Marika Abete

ESPERIENZA LAVORATIVA

Università degli studi di Roma "Foro Italico"

Indirizzo: Piazza Lauro de Bosis, 15, 00135, Roma, Italia

[11/2024 – 07/2025] **partecipazione al progetto di ricerca: "LatinDance: Riparti a passo di danza".**

- valutazione dei parametri funzionali e psicologici di pazienti con carcinoma del seno in trattamento
- supporto alla progettazione del protocollo di allenamento
- erogazione del protocollo
- elaborazione dei dati e analisi statistica

Breast Unit del Policlinico Gemelli

Indirizzo: Largo Agostino Gemelli, 8, 00136, Roma, Italia

[12/2025 – Attuale] **partecipazione al progetto di ricerca: "Motor Activity deLivered Inside a Breast Unite: the MALIBU project"**

- supporto alla progettazione del protocollo di attività fisica adatatta rivolto a pazienti con carcinoma della mammella in trattamento
- supporto all'erogazione del protocollo
- valutazioni funzionali e psicologiche delle pazienti coinvolte nello studio

European Education and Culture Executive Agency (EACEA)

Indirizzo: K Project Roma, Via Alessandro della Seta,40, Roma, Italia

[09/2025 – Attuale] **partecipazione al progetto europeo: 'WaaaTaah!- It's Karate Sound"**

- tecnico di karate sound nell'ambito del progetto
- erogazione e progettazione delle lezioni
- valutazione delle abilità motorie delle partecipanti attraverso il test MOBAK
- analisi video dei test MOBAK attraverso il sistema OpenCAP (softwaew open-source)

Città: roma | **Paese:** Italia

[10/2024 – Attuale] **Chinesiologo LM67**

- Esecuzione di test di valutazione posturale, dei parametri funzionali e psicologici (tramite questionari e analisi del benessere percepito) per definire il profilo iniziale dell'utente e finale a conclusione del trattamento.
- Prescrizione e somministrazione di programmi motori individualizzati per soggetti con patologie croniche, oncologiche o disturbi muscolo-scheletrici e per donne in gravidanza e nel periodo postpartum.
- Conduzione di sessioni individuali volte all'educazione al movimento consapevole e alla prevenzione primaria.
- Raccolta e analisi statistica dei dati (qualitativi e quantitativi) derivanti dai test di valutazione per il monitoraggio scientifico dei progressi, in linea con le attività dei WP del progetto.

One to One studio

Indirizzo: Via Magnagrecia, 93 a, 00183, roma, Italia

[10/2025 – Attuale]

Istruttrice di Pilates (matwork e grandi macchine)

- Progettazione di programmi di Pilates per il miglioramento della resilienza e della consapevolezza motoria.
- Conduzione di protocolli individualizzati per donne in gravidanza, nel periodo postpartum e per soggetti con patologie croniche o problematiche muscolo-scheletriche.
- Gestione dell'attività motoria adattata con analisi dei risultati e dei dati raccolti.

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Città: roma | **Paese:** Italia

[10/2025 – Attuale]

Docente didattica esercitativa universitaria - "Attività Motoria Preventiva e Adattata"

- Docenza focalizzata sulla valutazione e sul trattamento chinesiologico delle disfunzioni posturali (ipo/iper-cifosi e lordosi, scoliosi).
- Conduzione di moduli pratici sulla valutazione posturale strumentale e manuale per la programmazione di protocolli motori adattati.
- Insegnamento e applicazione di metodiche posturali ad approccio globale (Mézières, Souchard) e tecniche di facilitazione neuromuscolare propriocettiva (PNF).
- Applicazione delle tecniche posturali per la prevenzione e il benessere, con particolare attenzione alla biomeccanica e alla resilienza fisica in popolazioni speciali.

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Città: roma | **Paese:** Italia

[03/2025 – 06/2025]

Docente didattica esercitativa universitaria - "Attività Motoria Preventiva e Adattata"

- Conduzione di moduli didattici sull'utilizzo del supporto musicale come mediatore ritmico per l'attività motoria preventiva e adattata.
- Sviluppo di protocolli di fitness musicale volti al miglioramento della coordinazione, del benessere psicofisico e della resilienza in contesti educativi e per popolazioni speciali.
- Coordinamento di sessioni pratiche focalizzate su approcci motori innovativi, in linea con gli obiettivi di formazione dei docenti del progetto BREAKS.

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Città: roma | **Paese:** Italia

[03/2024 – 05/2024]

Docente didattica esercitativa universitaria - "Attività Motoria Preventiva e Adattata"

- Conduzione di moduli didattici sull'utilizzo del supporto musicale come mediatore ritmico per l'attività motoria preventiva e adattata.
- Sviluppo di protocolli di fitness musicale volti al miglioramento della coordinazione, del benessere psicofisico e della resilienza in contesti educativi e per popolazioni speciali.
- Coordinamento di sessioni pratiche focalizzate su approcci motori innovativi, in linea con gli obiettivi di formazione dei docenti del progetto BREAKS.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[10/2023 – 10/2025]

Laurea Magistrale in Attività Motoria Preventiva e Adattata (LM67)

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Città: Roma | **Paese:** Italia | | **Voto finale:** 110/110 e Lode | **Tesi:** "Effetti di un protocollo di danza adattato su parametri di fitness in donne affette da carcinoma del seno in trattamento: il progetto LatinDance"

[10/2020 – 09/2023] **Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive (L22)**

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Città: Roma | **Paese:** Italia | | **Voto finale:** 110/110 e Lode | **Tesi:** "Servizio Sanitario Nazionale: ruolo nella prevenizione, aspetti economico giuridici e diritti sociali"

CERTIFICAZIONI

[European Education and Culture Executive Agency (EACEA), 30/05/2025] **Istruttrice di Karate Sound**

Formazione per l'erogazione del progetto: "Waataah! It's karate sound".

Modalità di apprendimento: In presenza

[Università degli Studi di Roma "Foro Italico", 03/2023] **Istruttrice di didattica del fitness musicale in ambito universitario**

Modalità di apprendimento: In presenza

[LIBERTAS, 11/2024] **Istruttrice di Pilates I, II e III livello: attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness**

Pilates Matwork e grandi macchine: reformer, tower, cadillac, chair, barrel

COMPETENZE

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Social Network | Gestione autonoma della posta e-mail | Microsoft Office | competenze informatiche | Posta elettronica | Elaborazione delle informazioni

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO B2 **LETTURA** B2 **SCRITTURA** B2

PRODUZIONE ORALE B1 **INTERAZIONE ORALE** B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE ACQUISITE

Competenze in ambito lavorativo

- elaborazione e somministrazione di protocolli e sedute di attività motoria adattata
- elaborazione e somministrazione di protocolli e sedute di attività motoria adattata on-line
- Somministrazione di test di valutazione funzionale: Astrand Test, Sit-to-Stand, Handgrip Test, Trunk rotation test, Scratch Test, Single leg stance
- utilizzo del Bioimpedenziometro (Handy 3000)
- Elaborazione di database per la raccolta dati (Excell)
- somministrazione di questionari psicologici e di qualità della vita: EORT-C30, EORTC-FA12, PSQI, H.A.D.S

- somministrazione questionario sui livelli di attività fisica (IPAQ)
- Ricerca, analisi e sintesi della letteratura scientifica

DICHIARAZIONE DI VERIDICITÀ

Dichiarazione di veridicità

Il sottoscritto Marika Abete, consapevole delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000 per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci, **dichiara sotto la propria responsabilità che tutto quanto riportato nel presente curriculum vitae et studiorum corrisponde a verità**, ai sensi e per gli effetti di cui agli articoli 46 e 47 del D.P.R. n. 445 del 2000.

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".