



CURRICULUM VITAE (CVA)

CV date	3/03/2026
---------	-----------

Parte A. INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre y apellidos	Pablo Jorge Marcos Pardo		
Códigos de investigador	Open Researcher and Contributor ID (ORCID*)	0000-0003-1624-5013	
	SCOPUS Author ID	55538483800	
	WoS Researcher ID	X-7529-2018	

(*) *Mandatory*

A.1. Posición actual

Nombre de la Universidad/Institución	Universidad de Almería		
Posición actual	Catedrático de Universidad	Desde	07/02/2025
Palabras clave	Envejecimiento, ejercicio, actividad física, motivación, sarcopenia, salud, entrenamiento de fuerza		

A.2. Educación

Doctorado, Licenciado, Graduado	Universidad	Año
(Máster) del Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior (MECES)	Ministerio de Educación, Cultura y Deporte	2017
Doctorado en Psicología y Salud	Universidad Miguel Hernández de Elche	2010
Diploma de Estudios Avanzados (Equivalente a Máster)	Universidad de Murcia	2007
Experto Universitario en Entrenamiento Personal y Deportivo	Universidad de Alicante	2007
Máster Universitario	Universidad de Valencia	2006
Certificado de Aptitud Pedagógica	Universidad de Extremadura	2005
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Universidad Católica de Murcia	2004

Parte B. RESUMEN DEL CV (máx. 5000 caracteres, espacios incluidos)

Doctor por la Universidad Miguel Hernández de Elche, con calificación de Sobresaliente Cum Laude (julio de 2010). Desde septiembre de 2010 hasta diciembre de 2020 desarrolló su labor como Investigador Principal del "Grupo de Investigación en Salud, Actividad Física, Fitness y Comportamiento Motor (GISAFFCOM)" y como profesor en la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). Desde enero de 2021 es profesor e investigador en la Universidad de Almería, vinculado al Grupo de Investigación SPORT (CTS-1024).

Su trayectoria científica se centra en el estudio de los efectos del ejercicio físico sobre las enfermedades crónicas, el envejecimiento, la motivación y la adherencia a la actividad física, líneas en las que ha desarrollado una producción científica continuada, relevante y de alto impacto. Ha realizado estancias postdoctorales internacionales en universidades de Brasil, México, Alemania y España, consolidando una red científica internacional estable.

Ha sido Investigador Principal de diversos proyectos competitivos nacionales (MINECO – Retos Investigación y Retos Colaboración) y proyectos europeos Erasmus+, liderando equipos multidisciplinares y promoviendo activamente la transferencia del conocimiento. Cuenta con publicaciones científicas indexadas en JCR (Q1 y Q2), así como capítulos de libro y varios libros de referencia sobre envejecimiento activo y saludable.



Colabora habitualmente como revisor científico en revistas indexadas en JCR y SJR. Ha participado como ponente invitado e internacional en más de 100 congresos científicos, contribuyendo de forma destacada a la difusión del conocimiento en el ámbito del envejecimiento saludable y el ejercicio físico. Es fundador y coordinador de la Red de Investigación en Ciencias del Deporte del Consejo Superior de Deportes “Envejecimiento Activo, Ejercicio y Salud / HEALTHY-AGE”, desde los periodos 2018-2019 hasta 2023-2024, red directamente vinculada a la línea de investigación que desarrolla de forma continuada desde hace más de una década. Desde esta red ha coordinado varios proyectos y tres libros de divulgación científica sobre ejercicio físico y envejecimiento activo, así como diversos materiales de transferencia orientados a la promoción del envejecimiento saludable, dirigidos a profesionales, entidades y población general. Asimismo, es miembro de la Red Internacional de Motricidad Humana (IHMN) desde 2010.

Ha recibido diversos Premios I+D+i en Deporte por el Gobierno de la Región de Murcia y cuenta con tres sexenios reconocidos por ANECA: dos de Investigación (2011-2016; 2017-2022) y uno de Transferencia (2013-2018). Ha dirigido 12 Tesis Doctorales y actualmente codirige 2 Tesis Doctorales adicionales.

Posee una destacada experiencia en colaboración con empresas, especialmente en el testaje, validación y desarrollo de maquinaria de fitness, ámbito en el que ha participado en el desarrollo de ocho patentes, reforzando su perfil investigador en innovación y transferencia.

Parte C. MÉRITOS RELEVANTES

C.1. Publicaciones

García-Llorente, A. M., Lopes Machado, D. R., Casimiro-Andújar, A. J., & Marcos-Pardo, P. J. (2025). Impact of a Multidomain Outdoor Exercise Intervention on Cardiovascular Health and Functional Capacity for Healthy Aging: A Randomized Controlled Trial (ACTIVA-Senior Study). *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(16), 1975. <https://doi.org/10.3390/healthcare13161975>

García-Llorente, A. M., Vaquero-Cristóbal, R., Casimiro-Andújar, A. J., Abrales, J. A., & Marcos-Pardo, P. J. (2025). ACTIVA-Senior: Study Design and Protocol for a Preliminary Multidomain Outdoor Intervention Promoting Healthy Aging and Mitigating Psycho-Physiological Decline. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(10), 1110. <https://doi.org/10.3390/healthcare13101110>

Marcos-Pardo, P. J., Abelleira-Lamela, T., Vaquero-Cristóbal, R., Espeso-García, A., Esparza-Ros, F., & González-Gálvez, N. (2025). Improving spinal alignment through innovative resistance training with outdoor fitness equipment in middle-aged and older adults: a randomized controlled trial. *Scientific reports*, 15(1), 14499. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99061-1>

Abelleira-Lamela, T., Marcos-Pardo, P. J., Abrales, J. A., González-Gálvez, N., Espeso-García, A., Esparza-Ros, F., & Vaquero-Cristóbal, R. (2024). Electromyographic Comparison of Traditional Fitness Machines, Outdoor Fitness Equipment Without Load Selectors, and Outdoor Fitness Equipment with Load Selectors in a Seated Chest Press Exercise in Trained Young Men. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 24(23), 7740. <https://doi.org/10.3390/s24237740>

Dos Santos, A. P., Cordeiro, J. F. C., Abdalla, P. P., Bohn, L., Sebastião, E., da Silva, L. S. L., Tasinafo-Júnior, M. F., Venturini, A. C. R., Andaki, A. C. R., Mendes, E. L., Marcos-Pardo, P. J., Mota, J., & Machado, D. R. L. (2024). Low handgrip strength is associated with falls after the age of 50: findings from the Brazilian longitudinal study of aging (ELSI-Brazil). *Archives of public health = Archives belges de sante publique*, 82(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01340-2>

Hernández-Martínez, A., Fernandez-Escabias, M., Amaya-Pascasio, L., Carrilho-Candeias, S., Ramos-Teodoro, M., Gil-Rodríguez, M., Orellana-Jaen, A., Martínez-



Rosales, E., Ruiz-González, D., Esteban-Simón, A., Castro-Ropero, B., Del-Olmo-Iruela, L., López-López, M. I., Ramos-Herrera, A. I., Fajardo-Rodríguez, M. F., Gómez-García, S., Rodríguez-Camacho, M., Conde-Negri, E., Rodríguez-Pérez, M., Marcos-Pardo, P. J., ... Soriano-Maldonado, A. (2024). Evaluation of the effects of a gamified, fully immersive and stroke-specific virtual reality intervention for improving disability and quality of life in patients with stroke in the subacute phase: study protocol of the RESET randomised trial. *BMJ open sport & exercise medicine*, 10(3), e002123. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002123>

Santos, A. P. D., Cordeiro, J. F. C., Abdalla, P. P., Bohn, L., Sebastião, E., Silva, L. S. L. D., Tasiñafo Júnior, M. F., Venturini, A. C. R., Andaki, A. C. R., Mendes, E. L., Marcos-Pardo, P. J., Mota, J., & Machado, D. R. L. (2024). Sleep quality and falls in middle-aged and older adults: ELSI-Brazil study. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 58, e20240027. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0027en>

da Silva, L. S. L., Abdalla, P. P., Marcos-Pardo, P. J., Romo-Perez, V., Garcia-Soidan, J. L., Mota, J., & Machado, D. R. L. (2024). Sarcopenic obesity does not impair lower limb strength and physical performance in sufficiently active older adults: a cross-sectional study. *Scientific reports*, 14(1), 3061. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53538-7>

Marcos-Pardo, P. J., Espeso-García, A., Abelleira-Lamela, T., & Machado, D. R. L. (2023). Optimizing outdoor fitness equipment training for older adults: Benefits and future directions for healthy aging. *Experimental gerontology*, 181, 112279. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112279>

Marcos-Pardo, P. J., González-Gálvez, N., Carbonell-Baeza, A., Jiménez-Pavón, D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). GDLAM and SPPB batteries for screening sarcopenia in community-dwelling Spanish older adults: Healthy-age network study. *Experimental gerontology*, 172, 112044. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.112044>

Marcos-Pardo, P. J., Abelleira-Lamela, T., González-Gálvez, N., Esparza-Ros, F., Espeso-García, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Impact of COVID-19 lockdown on health parameters and muscle strength of older women: A longitudinal study. *Experimental gerontology*, 164, 111814. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.111814>

C.2. Libros

Vaquero-Cristóbal, Raquel, Abrales Valeiras, José Arturo, Carbonell Baeza, Ana, Marcos Pardo, Pablo Jorge (Eds.). (2025). Programas de Ejercicio Físico al Aire Libre para un Envejecimiento Activo y Saludable: Guía de la red HEALTHY-AGE. Dykinson.

Marcos Pardo, Pablo Jorge, Abrales Valeiras, José Arturo, Vaquero-Cristóbal, Raquel (Eds.). (2024). Enfermedades crónicas y ejercicio físico: Guía de la red Healthy-Age. Dykinson.

Marcos-Pardo, P. J., & Vaquero-Cristóbal, R. (Coords.). (2022). Recomendaciones para un envejecimiento activo y saludable: Guía de la red de investigación Healthy-Age. Wanceulen Editorial.

Marcos-Pardo, P. J., González-Gálvez, N., Jiménez-Pavón, D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2020). *International Congress Lifeage: Exercise prescription for healthy active ageing*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5484198>

Marcos Pardo, P. J., Jiménez Pavón, D., Isidori, E., González-Gálvez, N., & Vaquero Cristóbal, R. (2020). Exercise Prescription for Healthy Active Ageing: LifeAge Guide (pp. 1-147). UCAM-Catholic University of Murcia. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4395762>

C.3. Proyectos de investigación

1. Desarrollo y validación de un novedoso software de realidad virtual para mejorar la discapacidad y la calidad de vida en pacientes con ictus. Ministerio de Ciencia e innovación. Proyectos de colaboración Público Privada 2021. **I.Ps:** Alberto Soriano Maldonado. 820.026€
2. Coste-efectividad y eficacia de diferentes intervenciones de ejercicio físico (presencial y online) con y sin estrategias motivacionales sobre la salud mental y física de personas mayores a corto y largo plazo en ámbito comunitario e institucional. Ministerio de Ciencia e innovación. **Proyectos Generación del Conocimiento 2021. I.Ps:** Ana Carbonell Baeza y **Pablo Jorge Marcos Pardo**. 01-09-2022-01-09-2025. 147.291€
3. Red de investigación ENVEJECIMIENTO ÁCTIVO, EJERCICIO Y SALUD / HEALTHY-AGE Redes de Investigación. Consejo Superior de Deportes (CSD). **Ip: Pablo Jorge Marcos Pardo**. Convocatorias: 2019 (8.000 €.); 2020 (7.500 €.); 2021 (8.000 €.); 2022 (8.000 €.); 2023 (8.000 €.); 2024 (8.000€).
4. Maquinaria Bio-saludable inteligente: Diseño y fabricación de nueva maquinaria de fitness outdoor ergonómica, eficiente, saludable y con aplicación para dispositivos móviles (APP) de valoración y control del entrenamiento. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. **“Retos-Colaboración 2017”**. **I.P: Pablo Jorge Marcos Pardo**. (Universidad Católica de Murcia). 01/01/2019- 01/01/2021. 621.591 €.
5. Supporting Gamified Physical Activities in & out of Schools / SUGAPAS. ERASMUS+ SPORT. **I.P: Pablo Jorge Marcos Pardo**. (LITHUANIAN SPORTS UNIVERSITY). 01/01/2020- 31/12/2021. 398.782 €.
6. Promoting the shift sedentary Lifestyle towards active Ageing- LifeAge Erasmus+ Sport. **Coordinator and I.P: Pablo Jorge Marcos Pardo**. 01/01/2019-31/12/2020. 389.830 €.
7. Investigación aplicada a la mejora de la configuración mecánica de maquinaria biosaludable con el objetivo de conseguir un beneficio óptimo de los efectos de su uso sobre la condición física y la salud. INSTITUTO DE FOMENTO DE LA REGIÓN DE MURCIA. **I.P: Pablo Jorge Marcos Pardo**. (UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO DE MURCIA). 01/06/2016-01/12/2017. 118.131 €.
8. European Outdoor Network Experience (E-ONE) EUROPEAN UNION. Programa Erasmus+: Sport 2014. Importe: 499.440€. ERASMUS+ SPORT. **I.P: Pablo Jorge Marcos Pardo**. 01/01/2015-30/06/2016.

C.4. Contratos, méritos de transferencia

1. COVID-19 y aislamiento social: efectos sobre la condición física y la salud psico-fisiológica en adultos mayores. (IP, Co-IP: **Pablo Jorge Marcos Pardo**; Nº de investigadores/as: 8 Entidad/es financiadora/s: Universidad Católica de Murcia (G30626303) City: Murcia Fecha de inicio: 18/05/2020 Duración: 1 año Cuantía total: 2.562 €
2. Research contract between the UCAM and the company COPELE for the development of the research project "Research applied to the improvement of the mechanical configuration of bio-healthy machinery with the aim of achieving an optimal benefit of the effects of its use on physical condition and health". (IP, Co-IP: **Pablo Jorge Marcos Pardo**, 23/01/2017 - 23/07/2018. Cuantía total: 24.200€).
3. Description: TRANSFER SEXENNIUM. Accrediting Entity: National Agency for Quality Assessment and Accreditation (ANECA). Type of entity: State Agency. City accrediting entity: Madrid, Comunidad de Madrid, Spain. No. of recognized sections: 1. Date of recognition: 11/04/2021
4. Ha desarrollado **ocho patentes y modelos de utilidad**: ES2975938 (A1); ES2975967 (A1); ES2975893 (A1); ES2975897 (A1); ES1296848 (U); ES1296869 (U); ES2975886 (A1); ES1295254 (U), **relacionados con dispositivos para la medición y el entrenamiento de la fuerza muscular**. Cuenta con experiencia en el **diseño, testaje y validación de productos de fitness**, a través de **colaboraciones con empresas**.