

INFORMAZIONI PERSONALI

Meloni Martina**CURRICULUM SCIENTIFICO**

Researcher Profile:
ORCID: 0009-0006-9272-332X
Scopus profile: 57826583500

26/02/2025 – 24/12/2025

Contrattista di ricerca in Scienze Economiche e Aziendali*Università degli studi di Sassari*

Progetto "Age-it – ageing well in an ageing society" (PNRR) - "Equilibri fragili: austerità sanitaria e qualità dell'invecchiamento (ASQI)"

01/01/2025 – 25/02/2025

Contrattista di ricerca in Scienze Biomediche – Neuroscienze*Università degli studi di Sassari*

Progetto "Active AGEnda: interventi motori adattati per favorire l'invecchiamento attivo e prevenire la sarcopenia e il declino cognitivo nella popolazione anziana e nelle persone con malattia di Alzheimer"

01/11/2021 – 31/10/2024

PhD Student Scienze Biomediche – Neuroscienze*Università degli studi di Sassari*

Dottorato di ricerca progetto STEP "Sardegna, territorialità ed esercizio preventivo

Il progetto ha previsto uno studio legato ai benefici dell'attività outdoor su soggetti sani, anziani, e/o con patologie neurodegenerative (e.g. malattia di Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla)

06/03/2025

Conseguimento titolo Dottoranda di ricerca in Scienze Biomediche, indirizzo Neuroscienze*Tesi: Progetto STEP "Sardegna, territorialità ed esercizio preventivo"*

Valutazione: Eccellente

01/10/2025 – 30/03/2026

Docente a contratto: Esercizio fisico applicato alle patologie endocrino-metaboliche (Pratica)*Università degli studi di Cagliari*

Lezioni frontali ed esercitazioni relative al modulo "Esercizio fisico applicato alle patologie endocrino-metaboliche". 24h

20/03/2024 – 30/04/2025

Docente a contratto: TTD Sport Individuali*Università degli studi di Sassari*

03/03/2025 – 30/04/2026

Lezioni frontali e organizzazione esercitazioni relative alla metodologia e didattica degli sport individuali. 48h

01/03/2026 – 30/04/2027

Esercitazioni pratiche delle specialità di atletica leggera, scherma, tennis e pesistica.

01/11/2021 – oggi

Didattica Integrata UNISS*Università degli studi di Sassari*

Lezioni frontali corso APA 3[^] anno CdL Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo

- 18h A.A. 2021/2022
- 18h A.A. 2022/2023
- 18h A.A. 2023/2024
- 10h A.A. 2024/2025

Esercitazioni pratiche corso TTD delle attività motorie nelle diverse fasce d'età, 1[^] anno Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo

- 20h A.A. 2023/2024
- 10h A.A. 2024/2025

01/11/2023 – 31/01/2024	Tutor CdL Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo Università degli studi di Sassari (tot. 30h)
21/05/2024 – 30/11/2024	Tutor POT CdL Scienze motorie, sportive e benessere dell'uomo Università degli studi di Sassari (tot. 20h)
06/11/2024 – 30/01/2026	Tutor supporto studenti con disabilità e DSA Università degli studi di Sassari (tot. 500h)
10-11/06/2023	Relatrice conferenza tematica "Attività motoria e sport in ambiente naturale" con l'intervento "Il Progetto STEP: Sardegna Territorialità ed Esercizio Preventivo", tenutasi ad Alghero il 10-11 giugno 2023
20/11/2023	Relatrice all'evento Erasmus+ Short-Term Mobility "How can the sea become a bond, rather than a barrier?" con l'intervento "Progetto Sardegna a cielo aperto: interventi motori adattati in ambiente naturale per persone con malattia di Parkinson", tenutasi a Sassari il 20 Novembre 2023.
02-05/07/2024	Partecipazione 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, 2 – 5 July 2024 Glasgow M. Meloni, A. Manca, L. Ventura, G. Consoli, S. Fenu, G. Mura, F. Deriu, L. Cugusi (2024) "Dose-response effects of an online prenatal and postpartum Pilates-based program on low back pain, sleep disturbances, and depression amidst the COVID-19 lockdown". 29th Annual ECSS Congress Glasgow 2023, July 2-5 2024. Autore Oral Presentation
04-07/07/2023	Partecipazione 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, 4 – 7 July 2023 Paris M. Meloni, A. Manca, L. Ventura, G. Martinez, M. Morrone, A. Boi, C. Conca, M. Pusole, G. Ghiani, A. Crisafulli, F. Deriu, P. Bandiera, L. Cugusi, "Physiological and metabolic adaptations to an intensive, multi-day mountaineering experience for active postmenopausal women: the Sardinia Selvaggio Blu wild trek" Autore – Poster presentation
02-04/11/2023	Partecipazione XIV Congresso Nazionale SISMeS, 2-4 Novembre 2023, Napoli M. Meloni, A. Manca, L. Ventura, G. Consoli, S. Fenu, G. Mura, F. Deriu, L. Cugusi, "Dose-response effects on low back pain, sleep disturbances and depression of an online pre-partum, and post-partum Pilates-based program during the COVID-19 lockdown"– Autore Oral Presentation
15/10/2012 – 27/03/2015	Conseguimento Laurea Magistrale in "Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata" Ateneo di Cagliari, facoltà di Medicina e Chirurgia, Monserrato (Italia) Tesi: Valutazione degli effetti sul profilo cardiovascolare, sul fitness e sulla qualità della vita di un programma di attività motoria adattata condotta su un gruppo di donne affette da tumori ginecologici. Votazione: 109/110
24/09/2012	Conseguimento Laurea Triennale "Scienze delle attività motorie e sportive" Ateneo di Cagliari, facoltà di Medicina e Chirurgia, Monserrato (Italia) Tesi: "Effetti del gioco-sport sulla memoria nei giovani" Votazione: 107/110
15/07/2009	Diploma di maturità Scientifica Liceo Scientifico Leon Battista Alberti, Cagliari Votazione: 77/100

30/03/2023	Certificazione B2 Inglese Centro linguistico Ateneo Sassari Acquisizione capacità di comprensione e produzione scritta e orale in lingua inglese, corrispondente al livello B2, con votazione pari a 27/30
20/05/2009	Certificazione DELF B2 In lingua francese Commissione Nazionale DALF e DELF Acquisizione capacità di comprensione ed elaborazione scritta e orale in lingua francese livello DELF B2, con votazione pari a 63,50/100
10/02/2008 – 15/02/2008	Stage Linguistico Francese ESSCOM Langue Méditerranée, Nice Stage Linguistico di 20 ore presso scuola ESSCOM a Nizza, soggiorno presso famiglia francese.
24/05/2007	Certificazione DELF B1 in Lingua francese Commissione Nazionale DELF e DALF Acquisizione capacità di comprensione ed elaborazione scritta e orale in lingua francese livello DELF B1, con votazione pari a 78/100

ELENCO PUBBLICAZIONI

- 1) L. Cugusi, **M. Meloni**, M. Bergamin, S. Gobbo, A. Di Blasio, C. Conca, P.P. Bassareo, A. Piras, P. Bandiera, (2023) "Health effects of outdoor water sports in chronic disease: a scoping review", Sport Sciences for Health, 19, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00989-y>
- 2) M. Morrone, A. Boi, **M. Meloni**, G. Martinez, L. Ventura, M. Pusole, G. Ghiani, A. Crisafulli[†], L. Cugusi, A. Manca, (2024) "Physiological adaptations of active postmenopausal women and matched men to the multi-day Sardinia Selvaggio Blu wild trek: a gender-comparative pilot study" European Journal of Applied Physiology, 124(4), 1063–1074. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-05330-0>
- 3) A. Manca, **M. Meloni**, M. Morrone, A. Boi, G. Martinez, L. Ventura, G. Ghiani, A. Crisafulli[†], C. Conca, F. Deriu, P. Bandiera, L. Cugusi, (2023) "Wild trekking as an opportunity for rapidly improving anthropometrics, cardiorespiratory and muscular performance in active older adults: the Sardinia "Selvaggio Blu" experience", Sport Sciences for Health, 20, 609–618 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01150-z>
- 4) Manca, **M. Meloni**, L. Ventura, G. Consoli, S. Fenu, G. Mura, F. Deriu, L. Cugusi, (2024) "Dose-response effects on low back pain, sleep disturbances and depression of an online pre-partum, and post-partum Pilates-based program", Research Quarterly for Exercise and Sport, 95(4), 853–862. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2340047>
- 5) L. Ventura, G. Martinez, M. Morrone, A. Boi, **M. Meloni**, F. Perroni, M.G. Donadu, F. Deriu, A. Manca, (2025) "Adjusting the Yo-Yo IRT-1 equation to estimate VO2max of young football referees: a gender-comparative study" European journal of applied physiology, 124(4), 1063–1074. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-05330-0>
- 6) **M. Meloni**, D. Natale, A. Caria, I.G.Porco, L.Ventura, A. Di Blasio, N. Modugno, K. Paulus, P.Solla, P. Bandiera, U. Della Croce, F. Deriu, A. Manca, L. Cugusi, (2025) "Land- and water-based sports activities in natural environments as a group exercise for Parkinson's disease: proof-of-concept pilot study" Sport Science for Health, <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01321-6>
- 7) G. Martinez, L. Ventura, R. Rossanigo, M. Morrone, **M. Meloni**, A. Boi, A. Melis, L.M. De Luca, F. Bussu, A. Uccula, D.G. Behm, A. Cereatti, F. Deriu, A. Manca, (2025) "Music listening alters kinetics and kinematics of running: a cross-over study comparing gender, running speeds and surfaces", Journal of Strength and Conditioning Research, 39(6):p 649-659, DOI: 10.1519/JSC.0000000000005094

- 8) A. Boi, M. Morrone, G. Martinez, L. Ventura, **M. Meloni**, D. Natale, L. Cugusi, C. Oneto, E. Sechi, E. Aiello, F. Deriu, A. Manca, (2025) "Measuring the effects of the commonest exercise programs on subjective fatigue in people with multiple sclerosis: a randomized effectiveness trial", Medicine & Science in Sports & Exercise, In Press

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
francese	B2	B2	B2	B2	B2
DELF B2					
inglese	B2	B2	B2	B2	B2
International English Centre					

Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze informatiche Conoscenza base di Hardware e Software generico e del Sistema operativo Apple. Conoscenza approfondita pacchetto Microsoft Office e Sistemi operativi Microsoft Windows. Buon utilizzo di excel e software per analisi statistica (SPSS).

Patente di guida B, automunita

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003.

Redatto ai sensi degli artt. 46 Dichiarazioni sostitutive di certificazioni e 47 Dichiarazioni sostitutive dell'atto di notorietà del D.P.R. 445/2000"