



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

PHES
PREVENTION HEALTH EXERCISE SPORT

1

*GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN PREVENCIÓN Y SALUD EN EL
EJERCICIO Y EL DEPORTE
(PHES)*

**Proyecto VITALIDAD ACUÁTICA: Un programa innovador
para mejorar tu fuerza, tu autonomía y tu calidad de vida.**



CURSO ACADÉMICO: 2026-2027

FECHAS COLABORACIÓN: Octubre 2026-Mayo 2027

INVESTIGADOR/ PROFESOR RESPONSABLE: Juan Carlos Colado Sánchez

1



¿Te gustaría contribuir a una investigación pionera mientras mejoras tu salud y tu calidad de vida?

La Universidad te invita a participar en el Proyecto Vitalidad Acuática, una investigación científica dirigida a personas mayores interesadas en contribuir al conocimiento sobre un envejecimiento activo, saludable e independiente.

El proyecto pretende conocer cómo diferentes estrategias de entrenamiento de la potencia en el medio acuático, junto con el estudio de una suplementación nutricional segura basada en creatina, pueden influir sobre la fuerza muscular, la capacidad funcional, la salud ósea, el funcionamiento del sistema inmunológico, la salud cardiometabólica, la función cognitiva y la calidad de vida.

Se trata de una oportunidad para colaborar directamente con la investigación universitaria. El proyecto contempla **dos modalidades de participación: con ejercicio acuático y sin ejercicio**. De este modo, pueden participar tanto personas interesadas en realizar el programa de entrenamiento acuático como personas que deseen colaborar con la investigación sin incorporarse a un programa de ejercicio físico.

¿Cómo puedes participar?

El proyecto contempla diferentes formas de participación. Algunas personas participarán en el programa de ejercicio acuático, mientras que otras podrán colaborar con la investigación sin realizar el programa de entrenamiento, manteniendo durante el estudio sus hábitos habituales.

Por ello, buscamos tanto personas interesadas en realizar el programa de ejercicio acuático como personas que actualmente no realizan ejercicio físico de forma habitual y que deseen colaborar en la investigación sin incorporarse a un programa de entrenamiento.

Si estás interesado/a en colaborar, puedes inscribirte hasta el 5 de octubre de 2026. A su vez, podrás ponerte en contacto con nosotros al mail: phes@uv.es para recibir toda la información y resolver cualquier duda sin compromiso.



Cuando contactemos contigo podrás indicar en cuál de las dos modalidades deseas participar:

- Participación con ejercicio acuático, si deseas realizar el programa de entrenamiento.
- Participación sin ejercicio, si deseas colaborar con el proyecto sin realizar el programa de entrenamiento.

Ambas modalidades disponen de un número limitado de plazas. La selección de participantes se realizará por riguroso orden de inscripción dentro de cada modalidad, entre aquellas personas que cumplan los criterios establecidos en el protocolo de investigación, hasta completar las plazas disponibles en cada una de ellas.

Las personas que soliciten participar con ejercicio acuático optarán exclusivamente a las plazas disponibles en los grupos de entrenamiento y en ningún caso serán incorporadas a la modalidad sin ejercicio. Del mismo modo, las plazas de la modalidad sin ejercicio se cubrirán exclusivamente con personas que hayan solicitado expresamente participar de esta forma.

 phes@uv.es

Duración y lugar de realización

El proyecto tendrá una duración aproximada de 16 semanas.

Durante este periodo, las personas que participen en la modalidad con ejercicio acuático asistirán a tres sesiones semanales (lunes, miércoles y viernes), de aproximadamente 60 minutos de duración, realizadas en piscina y supervisadas permanentemente por profesionales especializados en ejercicio físico. Las personas que participen en la modalidad sin ejercicio no realizarán estas sesiones de entrenamiento y mantendrán sus hábitos habituales durante el periodo de estudio.

Todas las personas participantes, independientemente de la modalidad elegida, realizarán diferentes evaluaciones antes del inicio de la intervención y tras su finalización, relacionadas con su salud y condición física. Estas incluirán



pruebas de composición corporal, fuerza muscular, capacidad funcional, analíticas sanguíneas y cuestionarios sobre calidad de vida, sueño y estado emocional.

Las sesiones de entrenamiento correspondientes a la modalidad con ejercicio acuático se realizarán en una piscina cubierta de la ciudad de València, fácilmente accesible mediante transporte público. Las evaluaciones iniciales y finales de todas las personas participantes tendrán lugar en las instalaciones de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat de València, situadas en C/ Gascó Oliag nº 3 (València).

*** Requisitos de acceso al estudio**

Los siguientes aspectos deberán cumplirse preceptivamente para poder participar en el proyecto.

Criterios de inclusión

Serán elegibles para participar en el estudio aquellas personas que cumplan todos los siguientes criterios:

1. Tener una edad igual o superior a 60 años en el momento de la inclusión.
2. Ser personas que viven en la comunidad y presentar independencia funcional para la realización de las actividades básicas de la vida diaria.
3. Tener capacidad para deambular de forma autónoma, con o sin ayudas técnicas habituales, y poder realizar las pruebas funcionales y las sesiones prácticas del estudio.
4. Encontrarse en situación clínica estable, en caso de padecer enfermedades crónicas (por ejemplo, hipertensión arterial, diabetes o dislipidemia), sin cambios recientes en el tratamiento farmacológico.
5. No participar, en el momento de la inclusión, en un programa estructurado de entrenamiento de la fuerza de intensidad moderada o alta, ni en cualquier otro programa sistemático de entrenamiento.
6. Mostrar disponibilidad y compromiso para participar en la intervención durante las 16 semanas previstas y completar las evaluaciones establecidas.



7. Aceptar la toma de la suplementación diaria con creatina o placebo, así como cumplir con las indicaciones de aplicación y desarrollo del protocolo del estudio.
8. Mantener un patrón de alimentación habitual equilibrado durante el desarrollo del estudio.
9. Firmar el correspondiente consentimiento informado por escrito.

Criterios de exclusión

Serán excluidas aquellas personas que presenten alguno de los siguientes criterios:

1. Presencia de enfermedad cardiovascular, respiratoria, metabólica, neurológica o musculoesquelética no controlada que contraindique la práctica de ejercicio físico o limite la participación segura en el estudio.
2. Presentar una evaluación médica explícitamente desfavorable para la práctica de ejercicio físico supervisado.
3. Hipertensión arterial no controlada en el momento del cribado.
4. Presencia de enfermedad renal conocida, insuficiencia renal o alteración significativa de la función renal, determinada mediante criterios clínicos o analíticos predefinidos.
5. Presencia de enfermedad hepática activa o alteraciones relevantes de la función hepática que puedan comprometer la seguridad o la interpretación de los resultados.
6. Antecedentes o presencia de neoplasias malignas activas.
7. Trastornos endocrinos o metabólicos que puedan afectar significativamente a la masa muscular y/o a la densidad mineral ósea.
8. Uso actual o reciente de suplementación con creatina u otros suplementos con potencial efecto ergogénico o anabólico relevante.
9. Empleo actual o reciente de fármacos que alteren la densidad mineral ósea y/o el estado inflamatorio.
10. Participación en un programa sistemático de entrenamiento de la fuerza de intensidad moderada o alta durante los 3 meses previos al inicio del estudio.
11. Presencia de deterioro cognitivo moderado o grave, o cualquier condición que impida comprender las instrucciones, otorgar el consentimiento informado o seguir el protocolo de forma segura.
12. Existencia de contraindicaciones específicas para la práctica de ejercicio en medio acuático, tales como infecciones cutáneas activas o



- heridas abiertas, incontinencia no controlada, hidrofobia grave, determinadas cardiopatías descompensadas u otras condiciones clínicas incompatibles con la inmersión.
13. Cirugía reciente, dolor agudo, fracturas recientes o cualquier otra condición médica que limite la participación en el programa de entrenamiento.
 14. Ser fumador de más de 5 cigarrillos al día.
 15. Consumo habitual de bebidas alcohólicas destiladas.
 16. Cualquier otra condición que, a juicio del equipo investigador, pueda comprometer la seguridad del participante, la adherencia al protocolo o la validez de los resultados.



ANEXO

¿A quién va dirigido el Proyecto Vitalidad Acuática?

El Proyecto Vitalidad Acuática está dirigido a personas de 60 años o más, funcionalmente independientes, interesadas en cuidar su salud y contribuir al avance del conocimiento científico sobre un envejecimiento activo, saludable y con la mayor autonomía posible.

El proyecto contempla dos modalidades de participación: con ejercicio acuático y sin ejercicio. Por ello, está dirigido tanto a personas interesadas en realizar un programa de entrenamiento acuático como a personas que actualmente no realizan ejercicio físico de forma habitual y deseen colaborar con la investigación sin incorporarse a un programa de entrenamiento.

No es necesario tener experiencia previa en programas de entrenamiento acuático. En el caso de las personas que soliciten la modalidad con ejercicio y obtengan una de las plazas disponibles, las actividades estarán adaptadas a sus características y capacidades.

Las personas que participen en la modalidad sin ejercicio no realizarán el programa de entrenamiento y deberán mantener sus hábitos habituales durante el periodo de estudio.

¿Qué es el Proyecto Vitalidad Acuática?

El Proyecto Vitalidad Acuática es un proyecto de investigación desarrollado por el grupo universitario de investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio y el Deporte (PHES), cuyo objetivo es conocer cómo diferentes estrategias de entrenamiento de la potencia en el medio acuático, junto con el estudio de una suplementación nutricional segura basada en creatina, pueden influir sobre la fuerza muscular, la capacidad funcional, la composición corporal, la salud ósea, la función cognitiva, el sistema inmunológico, la salud cardiometabólica y la calidad de vida de las personas mayores.

El proyecto pretende generar conocimiento científico de alta calidad que contribuya al diseño de estrategias de ejercicio físico y promoción de la salud



cada vez más eficaces y seguras para favorecer un envejecimiento saludable e independiente.

Para ello, el proyecto contempla dos modalidades de participación: con ejercicio acuático y sin ejercicio. Esto permitirá comparar la evolución de las personas que realizan el programa de entrenamiento con la de aquellas que colaboran con la investigación sin incorporarse a un programa de ejercicio físico y manteniendo sus hábitos habituales durante el periodo de estudio.

Además de su componente investigador, el proyecto constituye una experiencia educativa y participativa que permitirá a todas las personas participantes conocer mejor diferentes aspectos de su estado físico y de salud, así como contribuir directamente al avance del conocimiento científico sobre ejercicio, salud y envejecimiento.

¿Qué beneficios podrías obtener?

Aunque no es posible garantizar beneficios individuales, la participación en el Proyecto Vitalidad Acuática podría contribuir a:

- En el caso de las personas que participen en la modalidad con ejercicio acuático, mejorar la fuerza muscular y la capacidad funcional, favoreciendo una mayor autonomía para realizar las actividades de la vida diaria.
- En el caso de las personas que participen en la modalidad con ejercicio acuático, mantener un estilo de vida activo y saludable mediante un programa de ejercicio físico adaptado, seguro y supervisado por profesionales especializados.
- Conocer mejor tu estado físico y funcional, gracias a las diferentes evaluaciones realizadas antes y después del periodo de estudio, siempre que se complete el seguimiento y las evaluaciones previstas.
- Adquirir conocimientos relacionados con el ejercicio físico, el envejecimiento saludable y los hábitos de vida, a través de la experiencia de participación en un proyecto universitario de investigación.
- Contribuir al avance de la investigación científica, ayudando a generar conocimiento que permita desarrollar estrategias de ejercicio físico y promoción de la salud destinadas a favorecer la salud, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.



- Continuar vinculado/a al entorno universitario, formando parte activa de un proyecto de investigación.

¿Por qué es importante tu participación?

El envejecimiento de la población constituye uno de los principales retos actuales de nuestra sociedad.

Gracias a la colaboración de personas como tú será posible conocer con mayor precisión los efectos de diferentes estrategias de ejercicio físico y otras intervenciones relacionadas con la salud, contribuyendo al desarrollo de programas cada vez más eficaces y seguros para favorecer la salud y mantener la independencia funcional durante el envejecimiento.

Para poder obtener conclusiones científicas rigurosas, es fundamental contar tanto con personas que participen en los programas de ejercicio acuático como con personas que colaboren con la investigación sin realizar el programa de entrenamiento. La participación de ambas modalidades resulta, por tanto, esencial para poder comparar los resultados y comprender mejor los efectos de las intervenciones estudiadas.

Tu participación, con independencia de la modalidad elegida, contribuirá directamente a generar conocimiento científico que podrá beneficiar a muchas otras personas mayores en el futuro.

No solo formarás parte de un proyecto de investigación; serás una pieza fundamental para seguir avanzando hacia un envejecimiento más activo, saludable e independiente.

¿Qué harás si participas?

Si decides incorporarte al Proyecto Vitalidad Acuática, podrás participar durante aproximadamente 16 semanas en una de las dos modalidades previstas, según la opción que hayas solicitado en el momento de la inscripción:

- Participación con ejercicio acuático, dirigida a las personas que deseen realizar el programa de entrenamiento.



- Participación sin ejercicio, dirigida a las personas que deseen colaborar con la investigación sin incorporarse al programa de entrenamiento.

Ambas modalidades disponen de un número limitado de plazas. La incorporación estará condicionada al cumplimiento de los requisitos establecidos para participar y las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción entre las personas que resulten elegibles, hasta completar las plazas disponibles en cada modalidad.

Las personas que soliciten participar con ejercicio acuático optarán exclusivamente a las plazas disponibles en los grupos de entrenamiento y en ningún caso serán incorporadas a un grupo sin ejercicio. Del mismo modo, las plazas de la modalidad sin ejercicio se cubrirán exclusivamente con personas que hayan solicitado expresamente participar de esta forma.

Durante el proyecto:

- Si has solicitado participar con ejercicio acuático y obtienes una de las plazas disponibles, realizarás un programa de entrenamiento de la potencia en el medio acuático, asistiendo a tres sesiones semanales de aproximadamente 60 minutos de duración, siempre supervisadas por profesionales especializados en ejercicio físico. Los ejercicios estarán adaptados a las características y capacidades de los participantes y diseñados para mejorar la fuerza muscular, la movilidad, el equilibrio y la capacidad funcional.
- Si has solicitado participar en la modalidad sin ejercicio y obtienes una de las plazas disponibles, colaborarás con la investigación sin realizar el programa de entrenamiento acuático y deberás mantener tus hábitos habituales de actividad física durante todo el periodo de estudio.
- En función del grupo correspondiente dentro de la modalidad elegida, podrás recibir diariamente y de forma gratuita un suplemento de creatina o un placebo, de acuerdo con el protocolo de investigación. Cuando corresponda, esta asignación se realizará mediante un procedimiento aleatorizado y en condiciones de doble ciego. Ambos productos presentan el mismo aspecto y ni tú ni el equipo evaluador conoceréis cuál has recibido hasta la finalización del estudio.
- Realizarás las evaluaciones establecidas en el proyecto antes y después de la intervención, que incluirán análisis de sangre, mediciones de composición corporal mediante DXA, evaluación de la fuerza muscular,



pruebas de capacidad funcional, valoración cognitiva y cumplimentación de cuestionarios relacionados con la calidad de vida, el sueño, el estado emocional y otros aspectos de la salud.

- Durante todo el proyecto, independientemente de la modalidad en la que participes, deberás mantener tus hábitos habituales de alimentación, descanso, actividad física y estilo de vida, evitando introducir cambios relevantes que puedan afectar al desarrollo del estudio. Asimismo, no deberás iniciar por tu cuenta nuevos programas de ejercicio, dietas, suplementos nutricionales u otras intervenciones que puedan interferir con el protocolo, salvo indicación médica o del equipo investigador.
- Recibirás un informe individual no diagnóstico con un resumen de tu evolución durante el estudio una vez finalice el proyecto y se complete el análisis de los resultados. La entrega de este informe estará condicionada al seguimiento íntegro del proyecto y al cumplimiento de las evaluaciones y procedimientos establecidos.

La inclusión definitiva en el Proyecto Vitalidad Acuática estará condicionada a la evaluación previa por parte del equipo investigador del cumplimiento de los requisitos establecidos, de la idoneidad y seguridad para participar y de la disponibilidad de plazas en la modalidad solicitada.

Hasta que el equipo investigador confirme tu inclusión definitiva y te facilite las correspondientes indicaciones, te rogamos que no realices ningún cambio en tus hábitos cotidianos de actividad física, alimentación, descanso, suplementación u otros aspectos relevantes de tu estilo de vida.