

Parte A. DATOS PERSONALES

Fecha CV	29/04/2022
-----------------	------------

Nombre y apellidos	IGNACIO ARA ROYO		
DNI/NIE/pasaporte		Edad	46
Núm. identificación del investigador	Researcher ID	B-6917-2019	
	Código Orcid	0000-0002-2854-6684	

A.1. Situación profesional actual

Organismo	UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA (UCLM)		
Dpto./Centro	DEPARTAMENTO DE ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		
Dirección	AVDA CARLOS III S/N (45071) TOLEDO (ESPAÑA)		
Teléfono	925 268 800	correo electrónico	Ignacio.ara@uclm.es
Categoría profesional	Catedrático de Universidad	Fecha inicio	2009
Espec. cód. UNESCO	2411.06 Fisiología del Ejercicio		
Palabras clave	Envejecimiento Activo, Composición Corporal, Condición física, Actividad Física, Sedentarismo y Salud		

A.2. Formación académica (título, institución, fecha)

Licenciatura/Grado/Doctorado	Universidad	Año
Doctorado Europeo en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	2005
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte	Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	2000
Magisterio con especialidad en Educación Física	Universidad de Zaragoza	1997

A.3. Indicadores generales de calidad de la producción científica (véanse instrucciones)

166 Artículos indexados en JCR y 28 Artículos no indexados en JCR (i.e. SJR, latindex,...)
 Publicaciones en Q1: 99
 H-Index: 33 (ISI Web Knowledge)- Citas: 3317
 H-Index: 35 (Scopus) – Citas: 3731
 H-Index: 43 (Google Scholar)-Citas: 6615
 4 Sexenios: 3 Sexenios de investigación” (último: 2013-2018) + 1 Sexenio de Transferencia (último: 2013-2018)
 12 Tesis Doctorales dirigidas desde 2011
 Actualmente director de 2 Becas de Formación del Profesorado Universitario (FPU) (Miguel Muñoz y Paola Gómez) y 2 Becas Formación Predoctoral (Ivan Baltasar y Coral Sánchez)
 Research Gate profile: https://www.researchgate.net/profile/Ignacio_Ara
 Google Scholar profile: <https://scholar.google.es/citations?user=Le9kWAQAAAAJ&hl=es>

Parte B. RESUMEN LIBRE DEL CURRÍCULUM (máximo 3500 caracteres, incluyendo espacios en blanco)

Ignacio Ara, profesor catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), doctorado europeo en Ciencias del Deporte, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULGPC) e investigador invitado en el Departamento de Ciencias Biomédicas (Universidad de Copenhague, Dinamarca). Coautor de más de 150 artículos científicos revisados por pares indexados en el Journal Citation Report (JCR), 28 publicaciones que no pertenecen a JCR y más de 20 capítulos de libros. Miembro del Equipo de Investigación en más de 30 proyectos de investigación competitivos internacionales, nacionales y locales. Índice H: 33 (ISI Web of Knowledge), con casi 3200 citas.

IAR lleva más de una década trabajando en el estudio de los efectos de la actividad física en la composición corporal y la salud en poblaciones especiales (niños, jóvenes, ancianos sanos y frágiles, discapacitados y personas con diversas enfermedades).

En 2008 dirigió el proyecto multicentro EXERNET, financiado en una convocatoria pública del IMSERSO (ver la referencia completa en proyectos de investigación), que contó con la participación de investigadores de diferentes regiones de España. Este proyecto evaluó los estilos de vida, la composición corporal y la condición física de más de 3000 personas mayores no institucionalizadas mayores de 65 años. En resumen, el resultado de la investigación del proyecto EXERNET ha sido acreditado por > 25 artículos científicos en revistas del Journal of Citation Report (JCR), con un impacto acumulado total de más de 75 puntos (factor de impacto medio por documento > 2.5) y otros 3 artículos en revistas no revisadas por el JCR. Un gran número de estas publicaciones se han incluido en 6 tesis doctorales hasta ahora (3,2 publicaciones por tesis doctoral). Algunas de estas tesis han sido galardonadas con el doctorado europeo, y 2 de ellas con el premio especial de doctorado de sus universidades. Además de los trabajos publicados en revistas revisadas por pares, los resultados del proyecto también se publicaron en 8 libros y capítulos de libros, y 30 presentaciones en congresos nacionales e internacionales, lo que significa una amplia difusión entre la comunidad científica y la población en general. Desde 2009, Ignacio Ara es el director del grupo de investigación GENUUD Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha), que ha participado en la red de investigación sobre la fragilidad y el envejecimiento de RETICS (RD12 / 0043/0026). Desde 2017 el Grupo GENUUD Toledo se ha incorporado al Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) del Instituto de Salud Carlos III, que se encuentra entre los más altos niveles de excelencia en grupos de redes a nivel nacional.

Parte C. MÉRITOS MÁS RELEVANTES (ordenados por tipología)

C.1. Publicaciones

1. Alcazar J, Alegre LM, Van Roie E, Magalhães JP, Nielsen BR, González-Gross M, Jódice PB, Casajús JA, Delecluse C, Sardinha LB, Suetta C, **Ara I**. Relative sit-to-stand power: aging trajectories, functionally relevant cut-off points, and normative data in a large European cohort. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2021 Aug;12(4):921-932. Index Factor: 12.910. Ranking & Category: Q1 GEARIATRICS & GERONTOLOGY
2. Mañas A, Gómez-Redondo P, Valenzuela PL, Morales JS, Lucía A, Ara I. Unsupervised home-based resistance training for community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Res Rev*. 2021 Aug;69:101368. Index Factor: 10.895. Ranking & Category: Q1 GEARIATRICS & GERONTOLOGY
3. Alba Gómez-Cabello; Germán Vicente-Rodríguez ; Ulrike Albers; Esmeralda Mata; José Rodríguez-Marroyo; Pedro R Olivares; Narcis Gusi; Gerardo Villa; Susana Aznar; Marcela González-Gross ; José A Casajús; **Ignacio Ara**. Harmonization process and reliability assessment of anthropometric measurements in the elderly EXERNET multi-centre study *Plos One* 7 (7) (2012). Index Factor: 3.730. Ranking & Category: Q1 (3/84) MULTIDISCIPLINARY SCIENCES
4. Gómez-Cabello A, Pedrero-Chamizo R, Olivares PR, Hernández-Perera R, Rodríguez-Marroyo JA, Mata E, Aznar S, Villa JG, Espino-Torón L, Gusi N, González-Gross M, Casajús JA, **Ara I**, Vicente-Rodríguez G; on behalf of the EXERNET Study Group. Sitting time increases the risk of suffering overweight and obesity independently of walking time in non-institutionalized people aged 65 or over from Spain: The Elderly EXERNET Multi-center Study. *Maturitas* 73 (4): 337-343 (2012). Index Factor: 2.844. Ranking & Category: Q1 (14/78) OBSTETRICS & GYNECOLOGY
5. Gómez-Cabello A, **Ara I**, González-Agüero A, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Fat mass influence on bone mass is mediated by the independent association between lean mass and bone mass among elderly: a cross-sectional study. *Maturitas* 74 (1): 44-53 (2013). Index Factor: 2.861. Ranking & Category: Q1 (14/79) OBSTETRICS & GYNECOLOGY
6. Gómez-Cabello A, González-Agüero A, Morales S, **Ara I**, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Effects of a short-term whole body vibration intervention on physical fitness in elderly people. *Maturitas* 74 (3): 276-278 (2013). Index Factor: 2.861. Ranking & Category: Q1 (14/79) OBSTETRICS & GYNECOLOGY
7. Gómez-Cabello A, González-Agüero A, Morales S, **Ara I**, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Effects of a short-term whole body vibration intervention on bone mass and structure in elderly people. *Journal of Science and Medicine in Sport* 17 (2): 160-164 (2014). Index Factor: 3.194. Ranking & Category: Q1 (7/81) SPORT SCIENCES

8. Beatriz Moreno-Vecino, Alfredo Arija-Blázquez, Raquel Pedrero-Chamizo, Julián Alcázar, Alba Gómez-Cabello, Faustino R Pérez-López, Marcela González-Gross, José A Casajús, **Ignacio Ara**. Associations between obesity, physical fitness, and urinary incontinence in non-institutionalized. *Maturitas* Oct;82(2): 208-214 (2015). Index Factor: 2.942. Ranking & Category: Q1 (14/79) OBSTETRICS & GYNECOLOGY

9. Borja del Pozo-Cruz, Asier Mañas, María Martín-García, Jorge Marín-Puyalto, Francisco J. García-García, Leocadio Rodríguez-Mañas, Amelia Guadalupe-Grau, **Ignacio Ara**. Frailty is associated with objectively assessed sedentary behavior patterns in older adults: evidence from the Toledo Study for Healthy Aging (TSHA). *Plos One* Sep 11;12 (9) : 2017. Index Factor: 2.806 (2016). Ranking & Category: Q1 15/64 MULTIDISCIPLINARY SCIENCES

10. Asier Mañas Bote, Borja del Pozo-Cruz, Amelia Guadalupe-Grau, Jorge Marín-Puyalto, Ana Alfaro-Acha, Leocadio Rodríguez-Mañas, Francisco J. García-García; **Ignacio Ara**. Reallocation accelerometer-assessed sedentary time to light or moderate-to-vigorous physical activity reduces frailty levels in older adults: an isotemporal substitution approach in the TSHA study. *Journal of the American Medical Directors Association (JAMDA)* Dec 18 (2017). Index Factor: 5.775. Ranking & Category: Q1 4/49 GEARITRICS & GERONTOLOGY

C.2. Proyectos

1. Titulo: Red de investigación en ejercicio físico y salud para poblaciones especiales EXERNET (DEP2005-0046/ACTI)

Organismo: Ministerio de Educación y Ciencia

Desde: 2005 Hasta: 2008

Cantidad: 36000 €

IP: José Antonio Casajús Mallén

Tipo de Convocatoria: Nacional

2. Titulo: Evaluación de los Niveles de Condición Física y su relación con Estilos de Vida Saludables en población mayor española no institucionalizada. Estudio Multi-céntrico (104/2007)

Organismo: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales-IMSERSO

Desde: 2007 Hasta: 2008

Cantidad: 35.000 €

IP: Ignacio Ara

Tipo de Convocatoria: Nacional

3. Titulo: Masa ósea, condición física y estilos de vida saludables en población aragonesa mayor de 65 años (UZ 2008-BIO-01)

Organismo: Universidad de Zaragoza

Desde: 2008 Hasta: 2009

Cantidad: 3.500€

IP: Ignacio Ara

Tipo de Convocatoria: Local

4. Titulo: Genética y deterioro de la condición física en personas mayores de 65 años: estudio longitudinal EXERNET (066/UPB 10/11)

Organismo: Consejo Superior de Deportes (CSD)

Desde: 2011 Hasta: 2012

Cantidad: 14.300€

Investigador responsable: Jose Antonio Casajus

Tipo de Convocatoria: Nacional

5. Titulo: Estudio Longitudinal EXERNET: Influencia del estilo de vida en el deterioro de la condición física, la composición corporal y la calidad de vida en personas mayores de 65 años no institucionalizadas (147/2011)

Organismo: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad-IMSERSO

Desde: 2011 Hasta: 2012

Cantidad: 27.000€

IP: Ignacio Ara

Tipo de Convocatoria: Nacional

6. Titulo: Red temática de investigación cooperativa (RETICS) en envejecimiento y fragilidad (RETICEF)(RD12/0043/0026)

Organismo: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad - Instituto Carlos III

Desde: 2013 Hasta: 2016

Cantidad: 37.039€

IP: Leocadio Rodríguez Mañas (Red) - Ignacio Ara (Grupo Genud Toledo)

Tipo de Convocatoria: Nacional

7. Titulo: Utility of omic-based biomarkers in characterizing older individuals at risk for frailty, its progression to disability and general consequences to health and well-being -The FRAILOMIC Initiative (Grant agreement no: 305483)

Organismo: FP7-HEALTH-2012-INNOVATION-1

Desde: 2016 hasta: 2017

Cantidad: 40,000€

IP: Leocadio Rodríguez Mañas (IP) Ignacio Ara (UCLM)

Tipo de Convocatoria: Europea

8. Titulo: Evolución de la condición física, composición corporal y fragilidad en personas mayores de 65 años. Mediación de la vitamina D y efectos de un programa de ejercicio (DEP2016-78309-R)

Organismo: Ministerio de Economía y Competitividad (RETOS)-Convocatoria 2016

Desde: 2017 Hasta: 2020

Cantidad: 80.000 €

IP: German Vicente

Tipo de Convocatoria: Nacional

9. Titulo: Incorporación de nuevas áreas temáticas y nuevos grupos al Consorcio CIBER de la convocatoria 2016 de la Acción Estratégica en Salud 2013-2016. Área Temática de "Envejecimiento y Fragilidad" (CB16/10/00477)

Organismo: Instituto de Salud Carlos III - Ministerio de Economía y Competitividad

Desde: 2017 Hasta: 2020

Cantidad: 28500€ (1ª anualidad)

IP: Ignacio Ara

Tipo de Convocatoria: Nacional

10. Titulo: Impacto de la fragilidad y prefragilidad en población de 50-55 años del PJ de Toledo y su relación con el envejecimiento vascular precoz y deterioro cognitivo subclínico (PI18/00972). Organismo: Instituto de Salud Carlos III - Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Desde: 2019 to: 2021. Cantidad: 145200€

IP: Francisco Jose Garcia Garcia

Tipo de Convocatoria: Nacional

C.3. Contratos, méritos tecnológicos o de transferencia

1. Organismo: Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital (UCTR130325)

Desde: 2013 hasta: 2014 Cantidad: 15000 €

IP: Ignacio Ara

2. Organismo: Red Eléctrica Española (UCTR150152) (UCTR160109)

Desde: 2015 hasta: 2016 Cantidad: 30000 €

IP: Ignacio Ara

3. Organismo: Corporación Radio Televisión Española (RTVE)

Desde: 2017 hasta: 2018 Cantidad: 8000 € (UCTR170430)

IP: Ignacio Ara

C.4. Patentes

C.5, C.6, C.7...

Director del Departamento de Actividad Física y Ciencias del Deporte (UCLM)

Fecha y firma,