

MICHELE BARCA, PhD
Biologo Nutrizionista | Sport Scientist | Docente di Scienze Motorie

PROFILO PROFESSIONALE

Biologo nutrizionista e sport scientist con formazione multidisciplinare nelle scienze biologiche, della nutrizione e del movimento umano. L'attività professionale integra ricerca scientifica, applicazione nei contesti sportivi agonistici e attività di formazione in ambito scolastico. Le principali aree di competenza includono:

- Analisi e interpretazione della composizione corporea e dei parametri metabolici in relazione a salute e performance;
 - Ottimizzazione della massa magra e degli adattamenti fisiologici all'allenamento attraverso strategie nutrizionali evidence-based;
 - Valutazione funzionale e monitoraggio integrato di carico di allenamento, recupero e stato fisiologico dell'atleta;
 - Attività di ricerca e revisione scientifica nelle scienze motorie, con trasferimento delle evidenze nella pratica sportiva e nella didattica.
-

FORMAZIONE ACCADEMICA

-PH.D. CONTESTI, AMBIENTI E STILI DI VITA PER LA SALUTE E IL BENESSERE
Università degli Studi di Enna "Kore"

-M.SC. SCIENZE DELLA NUTRIZIONE UMANA – 110/110 E LODE
Università San Raffaele Roma

-M.SC. SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE – 110/110 E LODE
Università degli Studi di Enna "Kore"

-B.SC. SCIENZE MOTORIE, SPORTIVE E DELLA SALUTE – 110/110 E LODE
Università di Urbino "Carlo Bo"

ABILITAZIONE PROFESSIONALE

Biologo – Sezione A

Ordine dei Biologi dell'Emilia-Romagna e delle Marche
Iscrizione n. 5663

ESPERIENZA PROFESSIONALE

-SPORTS NUTRITION CONSULTANT

Valorugby Emilia (Serie A Élite) | Reggio Emilia, Italia
Settembre 2024 – in corso

Responsabile area nutrizione e composizione corporea in ambiente professionistico. Attività principali:

- Valutazione periodica della composizione corporea in atleti elite e academy;
- Definizione di target stagionali di massa magra e controllo della massa grassa;
- Periodizzazione nutrizionale in funzione dei microcicli di allenamento e gara;
- Integrazione dei dati nutrizionali con staff medico e preparatori atletici;
- Educazione alimentare dell'atleta per autonomia e consapevolezza metabolica.

-ATHLETES' HEALTH AND WELLNESS CONSULTANT

Valorugby Emilia | Reggio Emilia, Italia

Settembre 2022 – Agosto 2024

Responsabile area valutazione funzionale e prevenzione infortuni in ambiente professionistico.

Attività principali:

- Somministrazione e analisi di batterie di test fisici per il monitoraggio stagionale degli atleti;
- Identificazione di squilibri muscolo-funzionali e fattori di rischio infortunio;
- Programmazione di interventi di recupero funzionale e riatletizzazione;

-DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE

MIUR (Scuola Secondaria di II grado) | Reggio Emilia, Italia

Settembre 2022 – in corso

Attività didattica curricolare e progettuale con implementazione di modelli innovativi di educazione motoria e promozione della salute.

-MEMBER REVIEWER BOARD

Perceptual and Motor Skills (SAGE Publications)

Agosto 2023 – in corso

Membro del board di revisione della rivista internazionale peer-reviewed Perceptual and Motor Skills (39 peer reviews completate).

-ERASMUS+ PROJECT TUTOR

Fondazione E35 | Reggio Emilia, Italia

Agosto 2023 – in corso

Coordinamento percorsi di mobilità internazionale con focus su educazione interculturale, sviluppo di competenze trasversali e promozione di autonomia e responsabilità nei giovani.

RICONOSCIMENTI SCIENTIFICI

Best e-Poster Award – IMDRC, University of Thessaly (2021)

Young Sport Scientist Award – SISMeS, Università di Parma (2025)