



MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



çiber | OBN

çiber | FES

**“EXERNET-ELDER 4.0:  
Evolución de las trayectorias funcionales de los adultos mayores en  
función de su estilo de vida”**

**Investigador Principal:** Marcela González-Gross    **e-mail:** [gi.imfine@upm.es](mailto:gi.imfine@upm.es)

**Centro:** Universidad Politécnica de Madrid

Estimado amigo/a,

Nos dirigimos a usted para solicitar su participación en un proyecto de investigación que estamos realizando en la Universidad Politécnica de Madrid, junto con la participación de otras Universidades: Universidad de Zaragoza, Universidad de Castilla la Mancha, Universidad de Extremadura, y Universidad de Cádiz. Este proyecto se lleva a cabo a través del Consejo Superior de Deportes y fondos europeos del Plan de recuperación, transformación y resiliencia.

Su colaboración es muy importante para la investigación y el avance del conocimiento sobre el envejecimiento y salud de las personas mayores. En total en el estudio participarán 3600 participantes de estas mismas características, reclutados a partir de diferentes comunidades de España.

**ESTE PROYECTO ES MUY IMPORTANTE PARA MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN MAYOR.** El proyecto en el cual le invitamos a participar es un estudio centrado en analizar la evolución de la condición física, composición corporal y estado de salud general en personas mayores. El proceso de envejecimiento viene acompañado de multitud de cambios, entre los que se encuentran los de la composición corporal y condición física. Este hecho, junto al crecimiento de la población mayor en las últimas décadas, puede conducir a un aumento de la prevalencia de enfermedades como la obesidad, sarcopenia, osteoporosis o fragilidad y con ello a la discapacidad en la sociedad actual. El estilo de vida, y concretamente la actividad física y el sedentarismo, pueden tener una relación importante con la composición corporal, la condición física y la calidad de vida en este grupo de



MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



ciber | OBN

ciber | FES

población. Además, a su vez, estas enfermedades pueden estar condicionadas por otros marcadores sanguíneos o genéticos.

Un mejor conocimiento de estas variables y de su interacción puede ayudar a mantener la capacidad funcional de la persona, es decir, permitirle hacer lo que realmente quiera hacer en su vida. **Mantener la autonomía y la independencia a medida que una persona se hace mayor es el objetivo del envejecimiento saludable**, término acuñado por la OMS y una de sus líneas prioritarias.

Las pruebas y evaluaciones se realizarán habitualmente en **dos días** distintos para que no les suponga un gran esfuerzo y no ocupen gran parte de su tiempo. Aproximadamente deberán estar con nosotros alrededor de **una hora cada día**.

#### Día 1

#### Día 2

**Una extracción de sangre (2 tubos)** para determinar niveles de biomarcadores en sangre, vitamina D y marcadores de envejecimiento (proteínas).

**Test de Rendimiento cognitivo**

**Test de Capacidad funcional (SPPB)**

**Pruebas de condición física** adaptadas a personas mayores (flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad y agilidad).

**Cuestionario general y de salud, actividad física, hábitos nutricionales, y calidad de vida.**

**Antropometría y Composición corporal** analizada por bioimpedancia.

Todos los test se realizarán en la zona de confort de los voluntarios.

*Este proyecto cumple con la Legislación relacionada con la protección de datos; en particular el Reglamento General de Protección de Datos de la Unión Europea (Reglamento UE 2016/679, de 27 de abril) y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantías de los Derechos Digitales. También con toda la normativa de ética en la investigación y del tratamiento de datos de la investigación en salud e investigación biomédica. El proyecto está autorizado por el Comité de ética del Hospital de Alcorcón.*