



Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Participa en nuestros estudios

Participa en nuestros estudios de investigación

En el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) realizamos estudios científicos para comprender mejor cómo el ejercicio físico y la nutrición influye en la salud, la prevención de enfermedades y el rendimiento físico.

Muchas de estas investigaciones necesitan personas voluntarias que quieran participar en estos estudios.

Participar en un estudio también puede aportar **beneficios directos** como:

- Conocer su estado de salud y condición física mediante evaluaciones especializadas y detalladas.
- Recibir **informes personalizados con sus resultados**
- Participar en **programas de ejercicio y/ nutrición supervisados por personal investigador altamente cualificado**
- Contribuir al **avance de la ciencia y la mejora de la salud de la población**

REGANE

Se buscan personas adultas con obesidad

Objetivo

Pretende estudiar si el tiempo transcurrido entre la primera y la última comida del día tiene alguna influencia en la evolución del peso corporal y otros parámetros durante y después de una intervención dietética de pérdida de peso.

Acerca del estudio

En el equipo de investigación, contamos con nutricionistas que te ayudarán a perder entre el 8-10% de tu peso corporal de manera saludable. Se realizarán un total de 10 visitas (repartidas entre la intervención y el seguimiento) de duración variable, con disponibilidad de realización los fines de semana.

Criterios de inclusión

Tener obesidad, una edad comprendida entre 18-70 años, disponibilidad para participar.

Duración del estudio

Seguimiento de una intervención nutricional de 3-4 meses; Seguimiento de la pauta horaria asignada durante 12 meses.

Compensación

Reconocimiento médico completo; Dieta 100% personalizada durante 12-16 semanas; Contacto continuo con la nutricionista del equipo de investigación durante toda la intervención; Acompañamiento profesional; Evaluaciones completas de su composición corporal, metabolismo y gasto energético.

Contacto

Link

Contactos: estudio.regane@ugr.es

Tlf: 691407852

OVERCOME

Se buscan mujeres con cáncer de mama y metástasis óseas para participar en un estudio sobre ejercicio terapéutico seguro y supervisado.

Objetivo

El objetivo de este estudio es evaluar si un programa de ejercicio terapéutico especializado y adaptado puede mejorar la función física, la movilidad, el control motor y la calidad de vida en mujeres con cáncer de mama que presentan metástasis óseas.

Acerca del estudio

Las participantes realizarán un programa supervisado de ejercicio terapéutico

<http://imuds.ugr.es/>

diseñado específicamente para esta población, dos veces a la semana, durante tres meses. Durante el estudio se realizarán evaluaciones físicas y cuestionarios de salud antes y después de la intervención para analizar los posibles beneficios del programa.

Criterios de inclusión

Podrían participar mujeres que: Sean mayores de 18 años Tengan diagnóstico de cáncer de mama con metástasis óseas. - Que la/s metástasis óseas sean, al menos, en columna vertebral y/o pelvis.

Duración del estudio

La participación en el estudio tendrá una duración aproximada de 12 semanas, incluyendo: Evaluación inicial Programa de ejercicio supervisado Evaluación final. Se realizará una valoración de seguimiento a los 6 meses.

Compensación

Las participantes no recibirán compensación económica, pero obtendrán:
Participación en un programa de ejercicio terapéutico especializado y supervisado
Evaluación individual de su condición física Información sobre su evolución durante el estudio.

Contacto

Si estás interesada en participar o deseas recibir más información: Email:
mlozano@ugr.es

Exer-WAPA

Exer-WAPA: Se buscan mujeres sedentarias con sintomatología de ansiedad o depresión.

Objetivo

Evaluar si un programa de ejercicio físico supervisado puede mejorar la salud física y el bienestar emocional en mujeres físicamente inactivas.

Acercas del estudio

El estudio incluye dos días de evaluación inicial (una hora y media por día), donde se realiza una valoración completa de la condición física, composición corporal y salud emocional. Tras estas evaluaciones, las participantes son asignadas aleatoriamente a un grupo de intervención (programa de ejercicio supervisado) o a un grupo control.

<http://imuds.ugr.es/>

El programa de ejercicio tiene una duración de 12 semanas (36 sesiones, con 3 sesiones a la semana). Las sesiones combinan entrenamiento de fuerza , ejercicio aeróbico y una breve práctica de mindfulness al final de cada sesión. Al finalizar el programa de entrenamiento se realiza una evaluación final, repitiendo las mismas mediciones que al inicio para analizar los cambios producidos en la salud física y emocional de las participantes.

Criterios de inclusión

Mujeres de entre 35 y 60 años, físicamente inactivas, que residan en Granada o área metropolitana, presenten sintomatología leve/moderada de ansiedad, depresión o malestar emocional.

Duración del estudio

El estudio tiene una duración aproximada de 12 semanas (3 sesiones de entrenamiento semanales, siendo un total de 36 sesiones). Incluye una evaluación inicial (2 días), la participación en el programa de ejercicio físico supervisado durante el periodo de intervención y una evaluación final (2 días) al terminar el programa, en la que se repiten las mismas mediciones realizadas al inicio.

Compensación

La participación en el estudio es totalmente gratuita, incluyendo el programa de entrenamiento supervisado. Además, al finalizar el estudio las participantes recibirán un informe personalizado con los resultados de las evaluaciones realizadas y los datos recogidos durante el proyecto.

Contacto

Teléfono de contacto: 684 79 33 83.

Instagram: @ExerWAPaproject.

[Link inscripción](#)

SAFFRON

Se buscan personas adultas con alteraciones del sueño para participar en un estudio sobre suplementación con extracto de azafrán y calidad del sueño.

Objetivo

Evaluar si la suplementación diaria con extracto de azafrán durante 6 semanas

<http://imuds.ugr.es/>

mejora la calidad y duración del sueño en adultos con alteraciones del sueño, en comparación con un placebo. Además, el estudio analizará posibles efectos sobre: variabilidad de la frecuencia cardíaca, estado emocional, salud percibida y marcadores bioquímicos relacionados con el estrés y el bienestar.

Acerca del estudio

Se trata de un ensayo clínico realizado por investigadores de la Universidad de Granada y el Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Durante el estudio: Las personas participantes tomarán un suplemento de extracto de azafrán o un placebo durante 6 semanas. Se realizarán aproximadamente 4 visitas presenciales para evaluaciones.

Además, se pedirá a los participantes que:

- Completen cuestionarios sobre calidad del sueño, estado emocional y bienestar
- Utilicen un dispositivo tipo pulsera (acelerómetro) para registrar el sueño durante 14 días antes de iniciar la intervención y durante las semanas finales del estudio
- Participen en evaluaciones relacionadas con el sueño y la salud general

Criterios de inclusión

Podrán participar personas que cumplan los siguientes criterios:

- Edad entre 18 y 65 años.
- Presentar alteraciones del sueño leves o moderadas.
- Índice de masa corporal (IMC) entre 18 y 35 kg/m².
- No estar actualmente en tratamiento farmacológico o psicoterapéutico para trastornos del sueño.
- Disponibilidad para participar durante todo el estudio y cumplir con las visitas y uso del suplemento.

Los criterios definitivos de inclusión y exclusión serán confirmados por el equipo investigador durante el proceso de selección.

Duración del estudio

La duración total del estudio será de aproximadamente 9 semanas. Incluye:

- Evaluación inicial de salud y calidad del sueño.

<http://imuds.ugr.es/>

- Periodo de intervención de 6 semanas, durante el cual los participantes tomarán diariamente el suplemento asignado (extracto de azafrán o placebo).
- Evaluaciones de seguimiento al final del estudio.

Compensación

La participación en este estudio no contempla compensación económica ni material. Sin embargo, las personas participantes podrán solicitar un informe con los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas, lo que puede proporcionar información útil sobre su calidad del sueño y otros parámetros evaluados.

Contacto

juradofasoli@ugr.es

Opinión de participantes

Pilar

¡Felicidades al Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS) de la Universidad de Granada y a todos los investigadores del proyecto *Exerwapa* . Haber participado en esta investigación ha sido para mí una experiencia fantástica y muy enriquecedora. ¡Gracias por vuestro gran trabajo impulsando salud y conocimiento!

Maite - Proyecto EXERWAPA

Muchas gracias por vuestra dedicación. Ha sido una experiencia muy buena y espero que podáis continuar con este maravilloso proyecto

Estudios realizados en el iMUDS

El iMUDS desarrolla proyectos de investigación orientados a generar conocimiento de calidad en el ámbito del deporte y la salud. En este apartado recogemos algunos de los estudios ya realizados en nuestro centro, junto con materiales divulgativos que permiten conocer de manera sencilla sus objetivos y principales contribuciones.