

Anexo 3.3. Mensajes redes.

POST1

Buscamos adultos mayores (65-80 años) dispuestos a participar en nuestro estudio.

.

Proyecto AGUEDA por un envejecimiento saludable.

.

¡Entrena con nosotros durante 6 meses y únete a nuestra familia!

.

El equipo AGUEDA te espera con los brazos abiertos.

#ejercicio #salud #saludybienestar #envejecimientosaludable #neurociencia #investigación #ugr
#ejercicioengrupo #mejoratusalud #saludable #vidasaludable #fitnes #exercise #motivation
#research #health #mentalhealth #covidsecure #covidsafe #againstcovid #contracovid19
#seguro

POST2

Tras estos meses de confinamiento algo hemos sacado claro: NECESITAMOS MOVERNOS, EL EJERCICIO ES SALUD FÍSICA Y MENTAL.

Desde el equipo AGUEDA ofrecemos un programa de entrenamiento durante 6 meses de forma gratuita.

Si tienes entre 65 y 80 años no dudes en consultarnos.

¡Muévete y gana salud con nosotros!

#ejercicio #salud #saludybinestar #envejecimientosaludable #neurociencia #investigación #ugr
#ejercicioengrupo #mejoratusalud #saludable #vidasaludable #fitnes #exercise #motivation
#research #health #mentalhealth #covidsecure #covidsafe #againstcovid #contracovid19
#seguro

POST3

¡¿Después de meses confinados un programa de entrenamiento de forma gratuita?!

Así es, nuestro grupo de investigación busca voluntarios para participar en el Proyecto AGUEDA, por un envejecimiento saludable.

Si tienes entre 65-80 años y estás interesad@ en ganar salud, no lo dudes.

¡Contáctanos y te contaremos todo sobre nuestro proyecto!

POST4

Confinamiento = tiempo sedentario = pérdida de fuerza = pérdida de músculo = ganancia de peso... Este virus va a traer muchas consecuencias tras su paso...

Desde nuestro grupo de investigación ofrecemos la oportunidad de participar en un programa de ejercicio físico durante 6 meses ¡de forma gratuita!

Buscamos adultos de entre 65 y 80 años. ¡Si estás interesado, no dudes en llamarnos!



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

POST5

¿Sabías que el Ejercicio Físico es beneficioso para tu cerebro?

Apúntate con nosotros y participa en un programa de entrenamiento GRATUITO durante 6 meses.

POST6

¿Sabías que los adultos ACTIVOS se divierten más y disfrutan más de su SALUD?

Únete a nosotros y participa en nuestro proyecto de investigación.

En él entrenarás 3 días por semana durante 6 meses, de forma GRATUITA.

POST 7: SABÍAS QUÉ..?

¿SABÍAS QUE...

La actividad física es beneficiosa para los adultos mayores...

Los expertos en salud aconsejan el ejercicio regular para las personas mayores, ya que ofrece innumerables beneficios, incluyendo la prolongación de la vida útil.

Según el Instituto Nacional para el Envejecimiento, el ejercicio es bueno para personas de cualquier edad y puede aliviar los síntomas de muchas enfermedades crónicas como el Alzheimer.

Contrariamente a la creencia popular, la debilidad y el bajo equilibrio están más vinculados con la inactividad que con la edad.

Desde el equipo AGUEDA buscamos a adultos de entre 65 y 80 años para participar en nuestro estudio realizando un programa de entrenamiento durante 6 meses, sin coste alguno. Llámanos al 644932291 para obtener más información.

¡El equipo AGUEDA os espera con los brazos abiertos!

¿SABÍAS QUE...

... la actividad física fortalece el corazón?

La actividad física ayuda a mantener activo tu corazón.

Además, reduce el riesgo de padecer enfermedades y disminuye la dificultad respiratoria.

Desde el equipo AGUEDA buscamos a adultos de entre 65 y 80 años para participar en nuestro estudio realizando un programa de entrenamiento durante 6 meses, sin coste alguno. Llámanos al 644932291 para obtener más información.

¡El equipo AGUEDA os espera con los brazos abiertos!

¿SABÍAS QUE...

...ayuda al mantenimiento de tus músculos y fuerza?

La actividad física es una excelente manera de enlentecer la pérdida de músculo y mejorar tu fuerza.

3.-Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades

El propio ejercicio es una fuente de bienestar que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades graves.

4.-Mejora la salud mental

El ejercicio es un potenciador natural del estado de ánimo y puede ser la clave para dar impulso y energía.

La actividad física mejora el bienestar emocional, la autoestima y la calidad de vida.



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

POST8

- La actividad física es fundamental para evitar el envejecimiento muscular, previniendo enfermedades óseas, como la osteoporosis y manteniendo las capacidades cardiovasculares.
- Hacer ejercicio y actividad física es necesario para cualquier persona, pero en los adultos mayores es una herramienta para mejorar la calidad de vida.
- El ejercicio es esencial desde el punto de vista anímico y social.
- Mantenerse físicamente activo protege frente a enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el Alzheimer.
- El ejercicio puede afectar a la cognición por diferentes vías, tanto en sujetos sanos como en pacientes que ya han comenzado a mostrar síntomas de deterioro cognitivo. Todos ellos mejoran la atención en general, memoria y funcionalidad diaria.
- Modificar los hábitos de vida sedentarios es un factor clave en la mejora de la función mental.

POST 9: Mensaje listas de difusión UGR:

Emails: infougr@listas.ugr.es, noticias@listas.ugr.es, infopas@listas.ugr.es, infopdi@listas.ugr.es, infoalumnos@listas.ugr.es

Asunto: Proyecto AGUEDA: benefíciate de un programa de ejercicio supervisado gratuito.

Estimada comunidad universitaria,

Desde el grupo de Investigación PROFITH de la Universidad de Granada y el Hospital Virgen de las Nieves, se buscan voluntarios de **65 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA. El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Además, también se realizará **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**.

El proyecto se denomina AGUEDA en honor a mi abuela, que se llamaba AGUEDA y falleció por Alzheimer. Así, el objetivo del proyecto es **prevenir la enfermedad del Alzheimer** con una potencial detención temprana, y usando el **ejercicio físico** como terapia complementaria para retrasar y/o revertir sus síntomas.

Si está interesad@ o conoce a una persona de **entre 65 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos** por **WhatsApp** al **644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com

Muchas gracias y ¡hasta pronto!

Irene Esteban-Cornejo

Investigadora Ramón y Cajal.

Facultad de Ciencias del Deporte.

Departamento de Educación Física y Deportiva.

Universidad de Granada.



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

POST 10: IDEAL VIRTUAL

¿Tienes entre 65 y 80 años y quieres un envejecimiento saludable? ¡Te estamos buscando!

Científicos de la Universidad de Granada y especialistas del Hospital Virgen de las Nieves buscan voluntarios de **65 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA.

El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Además, se realizarán **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**.

El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia, Investigación e Universidades (proyecto I+D+iRTI2018-095284-J-I00). En la imagen, parte del gran Equipo AGUEDA, en uno de los centros de la Universidad de Granada donde se desarrolla el Proyecto, el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS).

INCLUIR FOTO DE GRUPO 1-EXTERIOR

El proyecto se denomina AGUEDA en **honor a la abuela** de la Investigadora Principal, Irene Esteban-Cornejo, que se llamaba AGUEDA y falleció por Alzheimer. Así, el objetivo del proyecto es **prevenir la enfermedad del Alzheimer** con una potencial detección temprana, y usando el **ejercicio físico** como terapia complementaria para retrasar y/o revertir sus síntomas.

El Alzheimer es la causa más común de demencia. Aproximadamente, 1 de cada 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia y, un **75% de estos casos** se debe a la enfermedad de **Alzheimer**. Las cifras son alarmantes, a nivel mundial, **46 millones de personas** sufren Alzheimer u otros tipos de demencia, y en **España** se estiman unos **800.000 casos**.

La enfermedad de Alzheimer se caracteriza por cambios patológicos a nivel cerebral, bien por acumulación de placas de proteína beta-amiloide o de ovillos neurofibrilares de proteína Tau. Estos cambios alteran el funcionamiento neuronal, y generan un deterioro cognitivo importante. Es una **enfermedad larga y silenciosa**, pues los daños cerebrales pueden iniciarse en torno a 15 o 20 años antes de la aparición de los síntomas. Es en esta fase preclínica del Alzheimer, en la que se centra el proyecto AGUEDA.

Actualmente, **no se ha descubierto ningún tratamiento** farmacológico que pueda curar la enfermedad del Alzheimer. Esto da lugar a investigar sobre otros tratamientos no farmacológicos, como lo que desarrollamos desde el estudio AGUEDA. El **programa de ejercicio AGUEDA**, podrían tener efectos muy beneficiosos en la prevención de dicha enfermedad, paliando alguno de sus síntomas y mejorando la calidad de vida de las personas. ¡No lo dudes, y únete a la familia AGUEDA!

INCLUIR FOTO DE GRUPO 2-GIMNASIO

Se espera que los resultados de proyecto AGUEDA tengan un **impacto inmediato** en las políticas públicas y las recomendaciones de atención médica, además de avanzar el estado del conocimiento del envejecimiento cognitivo, el ejercicio físico y la neurociencia.

Si está interesado@ o conoce a una persona de **entre 65 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos** por **WhatsApp** al **644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com

POST 11: IDEAL PAPEL

¿Tienes entre 65 y 80 años y quieres un envejecimiento saludable? ¡Te estamos buscando!

Científicos de la Universidad de Granada y especialistas del Hospital Virgen de las Nieves buscan voluntarios de **65 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA.

El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Además, se realizarán **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**.

El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia, Investigación e Universidades (proyecto I+D+iRTI2018-095284-J-I00). En la imagen, parte del gran Equipo AGUEDA, en uno de los centros de la Universidad de Granada donde se desarrolla el Proyecto, el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS).

Si está interesad@ o conoce a una persona de **entre 65 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos** por **WhatsApp al 644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com

POST 12: IDEAL VIRTUAL 2

Últimas plazas disponibles para disfrutar de un envejecimiento saludable ¿Tienes entre 65 y 80 años y? ¡ Nunca es tarde si la dicha es buena!

Científicos de la Universidad de Granada y especialistas del Hospital Virgen de las Nieves buscan voluntari@s, **hombres de 65 a 80 años** y **mujeres de 72 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA. No te quedes sin tu plaza.

El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En la imagen, uno de los grupos de entrenamiento, en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS), uno de los centros de la Universidad de Granada donde se desarrolla el Proyecto.

Foto1 participantes ejercicio.

Además, se realizarán **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**. También se realizan **actividades sociales grupales**, lo que convierte al Equipo AGUEDA, en una **gran familia**. En la imagen, la familia AGUEDA participando en un taller de risoterapia en el Parque Federico García Lorca.

Foto 2 actividad exterior.

El proyecto se denomina AGUEDA en **honor a la abuela** de la Investigadora Principal, Irene Esteban-Cornejo, que se llamaba AGUEDA y falleció por Alzheimer. Así, el objetivo del



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

proyecto es **prevenir la enfermedad del Alzheimer** con una potencial detección temprana, y usando el **ejercicio físico** como terapia complementaria para retrasar y/o revertir sus síntomas. El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia, Investigación e Universidades (proyecto I+D+iRTI2018-095284-J-I00). Se espera que los resultados de proyecto AGUEDA tengan un **impacto inmediato** en las políticas públicas y las recomendaciones de atención médica, además de avanzar el estado del conocimiento del envejecimiento cognitivo, el ejercicio físico y la neurociencia. ¡No lo dudes, y únete a la familia AGUEDA!

Si está interesad@ o conoce a una persona de **entre 65 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos** por **WhatsApp** al **644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com

POST 13: IDEAL PAPEL 2

Últimas plazas disponibles para disfrutar de un envejecimiento saludable ¿Tienes entre 65 y 80 años y? ¡Nunca es tarde si la dicha es buena!

Científicos de la Universidad de Granada y especialistas del Hospital Virgen de las Nieves buscan voluntari@s, **hombres de 65 a 80 años y mujeres de 72 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA.

El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Además, se realizarán **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**. También se realizan **actividades sociales grupales**, lo que convierte al Equipo AGUEDA, en una **gran familia**.

El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia, Investigación e Universidades (proyecto I+D+iRTI2018-095284-J-I00). En la imagen, uno de los grupos de entrenamiento, en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS), uno de los centros de la Universidad de Granada donde se desarrolla el Proyecto.

Foto 1. Participantes ejercicio

Si está interesad@ o conoce a una persona de **entre 65 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos** por **WhatsApp** al **644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

POST 14: IDEAL VIRTUAL 3

Últimas plazas disponibles para disfrutar de un envejecimiento saludable ¿Tienes entre 72 y 80 años y? ¡Llama ya, no te quedes sin tu plaza!

Científicos de la Universidad de Granada y especialistas del Hospital Virgen de las Nieves buscan voluntari@s, **hombres y mujeres de 72 a 80 años** para participar en el proyecto AGUEDA. No te quedes sin tu plaza.

El equipo AGUEDA ofrece la oportunidad de realizar un programa de ejercicio físico de forma **gratuita durante 6 meses**. Este entrenamiento se realizará en **grupos reducidos de 4 personas** y estará **supervisado** por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En la imagen, uno de los grupos de entrenamiento, en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS), uno de los centros de la Universidad de Granada donde se desarrolla el Proyecto.

Foto1 participantes ejercicio.

Además, se realizarán **valoraciones completamente gratuitas** de su **estado de salud** incluyendo aspectos cognitivos, cerebrales, de composición corporal y condición física, entre otros; pruebas que están **valoradas en más de 5.000€**. También se realizan **actividades sociales grupales**, lo que convierte al Equipo AGUEDA, en una **gran familia**. En la imagen, la familia AGUEDA participando en un taller de risoterapia en el Parque Federico García Lorca.

Foto 2 actividad exterior.

El proyecto se denomina AGUEDA en **honor a la abuela** de la Investigadora Principal, Irene Esteban-Cornejo, que se llamaba AGUEDA y falleció por Alzheimer. Así, el objetivo del proyecto es **prevenir la enfermedad del Alzheimer** con una potencial detección temprana, y usando el **ejercicio físico** como terapia complementaria para retrasar y/o revertir sus síntomas.

El proyecto está financiado por el Ministerio de Ciencia, Investigación e Universidades (proyecto I+D+iRTI2018-095284-J-I00). Se espera que los resultados de proyecto AGUEDA tengan un **impacto inmediato** en las políticas públicas y las recomendaciones de atención médica, además de avanzar el estado del conocimiento del envejecimiento cognitivo, el ejercicio físico y la neurociencia. ¡No lo dudes, y únete a la familia AGUEDA!

Si está interesad@ o conoce a una persona de **entre 72 y 80 años** que esté interesada en participar, no dude en **llamarnos o escribirnos por WhatsApp al 644932291** o a través de cualquiera de **nuestras redes o correo electrónico**:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

Email: aguedaproject.ugr@gmail.com

POST 15: AGUEDA WEB PROFITH

Español : <http://profith.ugr.es/agueda>

AGUEDA (Active Gains in brain Using Exercise During Aging)

IP: Irene Esteban-Cornejo

Contacto: ireneesteban@ugr.es

Redes sociales:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

RESUMEN

El objetivo principal del estudio AGUEDA es examinar los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza muscular de 6 meses sobre la función cognitiva en adultos mayores

cognitivamente normales. Los objetivos secundarios son (i) examinar los efectos del ejercicio sobre los marcadores cerebrales centrales y periféricos, y (ii) investigar los mediadores y moderadores de las mejoras derivadas del ejercicio observadas en la función cognitiva y los marcadores cerebrales. AGUEDA es un ensayo aleatorizado controlado en el que 88 adultos mayores cognitivamente normales, de 65 a 80 años de edad, serán asignados al azar a un grupo de ejercicio ($n = 44$) o un grupo de control de lista de espera ($n = 44$). Los participantes asignados al grupo de ejercicio participarán en un programa de ejercicios de fuerza muscular de 6 meses (3 sesiones/semana, 60 min/ sesión), mientras que al grupo de control se le pedirá que mantenga su estilo de vida habitual. La función cognitiva se evaluará mediante una batería neuropsicológica integral y la toolbox cognitiva del NIH. La estructura y función del cerebro se obtendrán mediante resonancia magnética. Los niveles de la proteína beta amiloide ($A\beta$) en el cerebro se mediran por PET (tomografía por emisión de positrones) con el trazador Neuraceq (Florbetaben F18). También se medirá la condición y función física, la composición corporal y la actividad física. Las variables de salud mental y psicosociales serán auto-reportadas. Se recolectarán muestras de sangre, saliva y heces para evaluar microbiota intestinal y bucal, y biomarcadores neurológicos, inflamatorios y cardiovasculares. Todas las variables se evaluarán antes (T1) y después del programa de ejercicio (T6), y algunas variables seleccionadas también se evaluarán a los 3 y 12 meses.

ESTADO

Comité de ética favorable. Actualmente el proyecto se encuentra en fase de reclutamiento y evaluación de los participantes.

FINANCIACIÓN

Este proyecto está financiado por el ministerio español de economía y competencia (RTI2018-095284-J-100) y el ministerio de ciencia e innovación (RYC2019-027287-I).

PUBLICACIONES

En proceso.

ÁGUEDA EN LOS MEDIOS

<https://www.canalsur.es/Salud-al-dia-4413.html>. A partir del minuto 02:40

<https://www.ideal.es/miugr/investigadores-buscan-voluntarios-20210524161524-nt.html>

<https://lanochedelosinvestigadores.fundaciondescubre.es/investigador/irene-esteban-cornejo/>

Inglés

AGUEDA (Active Gains in brain Using Exercise During Aging)

PI: Irene Esteban-Cornejo

Contact: ireneesteban@ugr.es

Social media:

Instagram: <https://www.instagram.com/aguedaproject.ugr/>

Twitter: <https://twitter.com/aguedaproject>

Facebook : <https://www.facebook.com/aguedaproject/>

SUMMARY

The primary aim of AGUEDA trial is to examine the effects of a 6-month resistance training program on cognitive function in cognitively normal older adults. The secondary aims are (i) to examine the effects of exercise on central and peripheral brain markers, and (ii) to investigate mediators and moderators of the exercise-derived improvements observed in cognitive function and brain markers. AGUEDA is a randomized controlled trial in which 88 cognitively normal older adults, aged 65-80 years old, will be randomized into an exercise group ($n=44$) or a wait-list control group ($n=44$). Participants assigned to the exercise group will participate in a 6-month resistance exercise program (3 sessions/week, 60 min/session), while the control group will be asked to maintain their usual lifestyle. Cognitive function will be assessed using a comprehensive neuropsychological battery and the NIH (National Institute of Health) Toolbox. Brain structure and function will be obtained using cutting-edge MRI (magnetic resonance imaging) sequences. A PET (positron emission tomography) scan using the tracer Neuraceq (Florbetaben F18) will measure levels of the protein $A\beta$ (Amyloid Beta) in the brain. Physical fitness, physical function,



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

body composition and physical activity will also be measured. Mental health and psychosocial variables will be self-reported. Blood, saliva and fecal samples will be collected to assess microbiota, and peripheral neurology, inflammatory and cardiovascular biomarkers. All outcomes will be assessed at baseline and at 6 months after the exercise program, and some selected outcomes will be also assessed at 3 months and 12 months after the program.

STATUS

Ethical committee approved. Currently, the project is on recruitment and assessment phases.

FUNDING

This project is funded by the Spanish ministry of economy and competence (RTI2018-095284-J-100) and science and innovation ministry (RYC2019-027287-I).

PUBLICATIONS

On going

AGUEDA ON MEDIA

<https://www.canalsur.es/Salud-al-dia-4413.html>. From 02:40

<https://www.ideal.es/miugr/investigadores-buscan-voluntarios-20210524161524-nt.html>

<https://lanochedelosinvestigadores.fundaciondescubre.es/investigador/irene-esteban-cornejo/>