ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Sedentarismo y Pantallas: Conceptos y Experiencias de Prevención en Familias y Centros Educativos

2 ECTS | 50 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 Sedentarismo y Pantallas: Conceptos y Experiencias de Prevención en Familias y Centros Educativos de ICUFOR y adquiere conocimientos especializados para abordar uno de los principales retos de salud pública en la infancia y adolescencia actual. En un contexto donde el tiempo frente a dispositivos digitales aumenta progresivamente y los niveles de actividad física disminuyen, los profesionales de la educación, la salud y la intervención social necesitan herramientas basadas en evidencia para actuar de forma preventiva y eficaz.

A través de esta formación, profundizarás en los fundamentos conceptuales y epidemiológicos del sedentarismo infantojuvenil, comprendiendo sus consecuencias sobre la salud física, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Diferenciar los conceptos de inactividad física, comportamiento sedentario y sedentarismo, delimitando su alcance en la población infantojuvenil.

Conocer las recomendaciones de organismos internacionales sobre actividad física y tiempo de pantalla, relacionándolas con las políticas públicas y el marco normativo vigentes.

Describir los estilos de mediación parental y las estrategias familiares de prevención, clasificando las intervenciones basadas en la evidencia según la etapa evolutiva del menor.

Fundamentar la coordinación entre familia, centro educativo y comunidad, desarrollando alianzas institucionales para una prevención integral y sostenida.

Analizar el panorama epidemiológico del sedentarismo y el uso de pantallas en la infancia y la adolescencia, identificando prevalencias, tendencias y factores determinantes.

Identificar las consecuencias del sedentarismo y del uso excesivo de pantallas, distinguiendo sus efectos sobre la salud física, cognitiva, emocional y social de niños y adolescentes.

Diseñar propuestas de prevención del sedentarismo en centros educativos, incorporando metodologías activas, educación mediática y protocolos de uso de dispositivos.

Aplicar criterios de evaluación a programas preventivos en el ámbito educativo y familiar, distinguiendo indicadores de proceso, resultado e impacto.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y epidemiológicos del sedentarismo y la exposición a pantallas en la infancia y la adolescencia

1.1. Definición y delimitación conceptual del sedentarismo en población infantojuvenil
1.2. Evolución del uso de pantallas y dispositivos digitales en la sociedad contemporánea
1.3. Panorama epidemiológico del sedentarismo infantojuvenil a nivel nacional e internacional
1.4. Factores determinantes del comportamiento sedentario y del uso excesivo de pantallas
1.5. Recomendaciones de organismos internacionales sobre actividad física y tiempo de pantalla

Temario

02 Consecuencias del sedentarismo y del uso excesivo de pantallas sobre la salud y el desarrollo infantojuvenil

2.1. Impacto del sedentarismo sobre la salud física en la infancia y la adolescencia
2.2. Consecuencias del uso excesivo de pantallas sobre el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico
2.3. Repercusiones en la salud mental y el bienestar emocional de niños y adolescentes
2.4. Efectos sobre el desarrollo social, las habilidades de interacción y el juego en la infancia
2.5. Poblaciones vulnerables: colectivos con mayor riesgo de sedentarismo y uso problemático de pantallas
2.6. Interacción y efectos acumulativos entre sedentarismo y tiempo de pantalla a lo largo del desarrollo

Temario

03 Estrategias de prevención y experiencias de intervención en el contexto familiar

3.1. El papel de la familia como agente principal en la prevención del sedentarismo y la regulación del uso de pantallas
3.2. Estilos de mediación parental y modelado familiar
3.3. Estrategias de mediación familiar para la gestión saludable del tiempo de pantalla
3.4. Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo desde el entorno familiar
3.5. Adaptación de las estrategias preventivas familiares según la etapa evolutiva del menor
3.6. Programas y experiencias de éxito en intervención familiar basada en la evidencia
3.7. Barreras y facilitadores para la implicación familiar en la prevención del sedentarismo y del uso excesivo de pantallas

Temario

04 Estrategias de prevención y buenas prácticas en centros educativos

4.1. El centro educativo como escenario estratégico para la prevención del sedentarismo y la gestión del uso de pantallas
4.2. Promoción de la actividad física y reducción del tiempo sedentario en el contexto escolar
4.3. Educación mediática y uso responsable de la tecnología como contenido transversal en el currículo
4.4. Programas educativos y experiencias de prevención implementadas en centros escolares
4.5. Formación del profesorado y de los equipos directivos en materia de prevención del sedentarismo y uso de pantallas
4.6. Coordinación entre familia, centro educativo y comunidad para una prevención integral y sostenida
4.7. Evaluación de programas preventivos en el ámbito educativo: indicadores de proceso, resultado e impacto

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 2 créditos ECTS y 50 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

