

+  
**CURRICULUM VITAE**  
**LAI DANIELA**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome **LAI DANIELA**

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

**GENNAIO 2015 A OGGI**

**CAGLIARI ATLETICA LEGGERA ASD** Istruttrice di atletica leggera nel settore giovanile

**NOVEMBRE 2013 A OGGI**

**CUS CAGLIARI** Istruttrice di atletica leggera per adulti e universitari

**OTTOBRE 2014 A OGGI**

**MOTUS VIVENDI ASD** Vice presidente e istruttrice in alcuni corsi di promozione della salute

**ANNO SCOLASTICO 2015/16 E 2016/17**

**CAGLIARI ATLETICA LEGGERA ASD** Progetto "l'atletica va a scuola"

PRESSO

**SCUOLE MERCEDARIE DI MONSERRATO CLASSI ELEMENTARI E MEDIE**

**OTTOBRE 2016-DICEMBRE 2016**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI**

**DIPARTIMENTO DI MATEMATICA E INFORMATICA**

Borsa di ricerca dal titolo "Studio e valutazione di tecniche di user interaction per applicazioni mobile nell'ambito della motivazione a stili di vita attivi"

**SETTEMBRE 2016**

**CISL MEDICI SARDEGNA**

Docenza presso Corso di formazione per referenti AFT e UCCP

**AA 2015/ 2016; 2016/2017**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI**

**CORSO DI LAUREA DI SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE**

Titolare di incarico di tutor didattico per l'insegnamento di Endocrinologia

**AA 2014/ 2015**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI**

**CORSO DI LAUREA DI SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE**

Titolare di incarico di tutor didattico per gli insegnamenti di Endocrinologia e Atletica

**APRILE 2015**

**ASSOCIAZIONE MEDICINA SOCIALE**

Docenza presso la "Scuola per la formazione dei promotori della longevità e dell'invecchiamento attivo"

**NOVEMBRE 2014 A MAGGIO 2015**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI** Collaborazione nell'ambito del progetto di ricerca dal titolo "Attività e prospettive di sviluppo negli agriturismi e nelle zone rurali: quali attività motorie, sportive e wellness attuate in ambiente naturale"

**2013/14; 2014/15**

**Pes PANDA MONSERRATO** Preparatrice atletica di una squadra femminile di basket militante in serie B

**MAGGIO 2013 A LUGLIO 2014**

**APATRANING ASD** Istruttrice in corso di attività motoria per obesi in collaborazione con il centro di obesità della AOU di Cagliari

**Maggio 2012**

**ASL 8** incarico presso il dipartimento di prevenzione Igiene sanità pubblica per Progetto regionale di promozione della salute "Movimento è vita" nelle scuole secondarie

**AA 2010/2011; 2011/12**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI**

**CORSO DI LAUREA DI SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE**

Titolare di incarico di tutor didattico per l'insegnamento di Storia delle Discipline Sportive

**DAL 2011 AL 2014**

**Associazione Dilettantistica Futura Cagliari Soloballetica**  
Istruttrice di atletica (bambini dai 4 agli 11 anni)

**DAL 22 MAGGIO 2009 AL 22 MAGGIO 2011**

**CENTRO OBESITÀ DELLA AOU DI CAGLIARI**

Assegno di ricerca nell'ambito del progetto master and back " Sport come prevenzione e terapia"  
Programmazione e svolgimento dell'attività motoria

**01 APRILE 2011**

**SEMINARIO CORSO DI AGGIORNAMENTO PERMANENTE DI PATOLOGIA VASCOLARE E ANGIOLOGIA IN SARDEGNA - LA SINDROME METABOLICA: APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE**  
Relatrice sul tema "La Sindrome Metabolica: Approccio motorio"

**DAL 15 LUGLIO 2007 AL DICEMBRE 2008**

**ENGEDRAS AGENZIA DI VIAGGI ON LINE INCOMING SARDEGNA**

**VIA SAN BENEDETTO, 88 - 09129 - CAGLIARI**

Settore Turismo. Attività di booking, gestione delle strutture ricettive

**DAL 25 NOVEMBRE 2006 A 4 MAGGIO 2007**

**PROGETTO CONI "LO SPORT PER TUTTI"**

**VIA SONNINO 37 CAGLIARI**

Casa di cura Terra Maini

Insegnante di ginnastica per anziani

**MAGGIO 2006**

**A.S.M.O.S. ASSOCIAZIONE LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE**

**SEMINARIO "EVIDENCE BASED TRAINING", TENUTO PRESSO LA CITTÀ DELLA UNIVERSITÀ DI MONSERRATO (RISERVATO AGLI STUDENTI DI SCIENZE MOTORIE)**

Relatrice sul tema "L'attività motoria nel Parkinson"

**2006**

**CONI REGIONALE**

**A.S.M.O.S. ASSOCIAZIONE LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE"**

**PROGETTO "GOLD MEDAL"**

Coordinatrice dei programmi di attività motoria degli sport individuali.

**ANNI SCOLASTICI 2002/2003; 2005/2006; 2006/2007**

**CONI REGIONALE VIA SONNINO 37, TRAMITE SOCIETÀ SPORTIVA "SCUOLA BASKET" CAGLIARI**  
Scuola Elementare Via Santa Maria Chiara, Piri, Cagliari  
Insegnante di Minibasket

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

**OTTOBRE 2012**

**UNIVERSITÀ DI CAGLIARI, FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA**

Laurea specialistica in Scienze e tecnica delle attività motorie preventive e adatte. Tesi dal titolo "Effetti di un protocollo di attività motoria adattata in donne adulte in situazione di sovrappeso e obesità".

Voto finale 110/110 e lode.

Insegnamenti: scienze biomediche e umane relative in particolare agli aspetti biochimici, fisiologici, nutrizionali, igienistici, psicologici, nonché su quelli concernenti le disabilità.

Prevenzione, mantenimento e promozione della salute attraverso l'attività motoria preventiva e adattata alle varie fasce di età e ai disabili, ed una adeguata preparazione alla applicazione delle metodologie e delle tecniche proprie di tale ambito, con capacità autonoma di aggiornamento e comunicazione di tali conoscenze.

**NOVEMBRE 2007**

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "LA SAPIENZA", ROMA, FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA DIPARTIMENTO DI FISIOLOGIA UMANA E FARMACOLOGIA**

Master in "Sport come Prevenzione e Terapia". Tesi dal titolo "L'attività motoria nel trattamento del sovrappeso e della sindrome metabolica". Voto finale 110/110

**MARZO 2005**

**UNIVERSITÀ DI CAGLIARI, FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA**

Laurea specialistica in Scienze e Tecnica dello sport con discussione di tesi dal titolo "caratteristiche antropometriche in giovani giocatori di pallacanestro". Voto finale 110/110

Da Settembre 2003 a Febbraio 2004

Università di Salisburgo, progetto Erasmus.

Insegnamenti : Scienze umane biomediche applicate allo Sport (biochimica, fisiologia umana, nutrizione umana, endocrinologia, e psicologia); metodologia e tecniche della preparazione fisica e dell'allenamento applicate alle diverse discipline sportive, e alle diverse fasce di età e nei diversi ambiti dello Sport (scolastico, amatoriale, competitivo-agonistico); metodologia e tecniche di preparazione fisica e allenamento degli individui disabili.

**DA SETTEMBRE 1999 A LUGLIO 2002**

**UNIVERSITÀ DI CAGLIARI, FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA**

Laurea di primo livello in Scienze Motorie e Sportive con discussione di tesi dal titolo "La pianificazione dell'allenamento nella pallacanestro". Voto finale 110/110 e lode

**DA SETTEMBRE 1993 A LUGLIO 1997**

**LICEO SCIENTIFICO DI STATO "A. PACINOTTI", CAGLIARI**

Insegnamenti: matematica, fisica, scienze naturali, informatica, disegno, italiano, storia, geografia, filosofia, lingua straniera, storia dell'arte. Fasi regionali e nazionali gare studentesche di atletica leggera specialità salto in lungo, 100 m piani, salto in alto, staffetta 4x100

Diploma di Liceo Scientifico. Voto finale: 38/60

## **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

Buona capacità di utilizzo del computer sia grazie alla vita universitaria sia grazie alle esperienze lavorative. Capacità di adattamento e organizzazione legate alla famiglia (secondogenita di una famiglia di 5 componenti)

Capacità di organizzazione legata all'ambiente sport e i numerosi anni di allenamenti e partite fuori dalla Sardegna.

Discreta capacità di mediazione e senso pratico nella risoluzione di problemi legati alle diverse sfere della vita.

Rispetto della puntualità.

## **MADRELINGUA**

Italiano

**ALTRE LINGUE**

Francese elementare  
 Inglese elementare  
 Tedesco elementare

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
 RELAZIONALI**

Buone capacità relazionali grazie alle numerose esperienze effettuate in diversi ambienti favorativi e a contatto con molteplici categorie di persone (adulti, anziani, bambini).  
 Ex giocatrice di pallacanestro nel ruolo di playmaker in diverse squadre di serie A2, B nazionale e serie B regionale.  
 L'esperienza Erasmus svolta in Austria è stata fondamentale per instaurare nuove relazioni e intraprendere una nuova impostazione di rapporti sociali.  
 Importanti esperienze di collaborazione con diverse figure professionali maturate presso il centro Obesità nel quale si affronta il problema legato al peso attraverso un intervento di tipo multidisciplinare.  
 Vincitrice della borsa di studio "Master& Back" con la presentazione del progetto dal titolo "Sport come prevenzione e Terapia": gestione dei dati relativi al progetto di ricerca e delle persone partecipanti.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
 ORGANIZZATIVE**

Gestione e conduzione della casa di proprietà.  
 Atleta tesserata con il CUS Cagliari praticante atletica leggera, vincitrice dei titoli sardi 2014, 2015, 2016 specialità salto in lungo, salto triplo, staffetta 4x100.  
 Socia fondatrice e vice presidente di Motus Vivendi asd, associazione di specialisti in scienze e tecnica delle attività motorie preventive e adattate, operante nel settore.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
 TECNICHE**

Windows, Office, Ambiente Internet.  
 Collaborazione con il dipartimento di Fisiologia degli Sport e utilizzo di macchinari quali Metabolmetro, cicloergometro, ergometro a manovella (utilizzo già sperimentato presso il dipartimento di Fisiologia dello Sport dell'Università La Sapienza di Roma).  
 Utilizzo presso il centro obesità di attrezzature per la valutazione e il monitoraggio motorio dei pazienti quali saturimetro, arm band, plico metri, cardiofrequenzimetri, fitmate, contapassi, cronometri, e attrezzature sportive.

**PATENTE**

B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

Istruttrice di 1° livello di atletica leggera  
 2013: collaboratrice della Fidal Sardegna nel settore tecnico dei salti  
 Attività scientifica  
 Congresso SID AMD Dicembre 2014: abstract dal titolo  
 "Valutazione degli effetti di un protocollo di intervento terapeutico multidisciplinare focalizzato sull'attività motoria strutturata e supervisionata in un gruppo di pazienti obesi" Daniela Lai, Gianmarco Sainas, Gabriele Mulliri, Elisabetta Loi, Andrea Deledda, Roberta Manca, Andrea Loviselli, Femanda Velluzzi  
 "Valutazione dell'impatto dell'ipotiroidismo subclinico nell'obesità e nella Sindrome Metabolica (SM), al fine di un adeguamento del programma motorio rieducativo" Sainas GM., Milia R., Roberto S., Lai D., Loi E., Deledda A., Mulliri G., Boi A., Scano S., Ruiu P., Loviselli A., Velluzzi FADI Magazine, rivista scientifica Triennale di informazione dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica – Onlus- n°4 Dicembre 2010: Abstract dal titolo  
 "Adattamenti cardiometabolici all'esercizio fisico personalizzato in donne obese"- R. Milia, S. Roberto, E. Marongiu, M. Atzori, D. Lai, S. Liggi, A. Crisafulli, F. Tocco, F. Velluzzi, A. Concu, A. Loviselli;  
 Giornata dedicata alla divulgazione delle ricerche scientifiche in medicina 2010 VII edizione, abstract dal titolo "Incremento dei tassi di prevalenza di sovrappeso ed obesità nella leva militare fra il 1969 ed il 1998 in Sardegna" Calò CM, Piras I.S., Ghiani M.E., Minerba L., Lai D., Liggi S., Concas C., Ortu A., Paderi S., Velluzzi F., Vona G., Loviselli A.  
 Congresso nazionale SINU (Società Italiana di Nutrizione) Novembre 2010,  
 Abstract dal titolo "Efficacia di un protocollo di attività motoria guidata nel trattamento multidisciplinare integrato dell'obesità" S. Pitzalis, D. Lai, S. Liggi, L. Sabis, A. Marci, F. Serafini, E. Loi, M. Atzori, S. Roberto, E. Marongiu, R. Milia, A. Concu, A. Loviselli, F. Velluzzi

CAGLIARI 05/08/2018

Consento il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo n. 196/2003