

INFORMAZIONI PERSONALI

Elisa Moretti

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

10/2020- alla data attuale

. Si occupa di *Riabilitazione Cardiologica e di Riabilitazione motoria*
"Istituto di Medicina e Scienza dello Sport Coni Sport", Roma

Nell'ambito di tale Istituto svolge attività di prescrizione dell'esercizio fisico in popolazioni fragili come soggetti cardiopatici, ipertesi e dismetabolici, e di riattetizzazione

10/2020 – alla data attuale

Si occupa di *Personal Training*

"Circolo dei magistrati della Corte dei Conti" svolge attività di personal training individuali

09/2024 – alla data attuale

Si occupa di *Pilates Matwork e Reformer*

Centro Medico *"IoDea"*, Roma

Nell'ambito di tale centro svolge il lavoro di *Personal Trainer*

ATTIVITÀ SCIENTIFICA E
DIDATTICA

01/2021-01//2025

Titolo di Dottorato di Ricerca in Scienza del Movimento umano e dello Sport
Università degli studi di Roma "Foro Italico"

Dottorato in attività fisica preventiva ed adattata in medicina dello sport.

31/10/2024-oggi

Insegnante di Educazione Fisica

Liceo ginnasio "Torquato Tasso"

Insegnate di educazione fisica nella scuola secondaria di secondo grado.

07/2021-12/2022

Borsa di studio per incarico di prestazione d'opera intellettuale

Università degli studi di Roma "Foro Italico"

Svolgimento di lezioni rivolte a pazienti in età meno-pausale affette da osteoporosi secondo il protocollo appreso nella formazione erogata dall'Università di Roma "Foro Italico". Conseguente formazione a cascata formata da 1 giornata di formazione finalizzata alla formazione di ulteriori figure professionali che possano diffondere il protocollo appreso.

10/2020 – 02/2024

Docente a contratto per l'insegnamento in "Attività motoria preventiva ed adattata"
Università degli studi di Roma "Foro Italico"

Docenza di 144 ore per il Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive (L-22)

- 09/2019 – 02/2020 **Docente esperto esterno per “Attività ludico-motoria”**
Istituto comprensivo “Via Tedeschi”
 Contratto di 12 ore settimanali il per attività ludico-motoria nella scuola dell’infanzia
- 02/2019 – 07/2019 **Docente a contratto per l’attività formativa a scelta (AFS) “Programmazione nella preparazione fisica sportiva”**
Università degli studi di Roma “Foro Italico”
 Docenza per il Corso di Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello sport (LM-68)
- 01/2017-12/2018 **Borsa di collaborazione per attività di orientamento**
Università degli studi di Roma “Foro Italico”
 Guida nelle giornate di orientamento a porte aperte svolte dall’ateneo, più funzioni di ufficio.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 16/07/2020 **European Master in Health and Physical Activity**
 Università degli Studi di Roma Foro Italico
 Voto 106/110
- 10/07/2018 **Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive**
 Università degli Studi di Roma Foro Italico
 Voto 110L/110
- 2014/2015 **Corso di laurea triennale in “Professioni Sanitarie”- Infermieristica**
 Università La Sapienza di Roma
 Ho frequentato il corso di laurea per un anno dando gli esami e svolgendo il tirocinio, acquisendo le nozioni di base dell’infermieristica. Non ho portato a termine la triennale avendo cambiato scelta del percorso di studi.
- 27/06/2014 **Maturità Classica**
 Liceo Classico Statale Torquato Tasso (RM)
 Voto 70/100

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere

Inglese
Spagnolo

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B2	B2	B2	B2	B2
B2 - Certificazione conseguita presso British School Centre (RM) 02/2020				

Competenze comunicative

Capacità di lavorare in gruppo e di *team-building*. Capacità di adattamento e di lavorare sotto stress, acquisite in ambito lavorativo e sportivo (attività agonistica di ginnastica artistica, scherma, canottaggio e power lifting). Assunzione di responsabilità e rispetto degli accordi presi.

Competenze organizzative e gestionali

Capacità di gestione di progetti individuali e di gruppo. Competenze organizzative e di coordinamento. Capacità di portare a termine attività e progetti entro le scadenze previste.

Competenze digitali

Conoscenza del pacchetto Office e Internet Explorer. Capacità di ricerca in rete e competenza di utilizzo di piattaforme e ambienti online. Conoscenza di social network e di strumenti di collaborazione online

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

- Lenzi F.R., Tranchita E., Grazioli E., Cerulli C., Esposito V., Coppola G., **Moretti E.**, Mauri C., Minganti C., and Parisi A. (2023). Performing Group-Based Physical Activity (Gbpa) in the Work-Place: Survey and Sociological Considerations of the "Happy Bones" Project. *Sustainability*, 15(1), 480.
- Murri, A., **Moretti, E.**, Tranchita, E., Cerulli, C., Santilli, A., Parisi, A., & Grazioli, E. (2021). The effectiveness of home-based physical activity on osteoporosis: a narrative review of possible intervention. *Medicina dello Sport*, 74(3), 509-27.
- Grazioli, E., Cerulli, C., Dimauro, I., **Moretti, E.**, Murri, A., & Parisi, A. (2020). New Strategy of Home-Based Exercise during Pandemic COVID-19 in Breast Cancer Patients: A Case Study. *Sustainability*, 12(17), 6940.
- Murri, A., **Moretti, E.**, Tranchita, E., Cerulli, C., Parisi, A., & Grazioli, E. (Accettato 4 Agosto 2021). The effectiveness of home-based physical activity on osteoporosis: a narrative review of possible intervention. *Medicina dello sport*.
- Grazioli E, Murri A, Cerulli C, **Moretti E**, Tranchita E, Bozzetti F, et al. Do people meet the global recommended level of physical activity? An investigation in Northern Italy. *Med Sport* 2023;76:545-56. DOI: 10.23736/S0025-7826.23.04376-4. IF: 0.6; Q4
- Grazioli E, Murri A, Cerulli C, **Moretti E**, Tranchita E, Bozzetti F, et al. Do people meet the global recommended level of physical activity? An investigation in Northern Italy. *Med Sport* 2023;76:545-56. DOI: 10.23736/S0025-7826.23.04376-4. IF: 0.6; Q4
- Grazioli E, Murri A, Cerulli C, **Moretti E**, Tranchita E, Bozzetti F, et al. Do people meet the global recommended level of physical activity? An investigation in Northern Italy. *Med Sport* 2023;76:545-56. DOI: 10.23736/S0025-7826.23.04376-4. IF: 0.6; Q4
- Cerulli, C., **Moretti, E.**, Grazioli, E., Emerenziani, G. P., Murri, A., Tranchita, E., ... & Parisi, A. (2024). Protective role of exercise on breast cancer-related osteoporosis in women undergoing aromatase inhibitors: A narrative review. *Bone Reports*, 101756. IF 2.03 Q3

Certificazioni

- Università di Roma "Foro Italico"
Certificazione "HAPPY BONES TRAINER"
- Ereps (European Register of Exercise Professionals)
Certificazione EQF 3 Fitness Instructor, Group Instructor
- Ereps (European Register of Exercise Professionals)
Certificazione EQF 4 Active Aging Trainer, Personal Trainer

- Basi Pilates- Instructors

Esperienze

- **01/01/2024-01/08/2024** Periodo trascorso in Spagna
In questi sei mesi ho collaborato ad un progetto di ricerca sulle metodologie di allenamento nella popolazione anziana presso l'università di Scienze motorie di Valencia
- **05/2019-06/2019** Periodo trascorso in Austria
In questi due mesi ho svolto un internship nell'Università dello sport di Vienna. Durante questi mesi ho avuto modo di conoscere una cultura differente, di maturare capacità di adattamento e di autogestione. Qui ho avuto la possibilità di conoscere l'utilizzo delle pedane dinamometriche e dei laboratori di biochimica.
- **06/2019-07/2019** Periodo trascorso in Germania
In questi due mesi ho svolto un internship nell'Università di Colonia, la più grande università dello sport d'Europa. Qui ho avuto modo di studiare e sperimentare praticamente l'attività fisica adattata alle disabilità. Ho migliorato ancora di più il mio livello di inglese e l'adattamento a nuove situazioni e circostanze.
- **08/2019- 09/2019- 10/2019** Periodo trascorso in Danimarca
In questi tre mesi ho svolto un internship nell'università del sud della Danimarca. Qui ho avuto modo di osservare e sperimentare l'attività fisica volta alla prevenzione e alla salute nella terza età. Ho potuto usufruire di strutture all'avanguardia per la gestione della terza età e di confrontarmi con esperti del settore. A livello personale ho arricchito le mie conoscenze di inglese. Certificazione istruttore Kettlebell di 1° livello

Roma, 3/02/21