

Proyecto ARMONÍA: *Un programa innovador para mejorar tu energía y bienestar.*

“Proyecto ARMONÍA: Un programa innovador para mejorar tu energía y bienestar.

Entrena tu vitalidad sin sufrir. No necesitas sudar para mejorar. Programa gratuito para mejorar el sueño, reducir síntomas de la menopausia y sentirse con más energía, gracias al ejercicio funcional y natural adaptado. Es ciencia, no moda: un programa diseñado para mujeres como tú”.

¿A quién va dirigido?

Este proyecto está pensado para mujeres entre 45 hasta 60 años que desean cuidarse, ganar vitalidad y afrontar esta etapa de su vida con más energía, confianza y bienestar. Más concretamente se dirige a aquellas mujeres que:

- Estén en menopausia o perimenopausia.
- Se sientan cansadas, con peor sueño, sofocos o cambios de ánimo.
- No hagan ejercicio físico regularmente.
- Quieran probar un enfoque seguro, eficaz y natural para mejorar su salud.

¿Qué es el Proyecto ARMONÍA?

Es un proyecto científico universitario pionero para:

- Evaluar si una suplementación alimenticia natural y un programa de ejercicio adaptado pueden:
 - Mejorar el sueño.
 - Reducir los sofocos y la ansiedad.
 - Mejorar el estado de ánimo y la memoria.
 - Aumentar la energía y bienestar.

Tu participación gratuita nos ayudará a avanzar en el conocimiento científico... ¡y tú puedes beneficiarte en el camino!

¿Qué harás si participas?

- Participarás durante 10 semanas en un programa gratuito organizado por investigadores del grupo de Investigación PHES de la Universidad de Valencia.
- Harás ejercicio 3 veces por semana de entrenamiento neurofuncional: lunes, miércoles y viernes en un horario a asignar en la franja de 10 a 13.30 horas o de 16 a 17 horas en una clase de 60 minutos de duración.
- Tomarás gratuitamente un suplemento natural (o placebo) todos los días, de forma segura.
- Haremos un seguimiento gratuito para valorar sus efectos:
 - Calidad del sueño.
 - Estado de ánimo.
 - Función cognitiva.
 - Composición corporal.

- Análisis de sangre sencillos.
- Recibirás de manera gratuita un seguimiento y acompañamiento por parte de un equipo técnico cualificado y referente a nivel internacional.

¿Qué beneficios podrías obtener?

El seguimiento del proyecto pretende corroborar, entre otros, los siguientes beneficios para la posible mejora del bienestar integral:

- Dormir mejor.
- Sentirte más tranquila, animada y enfocada.
- Mejorar tu movilidad y fuerza funcional.
- Aprender ejercicios que puedes hacer en casa.
- Sentirte acompañada y comprendida durante este momento vital.

¿Por qué tu participación es importante?

- Porque hay pocas investigaciones sobre menopausia con soluciones naturales y reales.
- Porque con esta experiencia podríamos obtener evidencias para mejorar la vida de muchas mujeres como tú.
- Porque tus resultados podrían ayudar a construir mejores programas de salud pública y bienestar femenino una vez se hayan divulgado mundialmente los resultados más relevantes.

¿Cómo puedes participar?

Contacta con nuestro equipo para resolver tus dudas y apuntarte sin compromiso. Recuerda que el cupo de participantes es limitado y se seguirá un riguroso orden de inscripción con las mujeres que pidan participar y cumplan con los requisitos de acceso (*) hasta completar dicho cupo. El plazo máximo para solicitar la intención de participación será las 24 horas del día 28 de noviembre de 2025 a las 23.59 horas.

 phes@uv.es

Duración y lugar de intervención

El curso/proyecto tendrá una duración aproximada de 10 semanas. Durante este tiempo se llevarán a cabo 3 sesiones de entrenamiento a la semana siempre supervisadas por profesionales del ejercicio físico. Estas sesiones tendrán una duración aproximada de 45-60 minutos. El lugar de realización de las sesiones será en las instalaciones propias o inmediatamente anexas de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Valencia, situadas en C/ Gascó Oliag 3.

Unos días antes y después del curso se llevarán preceptivamente a cabo una serie de pruebas evaluativas del estado de cada participante. Una vez realizadas todas las pruebas, y con previo cumplimiento íntegro del proyecto, se entregará a cada una de las

participantes un informe gratuito y del tipo descriptivo y no diagnóstico de su evolución funcional.

Después de nuestra evaluación de la idoneidad y seguridad para su participación definitiva en el programa, como ya se ha comentado anteriormente, también se les solicitará preceptivamente el consumo de un suplemento alimenticio que se les proporcionará gratuitamente.

Rogamos que hasta que no se confirme por nuestra parte su participación definitiva en nuestro programa no hagan ningún cambio en su cotidianidad habitual.

*** Requisitos de acceso**

Los siguientes aspectos deberán cumplirse para poder participar en el proyecto:

Criterios de inclusión

1. Mujeres hasta 65 años.
2. En transición menopáusica (ciclos irregulares y síntomas típicos en el último año) o en postmenopausia.
3. Sueño nocturno habitual, sin trabajo a turnos.
4. Nivel bajo de actividad física habitualmente.
5. IMC entre 18,5 y 35 kg/m².
6. Capacidad funcional y cognitiva para realizar ejercicio físico supervisado y seguir el protocolo del estudio.
7. Consentimiento informado firmado y disponibilidad para asistir a todas las sesiones.

Criterios de exclusión

1. Uso actual o reciente (últimos 3 meses) de terapia hormonal sustitutiva (THS).
2. Menopausia quirúrgica, inducida o precoz (<40 años).
3. Tratamiento actual con fármacos o suplementos que puedan modular el ánimo o el equilibrio hormonal, por ejemplo:
 - Antidepresivos (ISRS, IRSN, tricíclicos).
 - Ansiolíticos o hipnóticos.
 - Fitoestrógenos, isoflavonas o suplementos hormonales sin prescripción.
4. Diagnóstico médico de enfermedades graves o crónicas descompensadas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, respiratorias (en particular apnea del sueño), metabólicas, oncológicas en tratamiento activo, neurológicas, autoinmunes graves o psiquiátricas.
5. Contraindicaciones médicas para el ejercicio físico moderado-intenso, evaluadas mediante PAR-Q+ y/o informe médico.
6. Participación simultánea en otro ensayo clínico o intervención con fármacos o suplementos, así como también de ejercicio físico de cualquier índole.
7. Si están consumiendo suplementos con azafrán u otros moduladores naturales del ánimo.
8. Si tienen alergia y/o intolerancia a suplementos nutricionales con azafrán.

9. Se suministrará a las participantes un suplemento alimenticio natural, aunque por razones científicas se procederá con una asignación aleatoria ya que la mitad de ellas deberán recibir un suplemento del tipo placebo. Independientemente del tipo de suplemento asignado, serán excluidas del estudio aquellas participantes que no se lo tomen diariamente durante su participación, así como si también modificasen su conducta de alimentación habitual y/o no vinieran a las sesiones y/o hicieran otro tipo de actividad física externa no autorizada.
10. No adecuación a los requisitos de participación acorde al cuestionario MRS, el cual deberá ser completado. Para ello este cuestionario será aportado por los responsables una vez manifestada su “intención de participación”.
11. No adecuación a los requisitos de participación en relación a la actividad física daría, que se determinará con el cuestionario IPAQ. Para ello este cuestionario será también aportado por los responsables una vez manifestada su “intención de participación”.