, evolución histórica y funciones esenciales de la salud pública contemporánea
1.2. La actividad física como determinante fundamental de la salud poblacional
1.3. Paradigma de la promoción de la salud: de la Carta de Ottawa a las declaraciones internacionales actuales
1.4. Marco conceptual de los determinantes sociales de la salud y su influencia en la práctica de actividad física
1.5. Desigualdades en salud, equidad y principios éticos en las intervenciones de salud pública orientadas a la actividad física

Temario

02 Epidemiología de la inactividad física y del comportamiento sedentario

2.1. Conceptualización epidemiológica de la inactividad física y del sedentarismo como factores de riesgo diferenciados
2.2. Carga global de enfermedad atribuible a la insuficiente actividad física
2.3. Prevalencia mundial, tendencias temporales y proyecciones futuras de la inactividad física
2.4. Métodos e instrumentos de medición de la actividad física en estudios epidemiológicos poblacionales
2.5. Costes económicos y sociales de la inactividad física para los sistemas sanitarios y la economía global
2.6. Sistemas de vigilancia epidemiológica de la actividad física a nivel nacional e internacional

Temario

03 Recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario

3.1. Evolución histórica de las directrices internacionales de la OMS sobre actividad física
3.2. Directrices de la OMS de 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario: contenidos y alcance
3.3. Directrices sobre la reducción del comportamiento sedentario: evidencia y recomendaciones específicas por grupo poblacional
3.4. Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 (GAPPA): estructura y contenidos
3.5. Evidencia científica que sustenta las directrices: síntesis de revisiones sistemáticas y metaanálisis clave
3.6. Relación entre las recomendaciones de la OMS y la elaboración de políticas nacionales de actividad física
3.7. Limitaciones, controversias y desafíos en la aplicación universal de las recomendaciones de la OMS

Temario

04 Determinantes y barreras de la práctica de actividad física en la población

4.1. Modelos teóricos para la comprensión del comportamiento de actividad física
4.2. Determinantes individuales de la actividad física: factores biológicos, psicológicos y comportamentales
4.3. Determinantes sociales y culturales de la actividad física
4.4. Determinantes ambientales y del entorno construido que condicionan la actividad física
4.5. Determinantes políticos e institucionales que facilitan o dificultan la práctica de actividad física
4.6. Barreras y facilitadores en poblaciones específicas y contextos de vulnerabilidad

05 Modelos y marcos teóricos para la promoción comunitaria de la actividad física

5.1. Concepto de comunidad y de salud comunitaria en el contexto de la promoción de la actividad física
5.2. Modelos de planificación en salud comunitaria aplicables a programas de actividad física
5.3. Enfoque de activos para la salud y su integración en estrategias de promoción de la actividad física
5.4. Participación comunitaria y empoderamiento como ejes vertebradores de las intervenciones
5.5. Equidad en salud, intersectorialidad y trabajo en red en la promoción comunitaria de la actividad física

Temario

06 Diseño y planificación de programas comunitarios de promoción de la actividad física

6.1. Análisis de la situación y diagnóstico participativo de necesidades comunitarias
6.2. Formulación de objetivos generales, específicos, metas e indicadores de resultados esperados
6.3. Diseño de programas adaptados a los diferentes grupos de edad y etapas del ciclo vital
6.4. Integración operativa de las recomendaciones de la OMS en el diseño de programas comunitarios
6.5. Selección de estrategias, actividades y componentes del programa basados en la evidencia
6.6. Planificación de recursos humanos, materiales, financieros y tecnológicos
6.7. Establecimiento de alianzas estratégicas con actores locales: administraciones, asociaciones, centros educativos y sector privado
6.8. Incorporación transversal de la perspectiva de género, la diversidad cultural y elaboración del cronograma operativo

Temario

07 Estrategias y metodologías de implementación de programas comunitarios de actividad física

7.1. Estrategias informativas y de comunicación para la sensibilización y promoción de la actividad física
7.2. Estrategias de intervención sobre el comportamiento individual y grupal
7.3. Estrategias ambientales y de modificación del entorno para facilitar la actividad física
7.4. Estrategias políticas y normativas de apoyo a la implementación de programas comunitarios de actividad física
7.5. Integración de tecnologías digitales y aplicaciones móviles en los programas comunitarios
7.6. Gestión de la diversidad cultural y adaptación contextual de las intervenciones comunitarias
7.7. Formación, capacitación y acompañamiento de agentes comunitarios y promotores de actividad física

Temario

08 Evaluación de programas comunitarios de promoción de la actividad física

8.1. Importancia, propósitos y tipologías de evaluación en programas de promoción de la actividad física
8.2. Indicadores de evaluación: definición, criterios de selección y proceso de construcción
8.3. Métodos y herramientas de recogida de datos para la evaluación de programas
8.4. Análisis e interpretación de resultados como base para la toma de decisiones y la mejora continua
8.5. Evaluación económica de programas comunitarios: análisis de coste-efectividad y coste-beneficio
8.6. Difusión de resultados, rendición de cuentas, sostenibilidad y escalabilidad

Temario

09 Experiencias y buenas prácticas internacionales en programas comunitarios de actividad física

9.1. Criterios para la identificación, selección y análisis sistemático de buenas prácticas en promoción de la actividad física
9.2. Programas comunitarios de referencia en el contexto europeo
9.3. Experiencias destacadas en la Región de las Américas, el Pacífico Occidental y otras regiones
9.4. Iniciativas promovidas por la OMS y organismos internacionales como modelos de referencia global
9.5. Lecciones aprendidas, factores clave de éxito, causas frecuentes de fracaso y transferibilidad de buenas prácticas a diferentes contextos

Temario

10 Políticas públicas, gobernanza y marco normativo para la promoción de la actividad física

10.1. La actividad física en la agenda política internacional y su vinculación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible
10.2. Políticas nacionales y regionales de promoción de la actividad física: análisis comparado
10.3. Marco normativo y legislación aplicable a la promoción de la actividad física en diferentes niveles de gobierno
10.4. Gobernanza multinivel y rol estratégico de los gobiernos locales en la implementación de políticas
10.5. Abogacía (advocacy) y estrategias de influencia en la formulación y priorización de políticas de actividad física
10.6. Monitorización del cumplimiento y rendición de cuentas en las políticas de promoción de la actividad física

11 Retos actuales y perspectivas futuras en la promoción de la actividad física y la salud pública

11.1. Impacto de las emergencias sanitarias y las pandemias en los niveles de actividad física de la población
11.2. Transformación digital y nuevas tecnologías emergentes al servicio de la promoción de la actividad física
11.3. Cambio climático, sostenibilidad ambiental y su interrelación con la promoción de la actividad física
11.4. Envejecimiento poblacional, avances en investigación traslacional y visión prospectiva

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

