



## Asier Mañas Bote

Generado desde: Editor CVN de FECYT

Fecha del documento: 27/07/2020

**v 1.4.3**

921fb2b6691cddb2d668e42e9d5baa9e

Este fichero electrónico (PDF) contiene incrustada la tecnología CVN (CVN-XML). La tecnología CVN de este fichero permite exportar e importar los datos curriculares desde y hacia cualquier base de datos compatible. Listado de Bases de Datos adaptadas disponible en <http://cvn.fecyt.es/>



## Resumen libre del currículum

Descripción breve de la trayectoria científica, los principales logros científico-técnicos obtenidos, los intereses y objetivos científico-técnicos a medio/largo plazo de la línea de investigación. Incluye también otros aspectos o peculiaridades importantes.

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2014) y Máster en Investigación en Ciencias del Deporte (2015) por la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) con Premio Extraordinario de Fin de Estudios en ambos (Notas: 9,04 y 9,29 respectivamente). En este período disfruté de tres becas competitivas de colaboración a la investigación en departamentos universitarios, Santander CRUE-CEPYME y de iniciación a la investigación para estudiantes de másteres universitarios oficiales. En el año 2015 y hasta el año 2019 disfruté de un contrato predoctoral para la formación del personal investigador de la UCLM. Doctor en Investigación Sociosanitaria y de la Actividad Física con mención internacional (Cum Laude) sobre el rol de la actividad física y el sedentarismo en el síndrome de fragilidad. Esta tesis fue presentada con 7 artículos, los cuales fueron todos publicados en menos de un año desde su finalización (6 en Q1, 2 de ellas en D1, y 1 en Q2). Durante el periodo de realización de mi tesis realicé dos estancias internacionales de investigación, una en la Australian Catholic University (3 meses) y otra en la University of Lisbon (2 meses). Concluyo mi periodo predoctoral con 12 publicaciones (8 de ellas en Q1, las cuales 2 en D1), 6 de ellas de primer autor y 4 de segundo autor, y 4 libros con ISBN. Igualmente, participé en diferentes congresos inter/nacionales presentando trabajos mediante pósters, comunicaciones, talleres e incluso varias ponencias invitadas. He intervenido en diferentes proyectos de investigación y cabe destacar que he sido director y coordinador de un proyecto juvenil europeo (2012-14) del que nació el documental "Super Train Me" (productor). En el período predoctoral he sido parte también del equipo de trabajo en 5 contratos de investigación diferentes, coordinando y ejecutando la parte de ejercicio, actividad física y sedentarismo del plan de empresa saludable que existe en la empresa del Ibex-35 Red Eléctrica de España S.A., el cual ha recibido dos 1er Accésit y un Primer Premio (director del proyecto) de la Estrategia NAOS en el ámbito laboral otorgados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Además, he recibido varios premios como el "Young Investigators Award" por el Colegio Europeo de Ciencias del Deporte (2016) y el de Estudiante Destacado por la UCLM debido a la trayectoria académica y de investigación (2019). Acumulo 240 horas en tareas de docencia universitaria (Grado y Máster) y dirijo una asignatura en el Programa Universitario "José Saramago 50+" desde 2016 con un total acumulado de 115 horas lectivas. Revisor por pares en 6 revistas indexadas en el JCR (3 de ellas en Q1 y 2 en Q2). Miembro en diferentes comisiones de la UCLM, destacando la Comisión de Estrategia para la trazabilidad de un plan futuro de la universidad, así como la Comisión para la Promoción de la Salud y la Comisión de Investigación para la obtención del Logo HRS4R, desde mi elección como representante del personal investigador predoctoral en Consejo de Gobierno en 2017-18. Realizo tareas como divulgador científico en una de las plataformas de ejercicio más reconocidas en España y Latino-América (Exercise Physiology & Training). Vicepresidente del COLEF CLM y Vocal en la Junta Disciplinaria del Consejo COLEF. Todo estos méritos me han permitido acreditarme como Profesor Contratado Doctor y de Universidad Privada en mi primera evaluación antes de cumplirse el primer año postdoctoral.



## Indicadores generales de calidad de la producción científica

Descripción breve de los principales indicadores de calidad de la producción científica (sexenios de investigación, tesis doctorales dirigidas, citas totales, publicaciones en primer cuartil (Q1), índice h....). Incluye también otros aspectos o peculiaridades importantes.

Publicaciones WoS: 14. Citas Totales WoS: 124. Citas Totales Scholar: 212.  
Media Citas/Año WoS: 31,0. Impacto acumulado: 64,02 (4,573 de media por artículo).  
Publicaciones D1: 4. Publicaciones Q1: 10. Publicaciones Q2: 4.  
Índice h: 7. Tesis Supervisadas: 0. Libros con ISBN: 4.  
Revisor por pares: 9 revisiones (5 en Q1, 2 en Q2).  
Presentaciones Invitadas en Congresos: 3.  
Participaciones Orales Nacionales en Congresos: 6 e Internacionales: 9.  
Participaciones Póster Nacionales en Congresos: 11 e Internacionales: 10.



## Asier Mañas Bote

Apellidos: **Mañas Bote**  
 Nombre: **Asier**  
 DNI: **71357079Q**  
 ORCID: **0000-0002-1683-1365**  
 ScopusID: **56335903900**  
 ResearcherID: **S-8856-2017**  
 Fecha de nacimiento: **11/05/1992**  
 Sexo: **Hombre**  
 Nacionalidad: **España**  
 País de nacimiento: **España**  
 C. Autón./Reg. de nacimiento: **País Vasco**  
 Provincia de contacto: **Toledo**  
 Ciudad de nacimiento: **Vitoria**  
 Dirección de contacto: **Avenida de Santa Barbara, 91, 2B**  
 Código postal: **45006**  
 País de contacto: **España**  
 C. Autón./Reg. de contacto: **Castilla-La Mancha**  
 Ciudad de contacto: **Toledo**  
 Correo electrónico: **asier.manas@uclm.es**  
 Teléfono móvil: **(+34) 638398231**

### Situación profesional actual

**Entidad empleadora:** Universidad de Castilla-La Mancha      **Tipo de entidad:** Universidad  
**Departamento:** Facultad de Ciencias del Deporte.  
**Categoría profesional:** Contratado con Cargo a Proyecto  
**Fecha de inicio:** 05/12/2019  
**Modalidad de contrato:** Contrato laboral temporal      **Régimen de dedicación:** Tiempo completo  
**Primaria (Cód. Unesco):** 241106 - Fisiología del ejercicio  
**Secundaria (Cód. Unesco):** 321200 - Salud pública  
**Identificar palabras clave:** Envejecimiento (biología); Fisiología de los deportes; Salud; Terapéutica

**Entidad empleadora:** Universidad de Castilla-La Mancha      **Tipo de entidad:** Universidad  
**Categoría profesional:** Profesor en el "Programa Universitario José Saramago 50 plus"  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Régimen de dedicación:** Tiempo parcial  
**Funciones desempeñadas:** Profesor de las asignaturas "Actividad Física y Salud" del ciclo específico y "Nutrición" en el curso de actualizado en 2016. Profesor de la asignatura "Salud: Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables" del ciclo específico y actualizado en 2017.

**Entidad empleadora:** Red Eléctrica de España, S.A.      **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial  
**Categoría profesional:** Educador Físico-Deportivo

**Fecha de inicio:** 04/05/2015**Cargos y actividades desempeñados con anterioridad**

	<b>Entidad empleadora</b>	<b>Categoría profesional</b>	<b>Fecha de inicio</b>
1	Universidad de Castilla-La Mancha	Personal Predoctoral en Formación	19/10/2015
2	Servicio de Geriatría del Hospital Virgen del Valle de Toledo	Investigador Colaborador en la Unidad de Intervención con Ejercicio Físico	01/01/2014
3	Laboratorio de Actividad Física y Función Muscular (Grupo Investigación GENUD Toledo)	Becario de Investigación	01/10/2013
4	Oxígeno Sport & Wellness	Responsable Técnico de Sala Fitness y Entrenamiento Personal	01/06/2014
5	Ministerio de Educación, Cultura y Deporte	Becario Colaborador de Investigación	01/10/2013
6	"Nadie sin Deporte" Universidad Castilla-La Mancha	Monitor de Fitness y Mejoramiento Corporal	10/02/2014
7	Federación Española de Pelota	Juez Nacional de Pelota	01/10/2009
8	Real Federación Española de Fútbol	Árbitro Asistente de Fútbol en 3ª División Nacional	01/09/2007
9	Laboratorio de Salud. Grupo PAFS	Becario de Investigación	10/03/2011
10	Ayuntamiento de Valdepeñas (Escuela Municipal)	Instructor de Tenis y Frontenis	05/10/2009
11	Ayuntamiento de Valdepeñas (Escuela Municipal)	Instructor de Tenis y Frontenis	08/01/2009

- 1 Entidad empleadora:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad Mancha  
**Departamento:** Departamento de Actividad Física y Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias del Deporte  
**Categoría profesional:** Personal Predoctoral en Formación **Gestión docente (Sí/No):** Si  
**Fecha de inicio-fin:** 19/10/2015 - 18/10/2019 **Duración:** 4 años  
**Modalidad de contrato:** Becario/a (pre o posdoctoral, otros)
- 2 Entidad empleadora:** Servicio de Geriatría del Hospital Virgen del Valle de Toledo  
**Categoría profesional:** Investigador Colaborador en la Unidad de Intervención con Ejercicio Físico  
**Fecha de inicio-fin:** 01/01/2014 - 15/05/2016 **Duración:** 2 años - 5 meses
- 3 Entidad empleadora:** Laboratorio de Actividad Física y Función Muscular (Grupo Investigación GENUD Toledo)  
**Categoría profesional:** Becario de Investigación  
**Fecha de inicio-fin:** 01/10/2013 - 18/10/2015 **Duración:** 2 años
- 4 Entidad empleadora:** Oxígeno Sport & Wellness **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial  
**Categoría profesional:** Responsable Técnico de Sala Fitness y Entrenamiento Personal  
**Fecha de inicio-fin:** 01/06/2014 - 31/08/2014 **Duración:** 3 meses



- 5 Entidad empleadora:** Ministerio de Educación, Cultura y Deporte **Tipo de entidad:** Ministerio  
**Categoría profesional:** Becario Colaborador de Investigación  
**Fecha de inicio-fin:** 01/10/2013 - 30/05/2014 **Duración:** 8 meses
- 6 Entidad empleadora:** "Nadie sin Deporte" Universidad Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Categoría profesional:** Monitor de Fitness y Mejoramiento Corporal  
**Fecha de inicio-fin:** 10/02/2014 - 29/05/2014 **Duración:** 3 meses - 19 días
- 7 Entidad empleadora:** Federación Española de Pelota **Tipo de entidad:** Federación Española  
**Categoría profesional:** Juez Nacional de Pelota  
**Fecha de inicio-fin:** 01/10/2009 - 30/06/2013 **Duración:** 3 años - 9 meses
- 8 Entidad empleadora:** Real Federación Española de Fútbol **Tipo de entidad:** Federación Española de Fútbol  
**Categoría profesional:** Árbitro Asistente de Fútbol en 3ª División Nacional  
**Fecha de inicio-fin:** 01/09/2007 - 30/06/2013 **Duración:** 5 años - 10 meses
- 9 Entidad empleadora:** Laboratorio de Salud. Grupo PAFS **Tipo de entidad:** Laboratorio de Salud  
**Categoría profesional:** Becario de Investigación  
**Fecha de inicio-fin:** 10/03/2011 - 15/04/2013 **Duración:** 2 años - 1 mes
- 10 Entidad empleadora:** Ayuntamiento de Valdepeñas (Escuela Municipal) **Tipo de entidad:** Ayuntamiento  
**Categoría profesional:** Instructor de Tenis y Frontenis  
**Fecha de inicio-fin:** 05/10/2009 - 22/06/2010 **Duración:** 8 meses - 17 días
- 11 Entidad empleadora:** Ayuntamiento de Valdepeñas (Escuela Municipal) **Tipo de entidad:** Ayuntamiento  
**Categoría profesional:** Instructor de Tenis y Frontenis  
**Fecha de inicio-fin:** 08/01/2009 - 15/06/2009 **Duración:** 1 año - 5 meses - 7 días



## Formación académica recibida

### Titulación universitaria

Estudios de 1º y 2º ciclo, y antiguos ciclos (Licenciados, Diplomados, Ingenieros Superiores, Ingenieros Técnicos, Arquitectos)

#### 1 Titulación universitaria: Máster

**Nombre del título:** Máster Universitario de Investigación en Ciencias del Deporte

**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad

**Fecha de titulación:** 06/07/2015

**Nota media del expediente:** Sobresaliente

**Premio:** Premio fin de carrera

**Nota media del expediente:** Sobresaliente

#### 2 Titulación universitaria: Graduado

**Nombre del título:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad

**Fecha de titulación:** 23/06/2014

**Nota media del expediente:** Sobresaliente

**Premio:** Premio fin de carrera

**Nota media del expediente:** Sobresaliente

### Doctorados

**Programa de doctorado:** Doctorado de Investigación Sociosanitaria y Ciencias del Deporte

**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad

**Fecha de titulación:** 20/12/2019

**Doctorado Europeo:** Si

**Título de la tesis:** Role of sedentary and physical activity patterns on frailty syndrome

**Director/a de tesis:** Ignacio Ara Royo

**Codirector/a de tesis:** Borja del Pozo Cruz; Amelia Guadalupe Grau

**Calificación obtenida:** Sobresaliente Cum Laude

**Fecha de obtención:** 20/12/2019



## Otra formación universitaria de posgrado

**Titulación de posgrado:** Estudiante Máster Online en Prevención de Riesgos Laborales

**Entidad de titulación:** IMF Business School -  
Universidad de Nebrija

**Tipo de entidad:** Centros y Estructuras  
Universitarios y Asimilados

## Formación especializada, continuada, técnica, profesionalizada, de reciclaje y actualización (distinta a la formación académica reglada y a la sanitaria)

- 1 Título de la formación:** Modelos de periodización en el entrenamiento de la fuerza  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 14/05/2020 **Duración en horas:** 3 horas
- 2 Título de la formación:** Curso Protección de datos de carácter personal  
**Entidad de titulación:** Audidat - Protección de datos  
**Fecha de finalización:** 22/10/2019 **Duración en horas:** 3 horas
- 3 Título de la formación:** Estrés oxidativo y radicales libres en el ejercicio  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 07/08/2018 **Duración en horas:** 3 horas
- 4 Título de la formación:** Últimos avances en prevención y readaptación de lesiones en el deportista  
**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 08/06/2018 **Duración en horas:** 25 horas
- 5 Título de la formación:** Curso de iniciación a la carrera investigadora para alumnos de Posgrado, Máster y Doctorado  
**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 02/03/2018 **Duración en horas:** 50 horas
- 6 Título de la formación:** Tensiomiografía  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 26/10/2017 **Duración en horas:** 2 horas
- 7 Título de la formación:** Entrenamiento de fuerza en deportes de resistencia aeróbica  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 30/09/2017 **Duración en horas:** 2 horas
- 8 Título de la formación:** Variabilidad de la frecuencia cardíaca en entrenamiento  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 28/09/2017 **Duración en horas:** 2 horas
- 9 Título de la formación:** Ciclo menstrual y rendimiento  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 14/09/2017 **Duración en horas:** 2 horas





- 10** **Título de la formación:** El calentamiento (warm-up). Características y efectos sobre el rendimiento físico y la salud  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 27/07/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 11** **Título de la formación:** Efectos del entrenamiento de fuerza en condiciones de hipoxia sobre la hipertrofia y potencia muscular  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 19/07/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 12** **Título de la formación:** Ritmos circadianos: implicaciones sobre el entrenamiento y el rendimiento humano  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 12/07/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 13** **Título de la formación:** Resistance training in young athletes  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 03/07/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 14** **Título de la formación:** Efectos de los estiramientos sobre el rendimiento físico  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 03/05/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 15** **Título de la formación:** ¿Con qué tipo de ejercicio se consumen más calorías?  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 04/04/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 16** **Título de la formación:** Zapatillas minimalistas y/o correr descalzo: ¿carrera eficiente?  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 22/02/2017 **Duración en horas:** 4 horas
- 17** **Título de la formación:** Prescripción de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y caídas en persona mayor  
**Entidad de titulación:** ViviFrail  
**Fecha de finalización:** 18/02/2017 **Duración en horas:** 10 horas
- 18** **Título de la formación:** Ejercicio físico, embarazo y post-parto: fisiología y consideraciones prácticas para el entrenamiento  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 15/02/2017 **Duración en horas:** 20 horas
- 19** **Título de la formación:** Las organizaciones activas y saludables: ¿son una moda o una necesidad para la sostenibilidad?  
**Entidad de titulación:** Curso de Verano UCLM  
**Fecha de finalización:** 16/09/2016 **Duración en horas:** 25 horas
- 20** **Título de la formación:** Economía de carrera: Biomecánica, Fisiología y Entrenamiento para su mejora  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 23/06/2016 **Duración en horas:** 4 horas



- 21** **Título de la formación:** Bases fisiológicas del entrenamiento y el rendimiento en atletas máster  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 16/06/2016 **Duración en horas:** 4 horas
- 22** **Título de la formación:** Cursos del Programa de Doctorado en Investigación Sociosanitaria  
**Entidad de titulación:** Programa de Doctorado en Investigación Sociosanitaria (UCLM)  
**Fecha de finalización:** 30/05/2016 **Duración en horas:** 50 horas
- 23** **Título de la formación:** Ayudas ergogénicas en deportistas de resistencia aeróbica: un enfoque práctico  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 12/05/2016 **Duración en horas:** 4 horas
- 24** **Título de la formación:** Taller ¿Cómo escribir artículos para revistas de alto impacto?  
**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 10/05/2016 **Duración en horas:** 4 horas
- 25** **Título de la formación:** Entrenamiento concurrente: Fisiología y consideraciones prácticas  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 21/04/2016 **Duración en horas:** 4 horas
- 26** **Título de la formación:** Bases del Entrenamiento con Electroestimulación local y global  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 17/03/2016 **Duración en horas:** 20 horas
- 27** **Título de la formación:** Fisiología del Entrenamiento de los Músculos Respiratorios  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 18/02/2016 **Duración en horas:** 4 horas
- 28** **Título de la formación:** Scopus - Nivel Avanzado  
**Entidad de titulación:** Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología **Tipo de entidad:** Fundación  
**Fecha de finalización:** 18/11/2015 **Duración en horas:** 3 horas
- 29** **Título de la formación:** Prevención de Riesgos Laborales (I+D)  
**Entidad de titulación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 15/11/2015 **Duración en horas:** 50 horas
- 30** **Título de la formación:** Fundamentos Fisiológicos del Entrenamiento en Ayunas  
**Entidad de titulación:** Exercise Physiology & Training  
**Fecha de finalización:** 27/10/2015 **Duración en horas:** 4 horas
- 31** **Título de la formación:** Curso Experto en Fundamentos Biológicos de la Motricidad Humana  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness **Tipo de entidad:** Federación  
**Fecha de finalización:** 11/03/2015 **Duración en horas:** 75 horas
- 32** **Título de la formación:** Curso Experto en Prescripción de Ejercicio Físico en Sala de Fitness  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness **Tipo de entidad:** Federación



**Fecha de finalización:** 11/03/2015

**Duración en horas:** 50 horas

**33 Título de la formación:** Monitor de Bádminton  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Bádminton

**Tipo de entidad:** Federación

**Fecha de finalización:** 28/05/2013

**Duración en horas:** 45 horas

**34 Título de la formación:** Juez Nacional de Pelota  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Pelota  
**Fecha de finalización:** 19/12/2011

**Tipo de entidad:** Federación

**Duración en horas:** 20 horas

**35 Título de la formación:** Curso de Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness  
**Entidad de titulación:** Escuela Nacional de Entrenadores de Culturismo, Musculación y Fitness

**Tipo de entidad:** Asociaciones y Agrupaciones

**Fecha de finalización:** 05/09/2011

**Duración en horas:** 200 horas

**36 Título de la formación:** Juez Territorial de Pelota  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Pelota  
**Fecha de finalización:** 12/11/2009

**Tipo de entidad:** Federación

**Duración en horas:** 20 horas

**37 Título de la formación:** Iniciador Deportivo en Pelota Modalidad Frontón 30 metros  
**Entidad de titulación:** Federación Española de Pelota  
**Fecha de finalización:** 19/07/2008

**Tipo de entidad:** Federación

**Duración en horas:** 30 horas

**38 Título de la formación:** Instructor Nacional de Minitenis  
**Entidad de titulación:** Real Federación Española de Tenis

**Tipo de entidad:** Federación

**Fecha de finalización:** 07/06/2008

**Duración en horas:** 20 horas

**39 Título de la formación:** Árbitro de Fútbol y Fútbol Sala  
**Entidad de titulación:** Federación de Fútbol de Castilla-La Mancha

**Tipo de entidad:** Federación

**Fecha de finalización:** 20/12/2007

**Duración en horas:** 30 horas

### **Cursos y seminarios recibidos de perfeccionamiento, innovación y mejora docente, nuevas tecnologías, etc., cuyo objetivo sea la mejora de la docencia**

**1 Título del curso/seminario:** Curso de PowerPoint Avanzado

**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha

**Tipo de entidad:** Universidad

**Duración en horas:** 20 horas

**Fecha de finalización:** 20/06/2017

**2 Título del curso/seminario:** Curso de Word Avanzado

**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha

**Tipo de entidad:** Universidad

**Duración en horas:** 20 horas

**Fecha de finalización:** 20/06/2017



- 3 Título del curso/seminario:** Curso de Excel Avanzado  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración en horas:** 20 horas  
**Fecha de finalización:** 05/01/2017
- 4 Título del curso/seminario:** Certificado de aptitud Nivel Inglés Intermedio en Agilidad Oral  
**Entidad organizadora:** Universidad Internacional Menéndez Pelayo  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración en horas:** 40 horas  
**Fecha de finalización:** 16/08/2013
- 5 Título del curso/seminario:** Acreditación del Nivel B1 de Inglés  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración en horas:** 60 horas  
**Fecha de finalización:** 30/05/2013
- 6 Título del curso/seminario:** Curso Estilos de Vida Activos y Saludables Dentro y Fuera del Aula  
**Entidad organizadora:** Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha  
**Tipo de entidad:** Junta de Comunidades  
**Duración en horas:** 20 horas  
**Fecha de finalización:** 08/03/2013
- 7 Título del curso/seminario:** Certificado de Inglés en Nivel Low Intermediate  
**Entidad organizadora:** Mind Fuel School de Miami  
**Duración en horas:** 60 horas  
**Fecha de finalización:** 10/08/2012

## Conocimiento de idiomas

Idioma	Comprensión auditiva	Comprensión de lectura	Interacción oral	Expresión oral	Expresión escrita
Inglés	B2	C1	B2	B2	C1
Español	C2	C2	C2	C2	C2

## Actividad docente

### Formación académica impartida

- 1 Nombre de la asignatura/curso:** Salud: Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables  
**Titulación universitaria:** Programa Universitario José Saramago 50 plus  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 19,5  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 16/10/2019  
**Fecha de finalización:** 22/01/2020



- 2** **Nombre de la asignatura/curso:** Evaluación de Programas de Actividad Física Orientados a la Salud  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 15  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 18/03/2019  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 12/04/2019
- 3** **Nombre de la asignatura/curso:** Anatomía y Biomecánica del Movimiento  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 2  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 15/10/2018  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 21/12/2018
- 4** **Nombre de la asignatura/curso:** Physical Activity for Health  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 24  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 15/10/2018  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 21/12/2018
- 5** **Nombre de la asignatura/curso:** Salud: Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables  
**Titulación universitaria:** Programa Universitario José Saramago 50 plus  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 15  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 15/10/2018  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 21/12/2018
- 6** **Nombre de la asignatura/curso:** Salud: Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables  
**Titulación universitaria:** Programa Universitario José Saramago 50 plus  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 46  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 11/10/2017  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 22/05/2018
- 7** **Nombre de la asignatura/curso:** Deportes para la Salud  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 20  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 05/02/2018  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 18/05/2018



- 8** **Nombre de la asignatura/curso:** Deportes para la Salud  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 45  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 04/02/2018  
**Fecha de finalización:** 17/05/2018
- 9** **Nombre de la asignatura/curso:** Avances en Biomecánica Deportiva y Fisiología del Ejercicio  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 4  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 19/03/2018  
**Fecha de finalización:** 13/04/2018
- 10** **Nombre de la asignatura/curso:** Evaluación de Programas de Actividad Física Orientados a la Salud  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 10  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 19/03/2018  
**Fecha de finalización:** 13/04/2018
- 11** **Nombre de la asignatura/curso:** Anatomía y Biomecánica del Movimiento  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 4  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 16/10/2017  
**Fecha de finalización:** 22/12/2017
- 12** **Nombre de la asignatura/curso:** Physical Activity for Health  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 28  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 16/10/2017  
**Fecha de finalización:** 22/12/2017
- 13** **Nombre de la asignatura/curso:** Nutrición  
**Titulación universitaria:** Programa Universitario para mayores José Saramago  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 21  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Fecha de finalización:** 09/06/2017



- 14 Nombre de la asignatura/curso:** Deportes para la Salud  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 16  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 06/02/2017  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 12/05/2017
- 15 Nombre de la asignatura/curso:** Avances en Biomecánica Deportiva y Fisiología del Ejercicio  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 4  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 06/03/2017  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 13/04/2017
- 16 Nombre de la asignatura/curso:** Evaluación de Programas de Actividad Física Orientados a la Salud  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 8  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 06/03/2017  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 13/04/2017
- 17 Nombre de la asignatura/curso:** Actividad Física y Salud  
**Titulación universitaria:** Programa Universitario para mayores José Saramago  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 13,5  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 22/12/2016
- 18 Nombre de la asignatura/curso:** Anatomía y Biomecánica del Movimiento  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 20  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 22/12/2016
- 19 Nombre de la asignatura/curso:** Avances en Biomecánica Deportiva y Fisiología del Ejercicio  
**Titulación universitaria:** Máster Universitario en Investigación y Ciencias del Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 8  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 22/12/2016



- 20** **Nombre de la asignatura/curso:** Physical Activity for Health  
**Titulación universitaria:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
**Facultad, instituto, centro:** Facultad de Ciencias del Deporte  
**Tipo de horas/créditos ECTS:** Créditos  
**Nº de horas/créditos ECTS:** 32  
**Entidad de realización:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 18/10/2016  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 22/12/2016

## Cursos y seminarios impartidos orientados a la formación docente universitaria

- 1** **Tipo de evento:** Seminario  
**Nombre del evento:** Diseños experimentales observacionales, análisis de patrones de actividad física y sedentarismo  
**Entidad organizadora:** Universidad Politécnica de Madrid  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Horas impartidas:** 3  
**Fecha de impartición:** 09/03/2017
- 2** **Tipo de evento:** Seminario  
**Nombre del evento:** Charla "Super Train Me"  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Horas impartidas:** 2  
**Fecha de impartición:** 23/10/2013
- 3** **Tipo de evento:** Jornada  
**Nombre del evento:** Estilos de Vida Activos y Saludables Dentro y Fuera del Aula - Feria de la Salud  
**Entidad organizadora:** Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha  
**Tipo de entidad:** Junta de Comunidades  
**Horas impartidas:** 2  
**Fecha de impartición:** 08/03/2013

## Publicaciones docentes o de carácter pedagógico, libros, artículos, etc.

- 1** Creatividad, descubrimiento y futuro. I Congreso Nacional de Investigación en Grado INVESGRADO. INVESGRADO (ISBN: 978-84-8427-859-7). Saúl González Olmedo; Ángel Gracia Chicharro; Pedro L. Jiménez Bautista; Ignacio Lázaro Benito; Asier Mañas Bote; David Moronta Peña. pp. 782 - 786. Diferencias en la motricidad fina entre hombres y mujeres,  
**Nombre del material:** Diferencias en la motricidad fina entre hombres y mujeres  
**Fecha de elaboración:** 11/05/2012  
**Tipo de soporte:** Capítulos de libros
- 2** Creatividad, descubrimiento y futuro. I Congreso Nacional de Investigación en Grado INVESGRADO. INVESGRADO (ISBN: 978-84-8427-859-7). Saúl González Olmedo; Ángel Gracia Chicharro; Pedro L. Jiménez Bautista; Ignacio Lázaro Benito; Asier Mañas Bote; David Moronta Peña. pp. 612 - 621. Influencia de los colores utilizados en la vestimenta del docente para una mejor focalización de la atención,  
**Nombre del material:** Influencia de los colores utilizados en la vestimenta del docente para una mejor focalización de la atención  
**Fecha de elaboración:** 11/05/2012





Tipo de soporte: Capítulos de libros

## Otras actividades/méritos no incluidos en la relación anterior

- 1 Descripción de la actividad:** Representante del Personal Investigador Predoctoral en Claustro Universitario - 03/03/2017  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha      **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 28/03/2019
- 2 Descripción de la actividad:** Representante del Personal Investigador Predoctoral en Consejo de Gobierno - 18/04/2017  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha      **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de finalización:** 11/05/2018

## Actividad sanitaria

### Congresos, cursos y seminarios orientados a la atención de salud

- 1 Ciudad entidad realización:** Granada, España  
**Entidad organizadora:** University of Granada  
**Fecha de presentación:** 21/10/2019  
Asistente al International Workshop: A focus on statistical methods to analyse accelerometer-measured physical activity (AIW) 2019.
- 2 Ciudad entidad realización:** Praga, República Checa  
**Entidad organizadora:** International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA)  
**Fecha de presentación:** 04/06/2019  
Asistente al ISBNPA 2019 Annual Meeting.
- 3 Ciudad entidad realización:** Madrid, Comunidad de Madrid, España  
**Entidad organizadora:** Faculty of Physical Activity and Sport Sciences (INEF Madrid)  
**Fecha de presentación:** 14/12/2018  
Asistente al XI International Symposium in Strength Training.
- 4 Ciudad entidad realización:** A Coruña, Galicia, España  
**Entidad organizadora:** Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD)  
**Fecha de presentación:** 21/11/2018  
Asistente al X Congreso Internacional de la AECD A Coruña 2018.
- 5 Ciudad entidad realización:** Pamplona, Comunidad Foral de Navarra, España  
**Entidad organizadora:** EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud  
**Fecha de presentación:** 19/10/2018  
Asistente al VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar. "Exercise is Medicine".



- 6 Ciudad entidad realización:** Pamplona, Comunidad Foral de Navarra, España  
**Entidad organizadora:** EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud  
**Fecha de presentación:** 18/10/2018  
Asistente a la I Jornada de Jóvenes Investigadores Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar. "Exercise is Medicine".
- 7 Ciudad entidad realización:** Cuenca, España  
**Entidad organizadora:** Centro de Estudios Socio-Sanitarios  
**Fecha de presentación:** 13/12/2017  
Asistente a las Jornadas Internacionales de Investigación en Actividad Física y Salud.
- 8 Ciudad entidad realización:** Lisboa, Lisboa, Portugal  
**Entidad organizadora:** Manz Produções **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial  
**Fecha de presentación:** 20/11/2016  
Asistente al XXIII Congreso Internacional de Actividad Física.
- 9 Ciudad entidad realización:** Cádiz, Andalucía, España  
**Entidad organizadora:** EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud  
**Fecha de presentación:** 15/10/2016  
Asistente al V Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar. "Exercise is Medicine".
- 10 Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de presentación:** 16/09/2016  
Curso Las organizaciones activas y saludables: ¿son una moda o una necesidad para la sostenibilidad?.
- 11 Ciudad entidad realización:** Viena, Austria  
**Entidad organizadora:** European College of Sport Science  
**Fecha de presentación:** 06/07/2016  
Asistente al 21st Annual Congress of the European College of Sport Science.
- 12 Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD)  
**Fecha de presentación:** 21/04/2016  
Asistente al IX Congreso Internacional de la AECD Toledo 2016.
- 13 Ciudad entidad realización:** Madrid, Comunidad de Madrid, España  
**Entidad organizadora:** Calidad Radiológica S.L. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial  
**Fecha de presentación:** 06/03/2016  
Operador en Instalaciones de Rayos X con Fines de Diagnóstico Médico.
- 14 Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** COCA COLA ESPAÑA, S.L.  
**Fecha de presentación:** 02/12/2015  
Asistente al II Congreso Internacional (IV Nacional) de Hidratación.
- 15 Ciudad entidad realización:** La Solana, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Consejería de Educación, Cultura y Deportes **Tipo de entidad:** Consejería  
**Fecha de presentación:** 09/05/2015



Curso la Actividad Física Saludable Frente a la Enfermedad.

- 16 Ciudad entidad realización:** Madrid, Comunidad de Madrid, España  
**Entidad organizadora:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo  
**Fecha de presentación:** 16/04/2015  
Asistente a la Jornada técnica: Red española de empresas saludables: un camino hacia la salud integral de los trabajadores.
- 17 Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de presentación:** 26/09/2013  
Curso La Protección de la Salud y el Talento en el Deporte.
- 18 Ciudad entidad realización:** Cuenca, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha  
**Fecha de presentación:** 08/03/2013  
Curso Estilos de Vida Activos y Saludables.
- 19 Ciudad entidad realización:** Aveiro, Norte, Portugal  
**Entidad organizadora:** Manz Produções **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial  
**Fecha de presentación:** 24/11/2012  
Asistente al XIX Congreso Internacional de Actividad Física.
- 20 Ciudad entidad realización:** Granada, Andalucía, España  
**Entidad organizadora:** Asociación Española de Ciencias del Deporte **Tipo de entidad:** Asociaciones y Agrupaciones  
**Fecha de presentación:** 15/11/2012  
Asistente al VII Congreso Internacional Ciencias del Deporte.
- 21 Ciudad entidad realización:** Albacete, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de presentación:** 11/05/2012  
Asistente al I Congreso Nacional de Investigación en Grado.
- 22 Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España  
**Entidad organizadora:** Sociedad Española de Medicina Geriátrica **Tipo de entidad:** Asociaciones y Agrupaciones  
**Fecha de presentación:** 12/04/2012  
Asistente a la 5ª Reunión Nacional de Medicina Geriátrica.



## Experiencia científica y tecnológica

### Grupos/equipos de investigación, desarrollo o innovación

- 1 Nombre del grupo:** CIBERFES  
**Objeto del grupo:** Centro de Investigación Biomédica en Red de Fragilidad y Envejecimiento Saludable  
**Clase de colaboración:** Coautoría de publicaciones  
**Entidad de afiliación:** Instituto de Salud Carlos III  
**Fecha de inicio:** 2018  
**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación  
**Duración:** 2 años - 7 meses
- 2 Nombre del grupo:** EXERNET  
**Objeto del grupo:** Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud para Poblaciones Especiales  
**Clase de colaboración:** Coautoría de publicaciones  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 02/02/2015  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración:** 5 años - 1 mes
- 3 Nombre del grupo:** FEBIO  
**Objeto del grupo:** Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Biomecánica Clínica  
**Clase de colaboración:** Coautoría de publicaciones  
**Entidad de afiliación:** Universidad Complutense de Madrid  
**Fecha de inicio:** 10/01/2015  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración:** 2 años - 9 meses
- 4 Nombre del grupo:** GENUUD Toledo  
**Objeto del grupo:** Laboratorio de Actividad Física y Función Muscular  
**Clase de colaboración:** Coautoría de publicaciones  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 01/11/2013  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración:** 6 años - 9 meses
- 5 Nombre del grupo:** PAFS  
**Objeto del grupo:** Laboratorio de Salud  
**Clase de colaboración:** Coautoría de publicaciones  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha  
**Fecha de inicio:** 01/03/2011  
**Tipo de entidad:** Universidad  
**Duración:** 2 años



## Actividad científica o tecnológica

### Proyectos de I+D+i financiados en convocatorias competitivas de Administraciones o entidades públicas y privadas

**1** **Nombre del proyecto:** Incorporación de nuevas áreas temáticas y nuevos grupos al Consorcio CIBER de la convocatoria 2016 de la Acción Estratégica en Salud 2013-2016. Area Tematica de Envejecimiento y Fragilidad (CB16/10/00477).

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación Ministerio

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara Royo

**Entidad/es financiadora/s:**

Instituto de Salud Carlos III

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación

**Ciudad entidad financiadora:** Majadahonda, Comunidad de Madrid, España

Ministerio de Economía y Competitividad

**Tipo de entidad:** Ministerio

**Ciudad entidad financiadora:** Madrid, Comunidad de Madrid, España

**Fecha de inicio-fin:** 2017 - 2020

**2** **Nombre del proyecto:** Estudio de Toledo de Envejecimiento Saludable (ETES).

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Francisco José García García; Leocadio Rodríguez Mañas

**Entidad/es financiadora/s:**

Instituto de Salud Carlos III

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación

**Ciudad entidad financiadora:** Majadahonda, Comunidad de Madrid, España

**Tipo de participación:** Colaborador

**Fecha de inicio-fin:** 2013 - 2018

**Cuantía total:** 1.800.000 €

**3** **Nombre del proyecto:** RETICS: "Red Temática de Investigación Cooperativa en Envejecimiento y Fragilidad RETICEF" (Ref. RD12/0043/0026).

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación Ministerio

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Leocadio Rodríguez Mañas; Ignacio Ara Royo

**Entidad/es financiadora/s:**

Instituto de Salud Carlos III

**Tipo de entidad:** Organismo Público de Investigación

**Ciudad entidad financiadora:** Majadahonda, Comunidad de Madrid, España

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

**Tipo de entidad:** Ministerio

**Ciudad entidad financiadora:** Madrid, Comunidad de Madrid, España

**Tipo de participación:** Colaborador

**Fecha de inicio-fin:** 2013 - 2016

**Cuantía total:** 37.039 €

**4** **Nombre del proyecto:** Efectos de 16 semanas de entrenamiento combinado aeróbico-fuerza en los componentes individuales del Síndrome Metabólico; evolución temporal de las mejoras (DEP2011/28615).

**Tipo de entidad:** Ministerio



**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ricardo Mora Rodríguez

**Entidad/es financiadora/s:**

Ministerio de Ciencia e Innovación

**Tipo de entidad:** Ministerio

**Ciudad entidad financiadora:** Madrid, Comunidad de Madrid, España

**Tipo de participación:** Colaborador

**Fecha de inicio-fin:** 2012 - 2014

**Cuantía total:** 146.000 €

**5 Nombre del proyecto:** Super Train Me.

**Tipo de entidad:** Agencia Estatal

**Ciudad entidad realización:** Toledo, Castilla-La Mancha, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Asier Mañas Bote

**Nº de investigadores/as:** 4

**Entidad/es financiadora/s:**

Agencia Nacional Española

**Tipo de entidad:** Agencia Estatal

**Ciudad entidad financiadora:** España

Instituto de la Juventud Española

**Tipo de entidad:** Agencia Estatal

**Ciudad entidad financiadora:** España

Programa Europeo de Juventud en Acción

**Ciudad entidad financiadora:** Bélgica

**Tipo de participación:** Investigador principal

**Fecha de inicio-fin:** 2012 - 2014

**Cuantía total:** 5.490 €

**6 Nombre del proyecto:** Pérdida de peso en niños prepúberes con sobrepeso como consecuencia de una intervención basada en Actividad Física Vigorosa (AFV): efectos sobre la composición corporal, el apetito y la actividad física espontánea (089/UPB10/11).

**Tipo de entidad:** Agencia Estatal

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara Royo

**Entidad/es financiadora/s:**

Consejo Superior Deportes

**Tipo de entidad:** Agencia Estatal

**Ciudad entidad financiadora:** Madrid, Comunidad de Madrid, España

**Tipo de participación:** Colaborador

**Fecha de inicio-fin:** 2011 - 2012

**Cuantía total:** 14.300 €

### Contratos, convenios o proyectos de I+D+i no competitivos con Administraciones o entidades públicas o privadas

**1 Nombre del proyecto:** Propuestas para el desarrollo de proyectos coordinados desde la consulta desde la consulta de condición física y realizados en el "espacio energía" Red Eléctrica (200058UCTR)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial S.A.

**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**



Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2020

**Duración:** 1 año

**Cuantía total:** 47.510,05 €

- 2 Nombre del proyecto:** Propuestas para el desarrollo de proyectos coordinados desde la consulta desde la consulta de condición física y realizados en el espacio energía Red Eléctrica (UCTR190072)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial S.A.

**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**

Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2019

**Duración:** 1 año

**Cuantía total:** 66.550,01 €

- 3 Nombre del proyecto:** Desarrollo de proyectos coordinados desde la consulta desde la consulta de condición física y realizados en el nuevo espacio salud Red Eléctrica (UCTR180107)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial S.A.

**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**

Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2018

**Duración:** 1 año

**Cuantía total:** 74.715,47 €

- 4 Nombre del proyecto:** Consulta de Condición Física en la Empresa y Finalización de la Propuesta de Intervención Basada en Ejercicio Físico Personalizado para Trabajadores con Alto Riesgo Cardiovascular: Grupo Experimental vs. Grupo Control (UCTR170064)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial S.A.

**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**

Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2017

**Duración:** 1 año

**Cuantía total:** 39.930 €

- 5 Nombre del proyecto:** Propuesta de intervención basada en ejercicio físico personalizado para trabajadores con alto riesgo cardiovascular: Estudio piloto (UCTR160109)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial S.A.



**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**

Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2016

**Duración:** 10 meses

**Cuantía total:** 21.229,45 €

**6 Nombre del proyecto:** Evaluación de los Niveles de Actividad Física, Sedentarismo y Estilo de Vida de Trabajadores de la Empresa Red Eléctrica (UCTR150152)

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A.

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Entidad de realización:** Red Eléctrica de España, S.A. **Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Ciudad entidad realización:** Alcobendas, Comunidad de Madrid, España

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Ignacio Ara

**Entidad/es financiadora/s:**

Red Eléctrica de España, S.A.

**Tipo de entidad:** Entidad Empresarial

**Fecha de inicio:** 01/03/2015

**Duración:** 10 meses

**Cuantía total:** 9.000 €

**7 Nombre del proyecto:** BRONTOL

**Grado de contribución:** Investigador/a

**Nombres investigadores principales (IP, Co-IP,...):** Amelia Guadalupe Grau

**Fecha de inicio:** 2014

**Duración:** 2 años

## Actividades científicas y tecnológicas

### Producción científica

#### Publicaciones, documentos científicos y técnicos

**1** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; José Losa Reyna; Pedro B. Júdece; Luís B. Sardinha; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Breaking sedentary time predicts future frailty in inactive older adults: A cross-lagged panel model. The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and Medical Sciences. pp. D1. FI: 5.236. Social Sciences Edition - GERONTOLOGY 27/06/2020. ISSN 1079-5006

**DOI:** 10.1093/gerona/glaa159

**PMID:** 32592584

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 1

**Nº total de autores:** 9

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Social Sciences Edition - GERONTOLOGY

**Índice de impacto:** 5.236

**Revista dentro del 25%:** Si

**Posición de publicación:** 1

**Num. revistas en cat.:** 36



- 2** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis María Alegre; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Prospective Changes in the Distribution of Movement Behaviors Are Associated With Bone Health in the Elderly According to Variations in their Frailty Levels. *Journal of Bone and Mineral Research*. 35 - 7, pp. 1236 - 1245. Q1. FI: 5.854. Science Edition - ENDOCRINOLOGY & METABOLISM 17/03/2020. ISSN 0884-0431  
**DOI:** 10.1002/jbmr.3988  
**PMID:** 32078181  
**Tipo de producción:** Artículo científico  
**Posición de firma:** 2  
**Nº total de autores:** 8  
**Fuente de impacto:** WOS (JCR)  
**Índice de impacto:** 5.854  
**Posición de publicación:** 19  
**Tipo de soporte:** Revista  
**Categoría:** Science Edition - ENDOCRINOLOGY & METABOLISM  
**Revista dentro del 25%:** Si  
**Num. revistas en cat.:** 143
- 3** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Which one came first: movement behavior or frailty? A cross-lagged panel model in the Toledo Study for Healthy Aging. *Journal of Cachexia Sarcopenia and Muscle*. pp. Epub ahead of print. D1. FI: 9,802. Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY 08/01/2020. ISSN 2190-5991  
**DOI:** 10.1002/jcsm.12511  
**PMID:** 31912990  
**Tipo de producción:** Artículo científico  
**Posición de firma:** 1  
**Nº total de autores:** 7  
**Fuente de impacto:** WOS (JCR)  
**Índice de impacto:** 9,802  
**Posición de publicación:** 2  
**Tipo de soporte:** Revista  
**Categoría:** Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY  
**Revista dentro del 25%:** Si  
**Num. revistas en cat.:** 51
- 4** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; Javier Leal Martín; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Dose-response association between physical activity and sedentary time categories on ageing biomarkers. *BMC Geriatrics*. 19 - 1, pp. 270. Q1. FI: 3,077. Social Sciences Edition - GERONTOLOGY 15/10/2019. ISSN 1471-2318  
**DOI:** 10.1186/s12877-019-1284-y  
**PMID:** 31615446  
**Tipo de producción:** Artículo científico  
**Posición de firma:** 1  
**Nº total de autores:** 8  
**Fuente de impacto:** WOS (JCR)  
**Índice de impacto:** 3,077  
**Posición de publicación:** 6  
**Tipo de soporte:** Revista  
**Categoría:** Social Sciences Edition - GERONTOLOGY  
**Revista dentro del 25%:** Si  
**Num. revistas en cat.:** 36
- 5** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis María Alegre; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Compositional Influence of Movement Behaviors on Bone Health during Aging. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 51 - 8, pp. 1736 - 1744. D1. FI: 4.029. Science Edition - SPORT SCIENCES 06/08/2019. ISSN 0195-9131  
**DOI:** 10.1249/MSS.0000000000001972  
**PMID:** 30829961  
**Tipo de producción:** Artículo científico  
**Posición de firma:** 2  
**Nº total de autores:** 8  
**Tipo de soporte:** Revista



**Fuente de impacto:** WOS (JCR)  
**Índice de impacto:** 4.029  
**Posición de publicación:** 9

**Categoría:** Science Edition - SPORT SCIENCES  
**Revista dentro del 25%:** Si  
**Num. revistas en cat.:** 85

- 6** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Can Physical Activity Offset the Detrimental Consequences of Sedentary Time on Frailty? A Moderation Analysis in 749 Older Adults Measured With Accelerometers. *Journal of the American Medical Directors Association*. 20 - 5, pp. 634 - 638. Q1. FI: 4.367. *Geriatrics and Gerontology*20/05/2019. ISSN 1525-8610

**DOI:** 10.1016/j.jamda.2018.12.012

**PMID:** 30738823

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 1

**Nº total de autores:** 7

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Geriatrics and Gerontology

**Índice de impacto:** 4.367

**Revista dentro del 25%:** Si

**Posición de publicación:** 8

**Num. revistas en cat.:** 51

- 7** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis María Alegre; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. The Impact of Movement Behaviors on Bone Health in Elderly with Adequate Nutritional Status: Compositional Data Analysis Depending on the Frailty Status. *Nutrients*. 11 - 3, pp. pii: E582. Q1. FI: 4.546. Science Edition - NUTRITION & DIETETICS09/03/2019. ISSN 2072-6643

**DOI:** 10.3390/nu11030582

**PMID:** 30857291

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 2

**Nº total de autores:** 8

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Science Edition - NUTRITION & DIETETICS

**Índice de impacto:** 4.546

**Revista dentro del 25%:** Si

**Posición de publicación:** 17

**Num. revistas en cat.:** 89

- 8** José Luis Sánchez Sánchez; Asier Mañas Bote; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo; José Antonio Carnicero; Stefan Walter; Leocadio Rodríguez Mañas. Sedentary behaviour, physical activity, and sarcopenia among older adults in the TSHA: isotemporal substitution model. *Journal of Cachexia Sarcopenia and Muscle*. 10 - 1, pp. 188 - 198. D1. FI: 9,802. Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY04/02/2019. ISSN 2190-5991

**DOI:** 10.1002/jcsm.12369

**PMID:** 30920779

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 2

**Nº total de autores:** 7

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY

**Índice de impacto:** 9,802

**Revista dentro del 25%:** Si

**Posición de publicación:** 2

**Num. revistas en cat.:** 51

- 9** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis María Alegre; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Associations between sedentary time, physical activity and bone health among older people using compositional data analysis. *PLoS One*. 13 - 10, pp. e0206013. Q2. FI: 2.776. Science Edition - MULTIDISCIPLINARY SCIENCES22/10/2018. ISSN 1932-6203

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0206013

**PMID:** 30346973

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Posición de firma:** 2

**Nº total de autores:** 8

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Índice de impacto:** 2.776

**Posición de publicación:** 24

**Tipo de soporte:** Revista

**Categoría:** Science Edition - MULTIDISCIPLINARY SCIENCES

**Revista dentro del 25%:** No

**Num. revistas en cat.:** 69

- 10** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Amelia Guadalupe Grau; Jorge Marín Puyalto; Ana Alfaro Acha; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Reallocating Accelerometer-Assessed Sedentary Time to Light or Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity Reduces Frailty Levels in Older Adults: An Isotemporal Substitution Approach in the TSHA Study. *Journal of the American Medical Directors Association*. 19 - 2, pp. 185.e1-185.e6. Q1. FI: 4.899. Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY19/02/2018. ISSN 1525-8610

**DOI:** 10.1016/j.jamda.2017.11.003

**PMID:** 29269096

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Posición de firma:** 1

**Nº total de autores:** 8

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Índice de impacto:** 4.899

**Posición de publicación:** 6

**Tipo de soporte:** Revista

**Categoría:** Science Edition - GERIATRICS & GERONTOLOGY

**Revista dentro del 25%:** Si

**Num. revistas en cat.:** 53

- 11** Julián Alcázar Caminero; Carlos Rodríguez López; Ignacio Ara Royo; Ana Alfaro Acha; Asier Mañas Bote; Amelia Guadalupe Grau; Francisco José García García; Luis M Alegre Durán. The Force-Velocity Relationship in Older People: Reliability and Validity of a Systematic Procedure. *International Journal of Sports Medicine*. 38 - 14, pp. 1097 - 1104. Q2. FI: 2.453. Science Edition - SPORT SCIENCES10/11/2017. ISSN 0172-4622

**DOI:** 10.1055/s-0043-119880

**PMID:** 29126339

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Posición de firma:** 5

**Nº total de autores:** 8

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Índice de impacto:** 2.453

**Posición de publicación:** 26

**Tipo de soporte:** Revista

**Categoría:** Science Edition - SPORT SCIENCES

**Revista dentro del 25%:** No

**Num. revistas en cat.:** 81

- 12** Borja del Pozo Cruz; Asier Mañas Bote; María Martín García; Jorge Marín Puyalto; Francisco José García García; Leocadio Rodríguez Mañas; Amelia Guadalupe Grau; Ignacio Ara Royo. Frailty is associated with objectively assessed sedentary behaviour patterns in older adults: Evidence from the Toledo Study for Healthy Aging (TSHA). *PLoS One*. 12 - 9, pp. e0183911. Q1. FI: 2.766. Science Edition - MULTIDISCIPLINARY SCIENCES11/09/2017. ISSN 1932-6203

**DOI:** 10.1371/journal.pone.0183911

**PMID:** 28892505

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Posición de firma:** 2

**Nº total de autores:** 8

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Tipo de soporte:** Revista

**Categoría:** Science Edition - MULTIDISCIPLINARY SCIENCES



**Índice de impacto:** 2.766  
**Posición de publicación:** 15

**Revista dentro del 25%:** Si  
**Num. revistas en cat.:** 64

- 13** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Amelia Guadalupe Grau; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo. Role of objectively measured sedentary behaviour in physical performance, frailty and mortality among older adults: A short systematic review. *European Journal of Sport Science*. 17 - 7, pp. 940 - 953. Q2. FI: 2.576. Science Edition - SPORT SCIENCES22/05/2017. ISSN 1746-1391

**DOI:** 10.1080/17461391.2017.1327983

**PMID:** 28532299

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 1

**Nº total de autores:** 5

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Science Edition - SPORT SCIENCES

**Índice de impacto:** 2.576

**Revista dentro del 25%:** No

**Posición de publicación:** 22

**Num. revistas en cat.:** 81

- 14** Amelia Guadalupe Grau; Susana Aznar Laín; Asier Mañas Bote; Juan José Castellanos García; Julián Alcázar Caminero; Ignacio Ara Royo; Esmeralda Mata Gómez de Ávila; Rosa Daimiel Bello; Francisco José García García. Short and Long Term Effects of Concurrent Strength and HIIT Training in Octogenarian COPDs. *Journal of Aging and Physical Activity*. 25 - 1, pp. 105 - 115. Q2. FI: 1.837. Science Edition - SPORT SCIENCES12/07/2016. ISSN 1063-8652

**DOI:** 10.1123/japa.2015-0307

**PMID:** 27402660

**Tipo de producción:** Artículo científico

**Tipo de soporte:** Revista

**Posición de firma:** 3

**Nº total de autores:** 9

**Fuente de impacto:** WOS (JCR)

**Categoría:** Science Edition - SPORT SCIENCES

**Índice de impacto:** 1.837

**Revista dentro del 25%:** No

**Posición de publicación:** 33

**Num. revistas en cat.:** 81

- 15** Daniel Blanco Galindo; Asier Mañas Bote; Lidia Brea Alejo; Valentín E Fernández Elías; Marco Antonio Soriano Rodríguez; Eduardo Salazar Martínez; Javier Alonso Serrano; Luis Berlanga; Amelia Guadalupe Grau; Nuria del Cerro Marín; Jorge Jiménez Morcillo; Davinia Vicente Campos; Henry Humberto León Ariza; José López Chicharro. Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio 2018. *Exercise Physiology & Training*. pp. ISBN 978-84-09-09008-2. Exercise Physiology & Training, 06/03/2019.

**Tipo de producción:** Libro de divulgación

**Tipo de soporte:** Libro

- 16** Asier Mañas Bote; Valentín E Fernández Elías; Lidia Brea Alejo; Daniel Blanco Galindo; Javier Alonso Serrano; Marco Antonio Soriano Rodríguez; Luis Berlanga; Nuria del Cerro Marín; Amelia Guadalupe Grau; José López Chicharro. Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio 2017. *Exercise Physiology & Training*. pp. ISBN 978-84-697-9313-8. Exercise Physiology & Training, 04/06/2018.

**Tipo de producción:** Libro de divulgación

**Tipo de soporte:** Libro

- 17** Asier Mañas Bote; Daniel Blanco Galindo; Valentín E Fernández Elías; Amelia Guadalupe Grau; Nuria del Cerro Marín; Luis Berlanga; José López Chicharro. Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio 2016. *Exercise Physiology & Training*. pp. ISBN 978-84-617-8722-7. Exercise Physiology & Training, 21/02/2017.

**Tipo de producción:** Libro de divulgación

**Tipo de soporte:** Libro



- 18** Valentín E. Fernández Elías; Asier Mañas Bote; Nuria Del Cerro Marín; Amelia Guadalupe Grau; Jaime De La Calle Herrero; Daniel Blanco Galindo; Davinia Vicente Campos; Luis A. Berlanga; José López Chicharro. Actualizaciones en Fisiología del Ejercicio 2015. Exercise Physiology & Training. pp. ISBN 978-84-608-6074-7. Exercise Physiology & Training, 15/03/2016.

**Tipo de producción:** Libro de divulgación

**Tipo de soporte:** Libro

## Trabajos presentados en congresos nacionales o internacionales

- 1** **Título del trabajo:** Cut-off points for low relative sit-to-stand power and its association with frailty and physical function (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Iván Baltasar Fernández; Julián Alcázar; Asier Mañas Bote; Luis M. Alegre; Ana Alfaro Acha; Leocadio Rodríguez Mañas; José Losa Reyna; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Polonia  
**Fecha de finalización:** Si  
En: 15th Congress of the European Geriatric Medicine Society. Krakow, pp. 25/09/2019. (Polonia): European Geriatric Medicine Society,
- 2** **Título del trabajo:** Maintaining a Physically Active Lifestyle is Associated with a Better Physical Performance in Older Adults Over 65 Years (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Javier Leal Martín; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Irene Rodríguez Gómez; Ana Alfaro Acha; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Polonia  
**Fecha de finalización:** Si  
En: 15th Congress of the European Geriatric Medicine Society. Krakow, pp. 25/09/2019. (Polonia): European Geriatric Medicine Society,
- 3** **Título del trabajo:** Associations of mutually exclusive categories of physical activity and sedentary time on physical function. Moving more or sitting less? (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; Javier Leal Martín; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** República Checa  
**Fecha de finalización:** Si  
En: ISBNPA 2019 Annual Meeting. Praga, pp. 05/06/2019. (República Checa): International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA),
- 4** **Título del trabajo:** Effect of changes in movement behaviours on bone health depending on the changes in the frailty status during ageing: a compositional data analysis (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis María Alegre Durán; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** República Checa  
**Fecha de finalización:** No  
En: ISBNPA 2019 Annual Meeting. Praga, pp. 05/06/2019. (República Checa): International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA),
- 5** **Título del trabajo:** ¿Puede un programa de entrenamiento volver más sedentarios a personas con EPOC que entrenan? (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Roberto Navarro Cruz; Julián Alcázar Caminero; Carlos Rodríguez López; Jose Losa Reyna; Luis Alegre Durán; Francisco Jose García García; Ignacio Ara Royo  
**Fecha de finalización:** Si



En: XI International Symposium in Strength Training. Madrid, pp. 15/12/2018. (España): Faculty of Physical Activity and Sports Sciences (INEF),

- 6 Título del trabajo:** Programas y estrategias para el fomento de la actividad física y la reducción del sedentarismo en el ámbito laboral: lecciones aprendidas en una empresa nacional del IBEX 35 (Comunicación en Simposio)

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Victoria Marín; Pilar Urdiola; Ignacio Ara Royo

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** Si

En: X Congreso Internacional de la AECD A Coruña 2018. A Coruña, pp. 22/11/2018. (España): Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD),

- 7 Título del trabajo:** Level of physical activity, cardiorespiratory fitness and food intake in Mexican adolescents (Póster)

**Autores/as (p. o. de firma):** María Rivera Ochoa; Barbara Vizmanos Lamotte; Marcela González Gross; Asier Mañas Bote; Ignacio Ara Royo; Juan Ricardo López y Taylor; Amelia Guadalupe Grau

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** No

En: IV World Congress of Public Health Nutrition y el XII Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) – NUTRIMAD 2018. Madrid, pp. 24/10/2018. (España): Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) – NUTRIMAD,

- 8 Título del trabajo:** Asociación entre actividad física y tiempo sedentario, medido objetivamente, con el consumo de fármacos en personas mayores de 65 años con comorbilidades (Póster)

**Autores/as (p. o. de firma):** Javier Leal Martín; Asier Mañas Bote; Irene Rodríguez Gómez; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** No

En: VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Pamplona, pp. 20/10/2018. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,

- 9 Título del trabajo:** Efecto de los cambios en la actividad física y el comportamiento sedentario sobre la salud ósea durante el envejecimiento en función del cambio en el estado de fragilidad: análisis composicional de datos (Póster)

**Autores/as (p. o. de firma):** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Sebastien Chastin; Luis Alegre; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** No

En: VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Pamplona, pp. 20/10/2018. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,

- 10 Título del trabajo:** Informe Técnico del Ministerio de Empleo y Seguridad Social sobre fomento de la actividad física en el ámbito laboral: experiencia en una empresa del IBEX 35 (Ponencia Invitada)

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** Si

En: VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Pamplona, pp. 20/10/2018. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,

- 11 Título del trabajo:** Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar (Moderador)

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** Si

En: VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Pamplona, pp. 20/10/2018. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,

- 12 Título del trabajo:** ¿Puede la actividad física moderada-vigorosa compensar la asociación entre el tiempo sedentario y la fragilidad en personas mayores? Un análisis de moderación (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Borja del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** España  
**Fecha de finalización:** Si  
En: VI Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Pamplona, pp. 20/10/2018. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,
- 13 Título del trabajo:** ¿Moverte más o sentarte menos? Análisis sobre la función física en 771 personas mayores (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Borja Del Pozo Cruz; Irene Rodríguez Gómez; Javier Leal Martín; Jose Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** España  
**Fecha de finalización:** Si  
Toledo. En: VIII Jornadas Doctorales UCLM. Toledo, pp. 16/10/2018. (España): Universidad de Castilla-La Mancha, Universidad.
- 14 Título del trabajo:** Combined effects of physical activity and sedentary behaviour on bone health and frailty in elderly people: compositional data analysis (Comunicación)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; José Losa Reyna; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco José García García; Sebastien Chastin; Luis María Alegre Durán; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Irlanda  
**Fecha de finalización:** No  
En: 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science. Dublín, pp. 04/07/2018. (Irlanda): European College of Sport Science (ECSS),
- 15 Título del trabajo:** Actividad física, sedentarismo y su relación con sarcopenia y sus determinantes en el estudio de Toledo (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Juan Luis Sánchez Sánchez; Asier Mañas Bote; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo; José Antonio Carnicero; Stefan Walter; Leocadio Rodríguez Mañas  
**Depósito legal:** España  
En: 8ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG). Barcelona, pp. 14/04/2018. (España): Sociedad Española de Medicina Geriátrica,
- 16 Título del trabajo:** Prevalencia y asociación de la fragilidad y la osteoporosis en personas mayores de 65 años (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Jose Losa Reyna; Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; Ana Escolante; Ana Alfaro Acha; Cristina Rosado; Leocadio Rodríguez Mañas; Luis María Alegre Durán; Ignacio Ara Royo; Francisco José García García  
**Depósito legal:** España  
En: 8ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG). Barcelona, pp. 14/04/2018. (España): Sociedad Española de Medicina Geriátrica,
- 17 Título del trabajo:** Asociación entre actividad física moderada-vigorosa, tiempo sedentario y rupturas del sedentarismo con la fragilidad en personas mayores de 65 años (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Javier Leal Martín; Asier Mañas Bote; Luis Alegre Durán; Amelia Guadalupe Grau; Francisco Jose García García; Ignacio Ara Royo



En: X International Symposium in Strength Training. Madrid, pp. 15/12/2017. (España): Faculty of Physical Activity and Sports Sciences (INEF),

- 18 Título del trabajo:** Breaks in sedentary time could have similar effects as moderate-to-vigorous physical activity on the reduction of frailty in older people with comorbidities (Comunicación Oral)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Javier Leal Martín; Amelia Guadalupe Grau; Leocadio Rodríguez Mañas; Francisco Jose García García; Ignacio Ara Royo  
En: International Meeting of Research in Physical Activity and Health. pp. 13/12/2017. (España): Centro de Estudios Socio-Sanitarios,
- 19 Título del trabajo:** Efectos combinados del tiempo empleado en actividad física y comportamientos sedentarios sobre la salud ósea en mujeres mayores: análisis composicional de datos (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Irene Rodríguez Gómez; Asier Mañas Bote; Jose Losa Reyna; Francisco Jose García García; Leocadio Rodríguez Mañas; Ignacio Ara Royo  
En: International Meeting of Research in Physical Activity and Health. pp. 13/12/2017. (España): Centro de Estudios Socio-Sanitarios,
- 20 Título del trabajo:** Functional ability: An effective biomarker of healthy ageing independently of multimorbidity (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Julián Alcázar Caminero; Carlos Rodríguez López; Irene Rodríguez Gómez; Amelia Guadalupe Grau; Ana Alfaro Acha; Luis Alegre Durán; Jose Losa Reyna; Francisco Jose García García; Ignacio Ara Royo  
En: 11th European Congress on Menopause and Andropause. pp. 22/05/2017. (Holanda): European Menopause and Andropause Society,
- 21 Título del trabajo:** Interrupting 10 minutes blocks of sedentary time is associated with frailty in older adults: evidence from the Toledo Study for Healthy Aging (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Borja del Pozo Cruz; Asier Mañas Bote; María Martín García; Jorge Marín Puyalto; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Tailandia  
En: 6th ISPAH Congress. pp. 17/11/2016. (Tailandia): International Society for Physical Activity and Health,
- 22 Título del trabajo:** Asociación entre el patrón sedentario, el tiempo sedentario y la fragilidad en adultos mayores con EPOC (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Julián Alcázar Caminero; Jose Losa; Carlos Rodríguez López; María José Espinosa de los Monteros; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau; Ignacio Ara Royo; Ana Alfaro Acha  
**Depósito legal:** España  
**Fecha de finalización:** Si  
En: 7ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG) 6ª Reunión de la Red Temática de Investigación Cooperativa en Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF). Santander, pp. 11/11/2016. (España): Sociedad Española de Medicina Geriátrica,
- 23 Título del trabajo:** La forma en la que acumulas tu tiempo sedentario también importa: asociación entre el tiempo sedentario, el patrón sedentario y la fragilidad en personas mayores (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Borja Del Pozo Ccruz; María Martín García; Jorge Marín Puyalto; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** España  
**Fecha de finalización:** Si  
Toledo. En: VI Jornadas Doctorales UCLM. Toledo, pp. 18/10/2016. (España): Universidad de Castilla-La Mancha, Universidad.





- 24 Título del trabajo:** Actividad física medida objetivamente, condición física y fragilidad en adultos mayores con EPOC (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Julián Alcázar Caminero; María José Espinosa de los Monteros; Ignacio Ara Royo; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau  
**Depósito legal:** España  
**Fecha de finalización:** Si  
En: V Simposio EXERNET. Investigación en Ejercicio, Salud y Bienestar: Exercise is Medicine. Cádiz, pp. 15/10/2016. (España): EXERNET. Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud,
- 25 Título del trabajo:** The way you spend your sedentary time also matters: an analysis of the association between sedentary time, sedentary patterns and frailty in the elderly (Comunicación Oral)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Borja Del Pozo Cruz; María Martín García; Jorge Marín Puyalto; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Austria  
**Fecha de finalización:** Si  
Viena. En: 21st Annual Congress of the European College of Sport Science. Viena, pp. 06/07/2016. (Austria): European College of Sport Science,
- 26 Título del trabajo:** What is the most recommended alternative method to DXA to assess changes in body fat percentage in elite youth soccer players? (Comunicación Oral)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Julián Alcázar Caminero; Diego Munguía Izquierdo; Irene Rodríguez Gómez; María Martín García; Asier Mañas Bote; Sara Vila Maldonado; Alberto Mendez Villanueva; Luis Suarez Arrones; Luis María Alegre Durán; Ignacio Ara Royo  
**Depósito legal:** Austria  
Viena. En: 21st Annual Congress of the European College of Sport Science. Viena, pp. 06/07/2016. (Austria): European College of Sport Science,
- 27 Título del trabajo:** Efectos a corto y largo plazo del entrenamiento de alta intensidad en pacientes EPOC octogenarios (Comunicación Oral)  
**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Castilla-La Mancha  
**Autores/as (p. o. de firma):** Amelia Guadalupe Grau; Susana Aznar Laín; Asier Mañas Bote; Juan José Castellanos García; Julián Alcázar Caminero; Ignacio Ara Royo; Esmeralda Mata Gómez de Ávila; Rosa Daimiel Bello; Francisco José García García  
**Depósito legal:** España  
Toledo. En: IX Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Toledo, pp. 21/04/2016. Castilla-La Mancha (España): Asociación Española de Ciencias del Deporte,
- 28 Título del trabajo:** Modelos de sustitución isotemporal para la prevención de la fragilidad: reemplazando sedentarismo por actividad física (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Amelia Guadalupe Grau; Borja Del Pozo Ccruz; Irene Rodríguez Gómez; Francisco José García García; Ignacio Ara Royo  
**Fecha de finalización:** Si  
En: IX Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Toledo, pp. 21/04/2016. Castilla-La Mancha (España): Asociación Española de Ciencias del Deporte,
- 29 Título del trabajo:** Effects of 9 week strength + HIIT training on elderly COPD patient's fitness (Comunicación Oral)  
**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Región de Murcia  
**Autores/as (p. o. de firma):** Juan José Castellanos Cuevas; Asier Mañas Bote; Rosa Daimiel Bello; Esmeralda Mata Gómez de Ávila; Cristina De Mora Villacañas; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau  
**Depósito legal:** España



Murcia. En: 4th International Conference on Human Performance Development through Strength and Conditioning. Murcia, pp. 28/06/2014. Región de Murcia (España): National Strength and Conditioning Association,

- 30 Título del trabajo:** Arterial stiffness after an exercise program in patients suffering from chronic obstructive pulmonary disease (COPD) (Comunicación Oral)

**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Región de Murcia

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Juan José Castellanos Cuevas; Rosa Daimiel Bello; Cristina De Mora Villacañas; Francisco José García García; Amelia Guadalupe Grau

**Depósito legal:** España

**Fecha de finalización:** Si

Murcia. En: 4th International Conference on Human Performance Development through Strength and Conditioning. Murcia, pp. 26/06/2014. Región de Murcia (España): National Strength and Conditioning Association, Asociaciones y Agrupaciones.

- 31 Título del trabajo:** Super Train Me, una propuesta de actividad diaria y ejercicio físico para el tratamiento de la obesidad (Comunicación Invitada)

**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Comunidad de Madrid

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Ángel Gracia Chicharro; David Moronta Peña; Susana Aznar Laín

**Depósito legal:** España

Madrid. En: V Simposio Internacional de Entrenamiento de Fuerza. Madrid, pp. 12/12/2012. Comunidad de Madrid (España): Universidad Politécnica de Madrid, Universidad.

- 32 Título del trabajo:** "Super Train Me". Efectos de un Programa de Ejercicio Físico en Presencia de Dieta 'Poco' Saludable (Póster)

**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Andalucía

**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; David Moronta Peña; Ángel Gracia Chicharro; Ignacio Lázaro Benito; Susana Aznar Laín

**Depósito legal:** España

Granada. En: VII Congreso Internacional Ciencias del Deporte. Granada, pp. 15/11/2012. Castilla-La Mancha (España): Asociación Española de Ciencias del Deporte, Asociaciones y Agrupaciones.

- 33 Título del trabajo:** Diferencias en la motricidad fina entre hombres y mujeres (Póster)

**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Castilla-La Mancha

**Autores/as (p. o. de firma):** Saúl González Olmedo; Ángel Gracia Chicharro; Pedro Luis Jiménez Bautista; Ignacio Lázaro Benito; Asier Mañas Bote; David Moronta Peña

**Depósito legal:** España

Albacete. En: INVESGRADO. Albacete, pp. 11/05/2012. Castilla-La Mancha (España): Universidad de Castilla-La Mancha,

- 34 Título del trabajo:** Influencia de los colores utilizados en la vestimenta del docente para una mejor focalización de la atención (Póster)

**C. Autón./Reg. entidad organizadora:** Castilla-La Mancha

**Autores/as (p. o. de firma):** Saúl González Olmedo; Ángel Gracia Chicharro; Pedro Luis Jiménez Bautista; Ignacio Lázaro Benito; Asier Mañas Bote; David Moronta Peña

**Depósito legal:** España

Albacete. En: INVESGRADO. Albacete, pp. 11/05/2012. Castilla-La Mancha (España): Universidad de Castilla-La Mancha,



## Trabajos presentados en jornadas, seminarios, talleres de trabajo y/o cursos nacionales o internacionales

- 1 Título del trabajo:** MOBEMENT Study: Validation of cut-points to estimate sedentary time and physical activity intensities in older adults according to functional status (Póster)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Javier Leal Martín; Asier Mañas; Jairo H. Migueles; Ana Alfaro Acha; Francisco J. García García; Francisco B. Ortega; Ignacio Ara,  
"International Workshop: A focus on statistical methods to analyse accelerometer-measured physical activity". En: University of Granada. 21/10/2019. Granada España, MOBEMENT Study: Validation of cut-points to estimate sedentary time and physical activity intensities in older adults according to functional status
- 2 Título del trabajo:** Influencia de la actividad física en nuestra salud (Ponente Invitado)  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote,  
**Fecha de finalización:** 25/09/2019, Si,  
"Semana Europea del Deporte". En: Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Extensión Universitaria de la Universidad de Castilla-La Mancha. 25/09/2019. Toledo (Castilla-La Mancha): España, Influencia de la actividad física en nuestra salud
- 3 Título del trabajo:** Evaluación de los puntos de corte de sedentarismo y actividad física medidos con acelerometría en personas mayores con limitaciones funcionales  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote,  
**Fecha de finalización:** 14/01/2019, Si,  
"Seminario Evaluación de los puntos de corte de sedentarismo y actividad física medidos con acelerometría en personas mayores con limitaciones funcionales". En: Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio y Salud (UCEES), Universidad de Granada. 14/01/2019. Granada (Andalucía): España, Evaluación de los puntos de corte de sedentarismo y actividad física medidos con acelerometría en personas mayores con limitaciones funcionales
- 4 Título del trabajo:** Importancia del sedentarismo sobre la funcionalidad física, la fragilidad y la mortalidad  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote,  
**Fecha de finalización:** 03/12/2016, Si,  
"I Simposio de Avances en Fisiología del Ejercicio". En: Exercise Physiology & Training. 03/12/2016. Madrid (Comunidad de Madrid): España, Importancia del sedentarismo sobre la funcionalidad física, la fragilidad y la mortalidad
- 5 Título del trabajo:** ¿Cómo mejorar la capacidad funcional de las personas mayores con diabetes?  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; Amelia Guadalupe Grau,  
"Día Mundial de la Diabetes 2014 en Toledo". En: Fundación SED de la Sociedad Española de Diabetes. 14/11/2014. Toledo (Castilla-La Mancha): Fundación, España, ¿Cómo mejorar la capacidad funcional de las personas mayores con diabetes?
- 6 Título del trabajo:** Super Train Me  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; David Moronta Peña; Ángel Gracia Chicharro; Ignacio Lázaro Benito; Susana Aznar Laín,  
"Super Train Me". En: Universidad Castilla-La Mancha. 03/04/2014. Toledo (Castilla-La Mancha): Universidad, España, Super Train Me



- 7 Título del trabajo:** Beneficios del Ejercicio  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote,  
"Prescripción de Ejercicio en jóvenes y adolescentes". En: Colegio Santísima Trinidad. 28/02/2014.  
Valdepeñas (Castilla-La Mancha): Colegio Concertado, España, Beneficios del Ejercicio
- 8 Título del trabajo:** Super Train Me  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote,  
"Super Train Me". En: Asignatura "Salud y Actividad Física" de 2º Curso de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 23/10/2013. Toledo (Castilla-La Mancha): Universidad, España, Super Train Me
- 9 Título del trabajo:** Feria de la Actividad Física y la Salud  
**Autores/as (p. o. de firma):** Asier Mañas Bote; David Moronta Peña; Ángel Gracia Chicharro; Susana Aznar Laín,  
"Curso de Estilos de Vida Activos y Saludables Dentro y Fuera del Aula". En: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. 08/03/2013. Cuenca (Castilla-La Mancha): Junta de Comunidades, España, Feria de la Actividad Física y la Salud

## Gestión de I+D+i y participación en comités científicos

### Comités científicos, técnicos y/o asesores

- 1 Título del comité:** Comisión para la Promoción de la Salud - Rectorado  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 30/05/2018
- 2 Título del comité:** Working Group para obtención del logo "Human Resources Award" - Vicerrectorado de Investigación y Política Científica  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 01/04/2018
- 3 Título del comité:** Comisión de Estrategia - Vicerrectorado de Economía y Planificación  
**Entidad de afiliación:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio:** 22/12/2017

### Organización de actividades de I+D+i

- 1 Título de la actividad:** Las organizaciones activas y saludables: ¿son una moda o una necesidad para la sostenibilidad?  
**Tipo de actividad:** Participante en la Organización del Curso de Verano **Fecha de finalización:** 16/09/2016  
**Entidad convocante:** Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Castilla La Mancha)  
**Fecha de inicio-fin:** 15/09/2016 - 16/09/2016
- 2 Título de la actividad:** Evaluación de Actividad Física, Composición Corporal y Nutrición durante el II Congreso Internacional (IV Nacional) de Hidratación  
**Tipo de actividad:** Participante en la Organización **Fecha de finalización:** 04/12/2015



**Entidad convocante:** Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Castilla La Mancha)  
**Fecha de inicio-fin:** 01/12/2015 - 04/12/2015

## Gestión de I+D+i

**Nombre de la actividad:** Documental y Proyecto Super Train Me  
**Tipología de la gestión:** Gestión de acciones y proyectos de I+D+i  
**Funciones desempeñadas:** Director del Proyecto. Coordinador, Productor y Responsable de Documentación Científica. Responsable de Entrenamientos y Nutrición.  
**Fecha de inicio:** 03/09/2012 **Duración:** 1 año - 1 mes - 27 días

## Foros y comités nacionales e internacionales

**Nombre del foro:** Comité de Dirección de la Escuela Internacional de Doctorado  
**Categoría profesional:** Representante de los doctorandos de la rama de conocimiento de Ciencias de la Salud  
**Entidad organizadora:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de inicio-fin:** 23/07/2018 - 20/12/2019

## Evaluación y revisión de proyectos y artículos de I+D+i

- Nombre de la actividad:** The Physical Characteristics of Elite Female Rugby Union Players  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** International Journal of Environmental Research and Public Health - Q1 IF: 2,849  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 20/07/2020
- Nombre de la actividad:** The combination of soy isoflavones and resveratrol preserve bone mineral density in hindlimb-unloaded mice  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Nutrients - Q1 IF: 4,546  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 01/07/2020
- Nombre de la actividad:** The combination of soy isoflavones and resveratrol preserve bone mineral density in hindlimb-unloaded mice  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Nutrients - Q1 IF: 4,546  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 18/06/2020
- Nombre de la actividad:** Lung Functions, Body Composition and Physical Fitness of Older Adults  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Clinical Interventions in Aging - Q2 IF: 3,023  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 27/10/2019



- 5** **Nombre de la actividad:** Gender differences in trajectories of lower extremity function in older adults: Findings from the International Mobility in Aging Study  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Journal of the American Medical Directors Association - Q1 IF: 4,899  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 14/04/2019
- 6** **Nombre de la actividad:** Previous-year physical activity levels and their relationship with cognitive and emotional status in older patients with an acute COPD exacerbation  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Journal of Aging and Physical Activity - Q3 IF: 1,795  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 28/10/2018
- 7** **Nombre de la actividad:** Daily sedentary time and physical activity as assessed by accelerometry and their correlates in older adults  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Journal of the American Medical Directors Association - Q1 IF: 4,899  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 09/08/2018
- 8** **Nombre de la actividad:** Previous-year physical activity levels and their relationship with cognitive and emotional status in older patients with an acute COPD exacerbation  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** Journal of Aging and Physical Activity - Q3 IF: 1,795  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 27/06/2018
- 9** **Nombre de la actividad:** Association between frailty and the combination of sedentary behavior and physical activity level in older adults  
**Funciones desempeñadas:** Revisor Científico  
**Entidad de realización:** PLoS One - Q2 IF: 2,776  
**Modalidad de actividad:** Revisión de artículos en revistas científicas o tecnológicas  
**Fecha de inicio:** 19/01/2018

## Otros méritos

### Estancias en centros de I+D+i públicos o privados

- 1** **Entidad de realización:** University of Lisbon  
**Facultad, instituto, centro:** Exercise and Health Laboratory  
**Ciudad entidad realización:** Lisboa, Portugal  
**Objetivos de la estancia:** Doctorado/a  
**Fecha de inicio-fin:** 01/07/2019 - 31/08/2019 **Duración:** 2 meses  
**Tareas contrastables:** Statistical analyses, scientific writing, and use of scientific equipment
- 2** **Entidad de realización:** Universidad de Granada  
**Facultad, instituto, centro:** PROMoting FITness and Health through physical activity (PROFITH)  
**Ciudad entidad realización:** Lisboa, Portugal



**Objetivos de la estancia:** Doctorado/a

**Fecha de inicio-fin:** 14/01/2019 - 18/01/2019

**Duración:** 5 días

**Tareas contrastables:** Establecimiento de colaboración en proyecto internacional

- 3 Entidad de realización:** Australian Catholic University  
**Facultad, instituto, centro:** Institute for Positive Psychology and Education, Motivation and Behaviour Research Program  
**Ciudad entidad realización:** Sydney, Australia  
**Objetivos de la estancia:** Doctorado/a  
**Fecha de inicio-fin:** 03/07/2018 - 03/10/2018 **Duración:** 3 meses  
**Tareas contrastables:** Statistical analyses and manuscript preparations

## Ayudas y becas obtenidas

- 1 Nombre de la ayuda:** Becas Santander CRUE CEPYME Prácticas Externas  
**Finalidad:** Prácticas Externas  
**Entidad concesionaria:** BANCO SANTANDER, S.A.  
**Fecha de concesión:** 02/06/2014 **Duración:** 3 meses  
**Fecha de finalización:** 29/08/2014
- 2 Nombre de la ayuda:** Beca de Colaboración  
**Finalidad:** Colaboración en Grupo de Investigación  
**Entidad concesionaria:** Ministerio de Educación, Política Social y Deporte **Tipo de entidad:** Agencia Estatal  
**Fecha de concesión:** 01/10/2013 **Duración:** 8 meses  
**Fecha de finalización:** 30/05/2014  
**Entidad de realización:** Laboratorio Salud Grupo GENUD  
**Facultad, instituto, centro:** Departamento de Ciencias del Deporte
- 3 Nombre de la ayuda:** Ayudas para estancias en universidades y centros de investigación en el extranjero para el año 2019  
**Finalidad:** Predoctoral  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de concesión:** 05/06/2019 **Duración:** 2 meses  
**Entidad de realización:** University of Lisbon
- 4 Nombre de la ayuda:** Becas Pre-doc CYTEMA-Net  
**Finalidad:** Predoctoral  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de concesión:** 10/04/2018 **Duración:** 3 meses  
**Entidad de realización:** Australian Catholic University
- 5 Nombre de la ayuda:** Contrato Predoctoral para la Formación de Personal Investigador en el Marco del Plan Propio de I+D+i  
**Finalidad:** Predoctoral  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de concesión:** 17/10/2015  
**Entidad de realización:** Laboratorio Salud Grupo GENUD



- 6** **Nombre de la ayuda:** Beca de Iniciación a la Investigación  
**Finalidad:** Iniciación a la Investigación  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de concesión:** 01/07/2015  
**Entidad de realización:** Laboratorio Salud Grupo GENUD
- 7** **Nombre de la ayuda:** Beca de Curso de Inmersión en Lengua Inglesa  
**Finalidad:** Conocimiento del Inglés  
**Entidad concesionaria:** MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA  
**Fecha de concesión:** 19/04/2013 **Duración:** 7 días  
**Entidad de realización:** Universidad Internacional Menéndez Pelayo
- 8** **Nombre de la ayuda:** Estudio de Idiomas en el Extranjero  
**Finalidad:** Conocimiento del Inglés  
**Entidad concesionaria:** MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA  
**Fecha de concesión:** 15/05/2012 **Duración:** 21 días  
**Entidad de realización:** Mind Fuel School de Miami

## Sociedades científicas y asociaciones profesionales

- 1** **Nombre de la sociedad:** Vocal de la Junta Disciplinaria del Consejo COLEF  
**Entidad de afiliación:** Consejo General de la Educación Física y Deportiva  
**Fecha de inicio:** 01/03/2020
- 2** **Nombre de la sociedad:** Vicepresidente del Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Castilla-La Mancha (COLEF CLM)  
**Fecha de inicio:** 01/06/2019

## Premios, menciones y distinciones

- 1** **Descripción:** Artículo entre el Top 10 más citado en artículos JAMDA (Q1) en 2018. Artículo: Reallocating Accelerometer-Assessed Sedentary Time to Light or Moderate- to Vigorous-Intensity Physical Activity Reduces Frailty Levels in Older Adults: An Isotemporal Substitution Approach in the TSHA Study  
**Entidad concesionaria:** Journal of the American Medical Directors Association **Tipo de entidad:** Revista  
**Ciudad entidad concesionaria:** Nueva York, Estados Unidos de América  
**Fecha de concesión:** 18/10/2019
- 2** **Descripción:** Artículo entre el Top 10% más citado en artículos PLOS ONE (Q1 en 2017) en 2017. Artículo: Frailty is associated with objectively assessed sedentary behaviour patterns in older adults: Evidence from the Toledo Study for Healthy Aging (TSHA)  
**Entidad concesionaria:** PLoS One  
**Ciudad entidad concesionaria:** San Francisco, Estados Unidos de América  
**Fecha de concesión:** 19/09/2019
- 3** **Descripción:** Artículo entre el Top 10% más citado en artículos PLOS ONE (Q2 en 2018) en 2018. Artículo: Associations between sedentary time, physical activity and bone health among older people using compositional data analysis





**Entidad concesionaria:** PLoS One

**Ciudad entidad concesionaria:** San Francisco, Estados Unidos de América

**Fecha de concesión:** 19/09/2019

- 4 Descripción:** Estudiante Destacado por la UCLM  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Fecha de concesión:** 18/06/2019
- 5 Descripción:** Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Laboral  
**Entidad concesionaria:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición **Tipo de entidad:** Agencia Estatal  
**Ciudad entidad concesionaria:** Madrid, Comunidad de Madrid, España  
**Fecha de concesión:** 22/05/2019
- 6 Descripción:** 1st Poster Presentation Award en el XI International Symposium in Strength Training  
**Entidad concesionaria:** Technical University of Madrid and National Strength and Conditioning Association (NCSA Spain)  
**Ciudad entidad concesionaria:** Madrid, España  
**Fecha de concesión:** 15/12/2018
- 7 Descripción:** Premio al Mejor Póster en la 8ª Reunión Nacional SEMEG  
**Entidad concesionaria:** Sociedad Española de Medicina Geriátrica  
**Ciudad entidad concesionaria:** Barcelona, España  
**Fecha de concesión:** 14/04/2018
- 8 Descripción:** 2nd Poster Presentation Award en el X International Symposium in Strength Training  
**Entidad concesionaria:** Technical University of Madrid and National Strength and Conditioning Association (NCSA Spain)  
**Ciudad entidad concesionaria:** Madrid, España  
**Fecha de concesión:** 16/12/2017
- 9 Descripción:** Young Investigators Award (YIA) en el 21th Annual Congress of the ECSS  
**Entidad concesionaria:** European College of Sport Science (ECSS)  
**Ciudad entidad concesionaria:** Viena, Austria  
**Fecha de concesión:** 09/07/2016
- 10 Descripción:** Premio Extraordinario Fin de Estudios "Máster Universitario en Investigación en Ciencias del Deporte": Nota 9,29  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Ciudad entidad concesionaria:** Ciudad Real, Castilla-La Mancha, España  
**Fecha de concesión:** 04/12/2015
- 11 Descripción:** Premio Extraordinario Fin de Estudios "Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte": Nota 9,04  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Ciudad entidad concesionaria:** Ciudad Real, Castilla-La Mancha, España  
**Fecha de concesión:** 01/12/2014



- 12 Descripción:** Premio al Mejor Póster en el I Congreso Nacional de Investigación en Grado 2012  
**Entidad concesionaria:** Universidad de Castilla-La Mancha **Tipo de entidad:** Universidad  
**Ciudad entidad concesionaria:** Albacete, Castilla-La Mancha, España  
**Fecha de concesión:** 11/05/2012

### Acreditaciones/reconocimientos obtenidos

- 1 Descripción:** Profesor Ayudante Doctor  
**Entidad acreditante:** Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación **Tipo de entidad:** ANECA  
**Fecha del reconocimiento:** 21/07/2020
- 2 Descripción:** Profesor Contratado Doctor  
**Entidad acreditante:** Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación **Tipo de entidad:** ANECA  
**Fecha del reconocimiento:** 21/07/2020
- 3 Descripción:** Profesor de Universidad Privada  
**Entidad acreditante:** Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación **Tipo de entidad:** ANECA  
**Fecha del reconocimiento:** 21/07/2020