



Roberta Cottone

Data di nascita: [REDACTED] | Luogo di nascita: Palermo , Italia | Nazionalità: Italiana |

Sesso: Femminile | Numero di telefono: [REDACTED] | Indirizzo e-mail:

Indirizzo: [REDACTED]

● PRESENTAZIONE

Dott.ssa in ambito delle Scienze Motorie, attualmente dottoranda del **Dottorato di Interesse Nazionale in Scienze Motorie e Sportive (40° ciclo)**, ho orientato il mio percorso formativo e di ricerca verso la promozione dell'attività fisica nell'anziano, con particolare attenzione alla prevenzione del declino funzionale e cognitivo. Parallelamente, approfondisco l'impiego delle tecnologie digitali in ambito motorio e riabilitativo (exergame, strumenti di valutazione digitale, ambienti interattivi), con l'obiettivo di sviluppare interventi innovativi, motivanti e scientificamente validati per favorire l'aderenza all'attività fisica e il mantenimento dell'autonomia nell'invecchiamento.

● ESPERIENZA LAVORATIVA

ISTRUTTRICE DI NUOTO - POLISPORTIVA PALERMO E MIMMO FERRITO - 2021 - 2024 - PALERMO , ITALIA

Scuola nuoto

TIROCINIO CURRICULARE PER L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO - STUDIO KINESIS - 10/2023 - 06/2024 - PALERMO , ITALIA

Attività fisica adattata per anziani, ginnastica posturale per età adulta e anziana

BORSISTA DI RICERCA - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO - 01/2024 - 06/2024 - PALERMO , ITALIA

Attività di ricerca scientifica nell'ambito progetto "Prevenzione degli incidenti domestici e promozione dell'attività fisica in soggetti over 60"; collaborazione alla progettazione e realizzazione di interventi di prevenzione e promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana; raccolta, gestione ed analisi dei dati relativi a salute, attività motorie e rischio di incidenti domestici; supporto alle attività di monitoraggio e valutazione degli esiti degli interventi

DOCENTE/ FORMATORE - AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE (ASP PALERMO) - 10/09/2025 - 11/09/2025 - PALERMO, ITALIA

Conduzione del corso di Formazione nell'ambito del progetto "Movimento per promuovere Salute e Apprendimento" del Programma Predefinito 01 "Scuole che promuovono Salute" del Piano Aziendale della prevenzione 2022-2025 - ASP Palermo; attività di docenza teorico - pratica sulla promozione dell'attività motoria e del benessere psicofisico

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2018 - 2019 Palermo , Italia

DIPLOMA DI MATURITÀ CLASSICA Liceo classico Umberto I

2020 - 2020 Palermo , Italia

ALLIEVO ISTRUTTORE FIN C.R. Sicilia

2021 – 2021 Palermo , Italia
ISTRUTTORE DI BASE FIN C.R, Sicilia

2021 – 2022
LAUREA TRIENNALE Università degli Studi di Palermo

Campo di studio Scienze delle Attività Motorie e Sportive (L-22)

19/11/2022 – 03/12/2022 Palermo , Italia

FORMAZIONE EXTRA-CURRICOLARE: SEMINARIO SU DATA ANALYSIS E PERFORMANCE SPORTIVA CONI

Campo di studio Seminario dati e performance, raccolta gestione e interpretazione dei dati in ambito sportivo

2022 – 2023 Palermo, Italia

LAUREA MAGISTRALE Università degli Studi di Palermo

Campo di studio Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate e delle Attività Sportive (LM-67)

30/01/2025 – 04/06/2025 Italia

FORMAZIONE SPECIALISTICA IN INNOVAZIONE E TRASFERIMENTO TECNOLOGICO PER LA RICERCA E LA SANITÀ DARE REActor Pro, BI-REX & G-Factor

Campo di studio Percorso strutturato di accelerazione ed imprenditorialità volto a promuovere l'innovazione in ambito della ricerca e della sanità

01/10/2024 – ATTUALE verona , Italia

DOTTORATO DI RICERCA Università degli Studi di Verona

Campo di studio Dottorato di Interesse Nazionale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

● **PUBBLICAZIONI**

2024

Adaptations of resting heart rate, heart rate variability and blood pressure in response to Feldenkrais Method in healthy women

Abstract accepted for International Conference of Activity and Rehabilitation (Movement and Cognition), 13-15 September 2024, Prague(Charles University).

Autori: Forte C., Scardina A., Agnese M., Navarra G.A., Cottone R., Buttitta D., Bellafiore M.

2024

Influence of Feldenkrais Method on mindfulness, self-compassion and psychological well-being in healthy women

Abstract accepted for International Conference of Activity and Rehabilitation (Movement and Cognition), 13-15 September 2024, Prague (Charles University).

Autori: Forte C., Scardina A., Agnese M., Navarra G.A., Cottone R. and Bellafiore M.

2024

Postural control and fear of falling following two different exercise training programs in older adults

Abstract accepted for International Conference of Activity and Rehabilitation (Movement and Cognition), 13-15 September 2024, Prague (Charles University).

Autori: Navarra G. A., Giustino V., Scardina A., Tabacchi G., Cottone R., Lo Dico F., Battaglia G., Messina G., Palma A., Bellafiore M.

2025

Cognitive performance, sleep quality and physical activity as predictor of functional mobility in older adults

Autori: Smirni s., Tabacchi G., Cottone R., Navarra G.A., Muscarnera G., Di Noto V., Scardina A., Bellafiore M. | **Nome della pubblicazione:** Frontiers in Aging Neuroscience, vol. 17, 2025, Article 1649682. DOI: 10.3389/fnagi.2025.1649682.

2025

Effects of a Feldenkrais method-based protocol on body fluid balance and stress-related measures in healthy adult women: A pilot study

Autori: Agnese M., Cottone R., Forte C., Scardina A., Navarra G.A., Buttitta D., Tabacchi G., Bellafiore M. | **Nome della pubblicazione:** Journal of Bodywork and Movement Therapies, vol.45,2025, pp.812-818.DOI: 10.1016/j.jbmt.2025.10.012

2025

Effects of an aerobic training protocol on muscle strength, muscle flexibility, functional agility and cardiovascular endurance in older adults: a longitudinal study

Autori: Scardina A., Navarra G.A., Cottone R., Agnese M., Lo Dico F., Frenda S., Tabacchi G., Palma A., Bellafiore M. | **Nome della pubblicazione:** Abstract accepted for SISMES, 6-8 November 2025, Parma – Università degli Studi di Parma

2025

Effects of a motor program based on the use of exergames on gross motor coordination in primary school children

Autori: Effects of a motor program based on the use of exergames on gross motor coordination in primary school children | **Nome della pubblicazione:** Abstract accepted for SISMES, 6-8 November 2025, Parma – Università degli Studi di Parma.

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".