

Fecha del CVA	09/03/2026
---------------	------------

## Parte A. DATOS PERSONALES

Nombre	Rafael		
Apellidos	Timon Andrada		
Sexo	Hombre	Fecha de Nacimiento	26/11/1977
DNI/NIE/Pasaporte	[REDACTED]		
URL Web			
Dirección Email	rtimon@unex.es		
Open Researcher and Contributor ID (ORCID)	0000-0002-2187-0465		

## RESUMEN NARRATIVO DEL CURRÍCULUM

Profesor catedrático de universidad en la facultad de ciencias del deporte de la Universidad de Extremadura (UEX). 3 sexenios de la investigación y 4 quinquenios Director del Grupo de Investigación de Avances en Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico. Doctor por la UEX en el programa de Fisiología y especialista en acondicionamiento físico, entrenamiento de la fuerza y en la valoración de la condición física. Durante su etapa postdoctoral realizó estancias internacionales de investigación en la Metropolitan University of Manchester (UK), y en la Universidade de Evora (Portugal). Ha publicado más de 140 artículos científico en revistas internacionales de impacto (JCR Y SCJ) y ha escrito varios libros relacionados con la actividad física y el deporte. Ha participado con ponencias, comunicaciones y poster en más de 100 congresos de ámbito nacional e internacional, y ha formado parte del comité científico y organizador de congresos de ámbito internacional en España y Portugal. Tiene 2 patentes concedidas dentro del área de entrenamiento deportivo y valoración de la condición física, y tiene varios contratos (Art. 60 LOSU) de transferencia tecnológica en colaboración con empresas y federaciones deportivas. Es miembro del European College of Sport Science y miembro de la comisión de doctorado de la Facultad de Ciencias del Deporte.

## 1. ACTIVIDAD INVESTIGADORA, DE TRANSFERENCIA E INTERCAMBIO DEL CONOCIMIENTO

### 1.1. PROYECTOS Y CONTRATOS DE INVESTIGACIÓN Y TRANSFERENCIA E INTERCAMBIO DEL CONOCIMIENTO

#### 1.1.1. Proyectos

- Proyecto.** PRESCRIPTION OF TAILORED PHYSICAL EXERCISE FROM THE INTEGRATION OF OMIC, CLINICAL AND LIFESTYLE DATA TO PREVENT CARDIOVASCULAR DISEASES. Rafael Timón Andrada. (Universidad de Extremadura). 01/01/2024-31/12/2025. 30.000 €.
- Proyecto.** EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN DIFERENTES TIPOS DE HIPOXIA SOBRE LA HIPERTROFIA Y SU VINCULACIÓN A MARCADORES NEUROMUSCULARES, DE ESTRÉS METABÓLICO Y MECANISMOS DE CRECIMIENTO MUSCULAR ASOCIADOS. Ministerio de Ciencia e Innovación. Universidades. BELE 'N FERICHE FERNÁNDEZ-CASTANYS. (Universidad de Granada). 01/06/2019-01/06/2022. 72.600 €.
- Proyecto.** El entrenamiento de la fuerza en hipoxia para mejorar la salud ósea y cardiovascular en mayores. Junta de Extremadura. Rafael Timon Andrada. (Universidad de Extremadura). 09/02/2019-08/02/2022. 33.110 €.
- Proyecto.** Curricular Pathways for Migrants' Empowerment through Sport CPMES. Erasmus + Sport. Roberto Solina. (MIneVaganti). 07/02/2019-31/12/2021. 400.000 €.
- Proyecto.** EQUIPAMIENTO PARA LA EVALUACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN.. Ministerio de Ciencia e Innovación. Ibañez Godoy 1. (Universidad de Extremadura). 01/01/2019-31/12/2020. 161.765,94 €.

## 1.2. RESULTADOS Y DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD INVESTIGADORA Y DE TRANSFERENCIA E INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTO

### 1.2.1. Actividad investigadora

AC: Autor de correspondencia; (nº x / nº y): posición firma solicitante / total autores. Si aplica, indique el número de citaciones

- 1 **Artículo científico**. 2026. Gastrocnemius muscle oxygenation asymmetry as a predictor of exercise intensity in professional soccer players: a cross-sectional study.
- 2 **Artículo científico**. 2025. Effect of passive hypoxia on body fat mass in older and young adults: A systematic review and meta-analysis.
- 3 **Artículo científico**. 2024. Effects of intermittent hypoxia and whole-body vibration training on health-related outcomes in older adults.
- 4 **Artículo científico**. 2024. Hypoxia matters: comparison of external and internal training load markers during an 8-week resistance training program in normoxia, normobaric hypoxia and hypobaric hypoxia.
- 5 **Artículo científico**. R Timon; Ismael Martinez-Guardado; Franck Brocherie. 2023. . Effects of Intermittent Normobaric Hypoxia on Health-Related Outcomes in Healthy Older Adults: A Systematic Review. Sports Medicine-Open. Springer-Nature. 9-1.
- 6 **Artículo científico**. 2023. Effects of Intermittent Normobaric Hypoxia on Health-Related Outcomes in Healthy Older Adults: A Systematic Review.
- 7 **Artículo científico**. Rafael Timon; Adrián gonzález-Custodio; Aldo Vasquez-Bonilla; Guillermo Olcina; Alejo Leal. 2022. Intermittent Hypoxia as a Therapeutic Tool to Improve Health Parameters in Older Adults. Int J Environ Res Public Health.19(9)-5339.
- 8 **Artículo científico**. Rafael Timon; Guillermo Olcina; Paulino Padia; Belén Feriche. 2022. Effects of Resistance Training in Hypobaric vs. Normobaric Hypoxia on Circulating Ions and Hormones. Int J Environ Res Public Health.MDPI. 19-6, pp.3436.
- 9 **Artículo científico**. 2022. Resistance circuit training combined with hypoxia stimulates bone system of older adults: A randomized trial.
- 10 **Artículo científico**. Rafael Timon; marta Camacho-Cardenosa; Adrián gonzalez-Custodio; et al. 2021. Effect of hypoxic conditioning on functional fitness, balance and fear of falling in healthy older adults: a randomized controlled trial. Eur Rev Aging Phys Act. 18-25.
- 11 **Artículo científico**. Rafael Timon; Ismael Martínez-Guardado; Alba Camacho-Cardenosa; Jose M. Villa-Andrada; Guillermo Olcina; Marta Camacho-Cardenosa. 2021. EFFECT OF INTERMITTENT HYPOXIC CONDITIONING ON INFLAMMATORY BIOMARKERS IN OLDER ADULTS. Experimental gerontology. 152:111478-doi: 10.1016/j.exger.
- 12 **Artículo científico**. Ismael Martínez Guardado; Braulio Sánchez Ureña; Alba Camacho Cardenosa; Marta Camacho Cardenosa; Guillermo Olcina Camacho; Rafael Timón Andrada. 2020. Effects of strength training under hypoxic conditions on muscle performance, body composition and haematological variables.Biology of sport. 37-2, pp.121-129.
- 13 **Artículo científico**. Marta Camacho-Cardenosa; Alba Canacho-Cardenosa; javier Brazo-Sayaveera; Samantha Guerrero-flores; Guillermo Olcina; Rafael Timon. 2019. Repeated-sprint training under cyclic hypoxia improves body composition in healthy women. JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS. Minerva. 59-10, pp.1700-1708.
- 14 **Artículo científico**. Rafael Timon; Silvia Alemano; Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Ismael Martinez-Guardado; Guillermo Olcina. 2019. Post-Activation Potentiation on Squat Jump Following Two Different Protocols: Traditional vs. Inertial Flywheel. Journal of human kinetics. 69-1, pp.271-281.
- 15 **Artículo científico**. Rafael Timon Andrada; Guillermo Olcina; Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Imael Martinez-Guardado; Marta Marcos. 2019. 48-hour recovery of biochemical parameters and physical performance after two modalities of CrossFit workouts. BIOLOGY OF SPORT. 36-3, pp.283-289.

- 16 Artículo científico.** Marta Camacho-Cardenosa; Alba Camacho-Cardenosa; Javier Brazo-Sayabera; Guillermo Olcina; Pablo tomás-Carús; Rafael Timon. 2019. Evaluation of 18-Week Whole-Body Vibration Training in Normobaric Hypoxia on Lower Extremity Muscle Strength in an Elderly Population. HIGH ALTITUDE MEDICINE & BIOLOGY. 20-2, pp.157-164.
- 17 Artículo científico.** Ismael Martínez Guardado; Domingo Ramos Campos; Guillermo Olcina Camacho; Jacobo Rubio Arias; Linda Chung; Elena Marín Cascales; Pedro Alcaraz; Rafael Timon Andrada. 2019. Effects of high-intensity resistance circuit-based training in hypoxia on body composition and strength performance. European Journal of Sport Science. Routledge. Taylor and Francis. 10.1080/17461391.2019.1681201.
- 18 Reseña.** Franck Brocherie; Marta Camacho-Cardenosa; R Timon. 2021. Whole body vibration with/without hypoxic stress as a potential therapy to prevent/treat fragile bones of elite cyclists. Journal of Applied Physiology. Springer. 131-1, pp.29-31.

### 1.2.2. Transferencia e intercambio de conocimiento y actividad de carácter profesional

- 1 Dispositivo flotante para el fortalecimiento muscular en el agua Reg 24/11/2017
- 2 **Patente de invención.** ALFOMBRA CON PANEL DE CONTACTO INTEGRADO PARA LA EVALUACIÓN DE LA AGILIDAD (nºES 2614257 B2) Reg 25/09/2017 Conc 18/09/2017. Patente Española.

### Actividad de carácter profesional

- 1 **Catedrático de Universidad:** Universidad de Extremadura. 2020- actual. Tiempo completo.

#### Explicación narrativa de la aportación

Funciones desempeñadas

Investigación, docencia y transferencia tecnológica

### 1.3. ESTANCIAS EN UNIVERSIDADES Y CENTROS DE INVESTIGACIÓN

#### 1.3.1. Estancias

- 1 **Estancia:** Respuesta fisiológica de un entrenamiento de fuerza con sobrecarga excéntrica. Universidad de Cádiz. (España). 15/05/2016-15/06/2016.

#### Explicación narrativa de la aportación

El trabajo con sobrecarga excéntrica en máquina YoYO produce más estrés metabólico y muscular que un trabajo de media sentadilla realizado con barra de gimnasio.

- 2 **Estancia:** Ayudas de movilidad para investigación. Universidad de Évora. (Portugal). 20/06/2008-20/09/2008.

#### Explicación narrativa de la aportación

CARACTERIZACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN PERSONAS MAYORES

- 3 **Estancia:** Ayudas de movilidad para investigación. Universidad de Évora. (Portugal). 15/06/2007-15/09/2007.

#### Explicación narrativa de la aportación

Investigación sobre entrenamiento de la fuerza

- 4 **Estancia:** Ayudas de movilidad para investigación. MANCHESTER METROPOLITAN UNIVERSITY. (Reino Unido). 23/06/2006-23/08/2006.

#### Explicación narrativa de la aportación

Effects of resistance training on skeletal muscle morphology

## 2. ACTIVIDAD DOCENTE

## 2.1. EXPERIENCIA DOCENTE

### 2.1.2. Pluralidad, interdisciplinariedad y complejidad docente

Catedrático de universidad con 25 años de experiencia docente a tiempo completo impartiendo asignaturas en el grado de ciencias del deporte (18 créditos) y en el master de promoción de la salud mediante la actividad física (6 créditos) de la Universidad de Extremadura. Se han impartido asignaturas relacionadas con el rendimiento y la salud, entre ellas: Especialización Deportiva en Atletismo, Valoración de la Condición Física, Metodología del Entrenamiento Deportivo, Entrenamiento Funcional y Acondicionamiento Físico para la salud (Master).

### 2.1.3. Recursos educativos

- 1 **Capítulos de libros:** "¿CÓMO IMPLEMENTAR EL APS EN LA UEX A TRAVÉS DE LA ASIGNATURA DE PRÁCTICUM?". Rafael. 23/10/2023.

## 2.2. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DOCENTE E INNOVACIÓN

### 2.2.2. Proyectos de innovación docente

- 1 **Proyecto:** CONSOLIDANDO EL APRENDIZAJE Y SERVICIO (APS) COMO METODOLOGÍA INNOVADORA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR' del GID APRENDIZAJE, SERVICIO Y SOCIEDAD,. 01/09/2021-06/07/2022. Miembro de equipo.
- 2 **Proyecto:** 'MAPEANDO DETECCIÓN DE NECESIDADES SOCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE SERVICIOS DESDE LA UEX.' del GID APRENDIZAJE, SERVICIO Y SOCIEDAD,. 01/09/2020-05/07/2021. Miembro de equipo.

## 2.3. TUTORIZACIÓN DOCENTE

### 2.3.2. Otros tipos de Tutorización (no incluidas en el encargo docente oficial)

- 1
- 2

## 3. LIDERAZGO

### 3.1. DIRECCIÓN DE EQUIPOS DOCENTES Y DE INVESTIGACIÓN

- 1 **Instituto universitario de investigación e innovación en el deporte:** Universidad de Extremadura. 04/07/2024.
- 2 **Grupo de Avances en Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico:** Universidad de Extremadura. España. 01/01/2012.

### 3.2. DIRECCIÓN DE TESIS DOCTORALES Y TRABAJOS FIN DE MASTER

- 1 ANÁLISIS DE LA FATIGA MUSCULAR Y LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO EN DIFERENTES PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO EN EL EJERCICIO DE SENTADILLA. Universidad de Extremadura. 19/05/2022.
- 2 Indicadores de carga interna y externa relacionados al daño agudo muscular y renal en corredores de Trail Running. Universidad de Extremadura. 09/07/2021.
- 3 Efectos del entrenamiento de fuerza de alta intensidad en condiciones de hipoxia normobárica sobre la estructura y rendimiento muscular. Universidad de Extremadura. 27/09/2019.
- 4 Efectos del ejercicio vibratorio corporal en hipoxia normobárica sobre la densidad mineral ósea. Universidad de Extremadura. 25/09/2019.

## 3.5. OTROS MÉRITOS

Director del Instituto Universitario de Investigación e Innovación en el Deporte (INIDE) de la  
Universidad de Extremadura