



## Sofia Marini

Nazionalità: Italiana

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/sofia-marini-5603b815a/?originalSubdomain=it>

### PRESENTAZIONE

---

Dopo aver conseguito il Dottorato di Ricerca in Scienza e Cultura del Benessere e degli Stili di Vita presso il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita di Rimini sono divenuta Assegnista di Ricerca presso il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna. Attualmente sono Professoressa a contratto, Assegnista di ricerca e Tutor didattico presso il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita. Le mie principali aree di interesse includono: la promozione della salute, l'attività motoria per il benessere, la prevenzione delle malattie croniche ed il miglioramento della Qualità della Vita

### ESPERIENZA LAVORATIVA

---

#### Assegnista di Ricerca

*Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna* [ 01/03/2022 – Attuale ]

Paese: Italia

Le mie principali aree di interesse includono: la promozione della salute, l'attività motoria per il benessere, la prevenzione delle malattie croniche ed il miglioramento della Qualità della Vita sfruttando diversi setting (indoor spaces e outdoor green and blue spaces) e diverse metodologie della ricerca (mixed method).

#### Docente universitaria a contratto

*Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna* [ 02/2022 – Attuale ]

Professoressa a contratto del corso "Esercizio, Sport e Salute" (5 CFU) della Laurea Magistrale in Nutrizione Umana Benessere e Salute.

#### Tutor universitaria

*Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna* [ 09/2022 – Attuale ]

Tutor didattico delle esercitazioni del corso di "Fitness e Attività Motorie per la Salute" della Laurea triennale in Scienze delle attività motorie e sportive.

#### Assegnista di Ricerca

*Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie, Università di Bologna* [ 01/01/2021 – 31/12/2021 ]

La mia attività di ricerca si focalizza sullo studio e sulla co-progettazione di protocolli di attività fisica adattata per diverse fasce di popolazione al fine di promuovere la salute, migliorare la qualità della vita e la fitness, misurando gli effetti attraverso l'utilizzo di metodi della ricerca quali-quantitativa.

## **Dottorato di Ricerca in Scienza e Cultura del Benessere e degli Stili di Vita**

**Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna** [ 01/11/2017 – 17/06/2021 ]

Indirizzo: Bologna e Rimini (Italia)

La mia attività di ricerca si inserisce nell'ambito della promozione della salute attraverso l'attività fisica, studiando i benefici di programmi di attività motoria adattata per diverse fasce d'età in particolare adulti-anziani affetti da patologie croniche, nello specifico osteoporosi.

Nel 2019, da Marzo a Giugno, ho svolto un periodo di Dottorato all'estero presso l'Università di Ulster, Campus di Magee, Londonderry, Irlanda del Nord.

## **Cultore della Materia**

**Università di Bologna** [ 2021 – Attuale ]

Cultore delle seguenti Materie:

Igiene generale e applicata

Epidemiologia e igiene

## **Attività di Tutorato di Fisiologia presso Dipartimento di Fisiologia dell'Università di Bologna**

**Alma Mater Studiorum, Università di Bologna** [ 06/2016 – 09/2016 ]

L'attività di sostegno all'apprendimento che ho svolto, rivolta principalmente ai corsi di Fisiologia degli Organi e Neurofisiologia, era organizzata in lezioni collettive durante le quali venivano ripresi gli argomenti di base per poter consolidare l'apprendimento iniziale per poi passare a temi complessi di maggior difficoltà.

## **Docente di Scienze Motorie presso l'Associazione di Promozione Sociale INSALUTE**

**INSALUTE** [ 10/2016 – Attuale ]

Indirizzo: Imola (Italia)

L'attività riguarda lo svolgimento di lezioni pratico-teoriche di Attività Motoria all'interno dei corsi gratuiti rivolti alla cittadinanza sul tema "FACCIAMO ATTIVITÀ MOTORIA INSIEME... PER STARE IN...SALUTE:FRA LA TEORIA E LA PRATICA"

Questa esperienza è altamente formativa in quanto posso cimentarmi sia nell'attività motoria svolta nella pratica, sia dal punto di vista teorico-formativo facendo da docente nel campo delle Scienze Motorie.

## **Istruttrice di Fitness presso la Palestra E.P.JIM ASD IMOLA**

**E.P.JIM ASD IMOLA** [ 10/2016 – 01/2019 ]

Indirizzo: Imola (Italia)

Ho svolto l'attività di istruttrice di alcuni corsi tra cui un circuito benessere e salute rivolto a persone che necessitano di un'attività fisica adattata. Questa esperienza è stata utile per mettere in pratica le conoscenze acquisite durante il percorso universitario.

## **Tirocinio Universitario**

**Isokinetic Medical Group** [ 01/2017 – 02/2017 ]

Indirizzo: Bologna (Italia)

Durante questo periodo di tirocinio ho affiancato il mio tutor nello svolgimento di attività di riabilitazione motoria in piscina e in campo.

## **Trainer corso AFA e Istruttrice di Rebounder presso il centro Bodyway di Conselice (RA)**

**Bodyway** [ 10/2015 – 01/2017 ]

Indirizzo: Conselice (Italia)



Ho svolto l'attività di istruttrice di alcuni corsi tra cui AFA-Lombalgia rivolta a persone che necessitano di un'attività fisica adattata per la lombalgia cronica. Questa esperienza è stata utile per mettere in pratica le conoscenze acquisite durante il percorso universitario.

### **Istruttrice di sala fitness presso il centro sportivo Ortignola**

**Centro Sportivo Ortignola** [ 10/2015 – 10/2016 ]

Indirizzo: Imola (Italia)

### **Educatrice centro estivo sportivo Uisp**

**Centro Estivo Sante Zennaro** [ 2011 – 2015 ]

Indirizzo: Imola (Italia)

### **Istruttrice Uisp di nuoto (brevetto conseguito nel 2010)**

**Uisp** [ 2010 – 2013 ]

Indirizzo: Imola (Italia)

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

### **Partecipazione alla Fase I e II dell'azione pilota "I Talenti per l'Open Innovation" nell'ambito dell'azione "Comunità di Talenti per l'Innovazione" - attività "I Talenti per l'Open Innovation" - del Programma Annuale Consortile 2020 di ART-ER**

**ART-ER (Attrattività Ricerca Territorio è la Società Consortile dell'Emilia-Romagna)** [ 10/2020 – 12/2020 ]

I dottorandi selezionati partecipano al percorso di accrescimento di competenze diviso in 2 fasi:

- Fase 1: percorso di approfondimento sulle tematiche dell'open innovation con un focus particolare sull'innovation management, l'intrapreneurship e l'ecosistema regionale.
- Fase 2: percorso operativo in cui i 20 dottorandi ulteriormente selezionati formeranno dei team multidisciplinari guidati da un esperto individuato da ART-ER e da coach di ART-ER al fine di lavorare alla risoluzione di challenge legate alle tematiche dell'open innovation lanciate da imprese interessate.

### **Partecipazione all'Academy Advanced ENTREPRENEURSHIP, un percorso di accompagnamento e formazione dell'Università di Bologna, per supportare lo sviluppo di progetti imprenditoriali che valorizzano risultati della ricerca**

**ARTEC-KTO nuove imprese, startup, spin off e ALMALABOR** [ 06/2020 – 10/2020 ]

Durante il percorso che ha coinvolto docenti illustri del mondo universitario e non, sono state affrontate diverse tematiche sia in modalità di gruppo che attraverso incontri one to one per garantire il massimo supporto allo sviluppo di competenze trasversali.

### **Partecipazione alla Winter School intitolata "Principles of social epidemiology and qualitative research" svoltasi presso il Dipartimento di Igiene e Sanità Pubblica dal 13 al 17 Gennaio 2020**

**Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva-DIBINEM- Centro di Salute Internazionale** [ 13/01/2020 – 17/01/2020 ]

### **Partecipazione al 53° CORSO "Attività Motoria, Wellness e Fitness: il ruolo dei Dipartimenti di Prevenzione e del SSN nella Prevenzione del Doping e Promozione della Salute sul territorio", promosso dal GSMS (Gruppo di Lavoro Scienze Motorie)-SIIt**

**Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica con il Patrocinio di Istituzioni** [ 15/05/2018 – 19/05/2018 ]

Il corso ha affrontato il tema della promozione dell'attività fisica alla luce della organizzazione di interventi integrati, con particolare riguardo alla prevenzione del Doping e rispetto della legalità.

L'iniziativa rientra tra i progetti formativi promossi per il biennio 2017-2019 dal: Ministero della Salute - sezione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive del comitato tecnico sanitario.

La mia partecipazione è stata duplice: sia da corsista-uditore che da tutor-docente esercitatore per quanto riguarda l'Attività Motoria Preventiva e Adattata.

### **Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate Voto\_ 110/110 con Lode**

*Alma Mater Studiorum - Università di Bologna* [ 17/07/2017 ]

Indirizzo: Bologna (Italia)

Titolo della tesi: L'Attività Fisica Adattata puo' ridurre la Paura di cadere e migliorare la Qualità della Vita in donne con osteoporosi e fratture vertebrali? risultati dello Studio Sperimentale Osteo-Afa 2016-2017 | Materia: METODOLOGIA EPIDEMIOLOGICA E IGIENE

### **Laurea di primo livello conseguita il 21/07/2015 Alma Mater Studiorum - Università di Bologna in Scienze delle attività motorie e sportive Voto\_ 110/110 con Lode**

*Alma Mater Studiorum - Università di Bologna* [ 21/07/2015 ]

Indirizzo: Bologna (Italia)

Titolo della tesi: Attività fisica e salute, nuove acquisizioni, linee guida e strategie nei piani della prevenzione | Materia: METODOLOGIA EPIDEMIOLOGICA E IGIENE

### **Diploma di Maturità conseguita presso il Liceo Socio-psico- pedagogico Alessandro da Imola voto 85/100 (anno 2010/2011)**

*Liceo Socio-psico- pedagogico Alessandro da Imola* [ 2010 - 2011 ]

Indirizzo: Imola (Italia)

## **COMPETENZE LINGUISTICHE**

---

Lingua madre: **italiano**

Altre lingue:

**inglese**

**ASCOLTO C1 LETTURA C1 SCRITTURA C1**

**PRODUZIONE ORALE C1 INTERAZIONE ORALE C1**

## **COMPETENZE DIGITALI**

---

### **Le mie competenze digitali**

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc)

## **PATENTE DI GUIDA**

---

Patente di guida: B

## **COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

---

### **Competenze organizzative**

Buone competenze organizzative e di team leading acquisite durante la mia esperienza lavorativa e sportiva (ho praticato diversi sport tra cui: pallavolo, calcio, roller, danza classica, moderna-jazz, hip-hop).

## **COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI**

---

### **Competenze comunicative e interpersonali.**

Competenze comunicative e relazionali molto buone, acquisite durante le esperienze lavorative nel condurre attività di gruppo e individuali. Grazie anche alle materie umanistiche studiate riesco ad instaurare facilmente buoni rapporti con adulti a bambini.

---

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".*