

Dott. De Pascalis Pierluigi

Attuale occupazione

- Fondatore e attuale responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness SNC, azienda operante sull'intero territorio nazionale nel settore editoriale, divulgativo e formativo delle scienze motorie e sportive.
- Biologo nutrizionista.
- Dall'a.a. 2009/2010 a tutt'oggi, professore a contratto presso il corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Università degli studi di Foggia.
- Direttore responsabile e membro del comitato scientifico della rivista Scienza e Movimento (ISSN 2421-1303).
- Presidente dell'Associazione Italiana Attività Motoria Contro il Cancro, Associazione di Promozione Sociale.
- Coordinatore editoriale della rivista: "La Palestra".

Istruzione e formazione

- 2021 - Corso di perfezionamento post-laurea in: Attività fisica adatta in persone con patologie oncologiche, dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona.
- 2020 - Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (Classe LM-61), facoltà di Agraria, Università S. Raffaele, Roma.
- 2006 – Laurea Magistrale in Scienze Motorie V.O. ad indirizzo preventivo adattato (Classe LM-67), conseguita con la votazione di 107/110, presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Urbino.
- Laureando Magistrale in Psicologia Comportamentale e Cognitiva Applicata (Classe LM-51), Università Giustino Fortunato.

Precedenti esperienze professionali

- 2021, Relatore al convegno: "Promozione di sani stili di vita ed evoluzione della salute: modelli multidimensionali tra professionisti della salute" - Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia BAT
- 2020, Relatore al convegno "Alimentazione, Postura, Performance" della Scuola Italiana di Odontostomatologia dello Sport.
- 2020, relatore presso la Scuola Regionale dello Sport - CONI Sardegna, nell'abito della "settimana della mente in forma".
- a.a. 2018/2019 - Professore a contratto di *Attività motorie per l'efficienza fisica e il benessere nelle popolazioni speciali*, presso il Corso di Laurea Magistrale in

Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.

- Dall'a.a. 2009/2010 all'a.a. 2019/2020, professore a contratto presso il corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Facoltà di Medicina e Chirurgia, università degli studi di Foggia, insegnamenti di "*Fitness in sala pesi*".
- Dall'a.a. 2016/2017 all'anno accademico 2017/2018 Professore a contratto al Master in Rieducazione Funzionale e Posturologia Applicata, presso la facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2013/2014 Professore a contratto al Master in rieducazione funzionale e neuromotoria, presso la facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2012, Attività didattica seminariale presso il corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività motorie preventive e adattate - insegnamento integrato di Teoria e Metodologia del Movimento umano – Didattica delle attività motorie per l'efficienza fisica. Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.
- 2011, Professore a contratto, corso integrativo all'insegnamento ufficiale di *T.T.D dell'Attività motoria preventiva e adattata*, presso il corso di laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute, facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2010/11, Professore a contratto di *Metodologie delle attività motorie per l'efficienza fisica ed il benessere*, corso integrato di *T.T.D. delle attività motorie per l'efficienza fisica*, presso il corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.
- 2010, Professore a contratto, corso integrativo all'insegnamento ufficiale di *T.T.D dell'Attività motoria preventiva e adattata*, presso il corso di laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute, facoltà di Scienze Motorie, Università degli studi di Urbino.
- 2009/10, Professore a contratto del *Laboratorio di area espressivo motoria*, presso la Facoltà di Scienze della Formazione, Università degli studi di Macerata.
- 2009, partecipazione come docente al Master di I livello in *Teorie e Metodi delle Attività Motorie Preventive e Adattate* presso il corso di laurea in Scienze Motorie, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia.

Elenco delle Pubblicazioni

(Libri)

- 2020, "Ortoressia: quando il cibo diventa ossessione", Ed. Armando.

- 2019, "A scuola di fitness: allenamento e alimentazione per il benessere e la performance atletica", (quinta edizione, integralmente rivista e ampliata), Ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2015, "A scuola di fitness", (quarta edizione, rivista ed ampliata) Ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2013, "Vigoressia, quando il fitness diventa ossessione", ed. Il Pensiero Scientifico, Roma.
- 2012, "Fitness Motivazionale, incrementare e fidelizzare i clienti attraverso la motivazione" (volume + DVD didattico) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2011, "Personal Trainer, come sceglierlo come diventarlo", (seconda edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2010, "A scuola di fitness", (terza edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia
- 2010, "Il giovane campione. Lo sviluppo psicomotorio in età evolutiva, il ruolo della motricità", ed. Aracne, Roma.
- 2009, "A scuola di fitness", (seconda edizione, rivista ed ampliata) ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2009, "Personal trainer. Come sceglierlo, come diventarlo", ed. Calzetti Mariucci, Perugia.
- 2006, "A scuola di fitness", ed. Calzetti Mariucci, Perugia.

(Contributi in monografie)

- 2020, *Morire di doping*, contributo al volume: "La bolla olimpica", di Silvio la corte, ed. Mimesis, Sesto San Giovanni
- 2014, Prefazione al volume: *A scuola di salute*. Di Marino Fabio, NonSoloFitness Editrice, Bologna

(Articoli)

- *Fitness e vaccinazione: in che modo l'attività sportiva (e le scelte alimentari) influenzano l'approccio alla vaccinazione anti-covid19*; Scienza e Movimento, num. 27 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Fitness e neuroscienze: il miglioramento della performance cognitiva attraverso l'attività fisica*; Scienza e Movimento, num. 26 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Microbiota e cancro*; Scienza e Movimento, num. 25 - 2021 - ISSN: 2421-1303
- *Microbiota intestinale, l'organo che non sapevi di avere*; Scienza e Movimento, num. 24 - 2020 - ISSN: 2421-1303

- *Anafilassi indotta da esercizio fisico*; Scienza e Movimento, num. 23 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Allenarsi con la mascherina senza diventare vittime del complotto*; Scienza e Movimento, num. 22 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Attività fisica e sistema immunitario*; Scienza e Movimento, num. 22 - 2020 - ISSN: 2421-1303
- *Il ruolo (negativo) di multi vitaminici e integratori di cisteina per BodyBuilder e atleti di endurance*; Scienza e Movimento, num. 20 - 2019 - ISSN: 2421-1303
- *Le attività motorie adattate per le popolazioni speciali*; Scienza e Movimento, num. 19 - 2019 ISSN: 2421-1303
- *L'inganno degli alimenti fitness*; Scienza e Movimento, num. 18 - 2019 - ISSN: 2421-1303
- *La formazione manageriale per titolari di palestre e Personal Trainer*; La Palestra, num. 81 Mar - Apr 2019
- *Il talk test come strumento di valutazione dell'intensità del carico in atleti principianti e agonisti*; Scienza e Movimento, vol. 17 - 2019 - ISSN: 2421-1303
- *Alcol e attività sportiva, tra benefici ipotetici e rischi reali*; Scienza e Movimento, vol. 16 - 2018 - ISSN: 2421-1303
- *L'inganno del fruttosio*; Scienza e Movimento, vol. 15 - 2018 ISSN: 2421-1303
- *Allergie e intolleranze alimentari tra moda (marketing) e realtà*; Scienza e Movimento, vol. 15-2018
- *Rischi e benefici delle uova per sportivi e non*; Scienza e Movimento, vol. 14-2018 - ISSN: 2421-1303
- *Integratori di ossido nitrico per il miglioramento della performance atletica*. Scienza e Movimento, vol. 13-2017, p. 43-49, ISSN: 2421-1303
- *Elevation Mask: vantaggi reali e ipotetici dell'allenamento simulato ad alta quota*. Scienza e Movimento, vol. 12-2017, p. 43-79, ISSN: 2421-1303
- *L'allenamento con i microcarichi per la forza e il volume*. Scienza e Movimento, vol. 11-2017, p. 43-49, ISSN: 2421-1303
- *Affondi: analisi biomeccanica e funzionale*. Scienza e Movimento, vol. 10-2017, p. 27-31, ISSN: 2421-1303
- *Allenamento della forza: come avvicinarsi alla capacità massima assoluta*. Scienza e Movimento, vol. 09-2017, p. 47-49, ISSN: 2421-1303
- *Storia, caratteristiche ed evoluzione dell'allenamento calistenico*. Scienza e Movimento, vol. 05-2016, p. 43-48, ISSN: 2421-1303

- *Muscoli e cuore più forti e scattanti con il PHA*; LA PALESTRA, num. 64 (Mag - Giu 2016)
- *Una formula per capire se ti stai allenando correttamente*; Scienza e Movimento, vol. 3-2015, p. 48-49, ISSN: 2421-1303
- *Correre all'aperto o sul tapis roulant, quali differenze*. Scienza e Movimento, vol. 2-2015, p. 44-48, ISSN: 2421-1303
- *60.000 italiani malati di fitness*. SCIENZA E MOVIMENTO, vol. 1-2015, p. 44-49, 2015, ISSN: 2421-1303
- *La cintura per il bodybuilding: utile accessorio o pericoloso inganno?* EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 241-2013, p. 16-19, ISSN: 1722-9545
- *I motivi per cui una dieta fallisce*; LA PALESTRA n.42 (Set. - Ott. 2012)
- *Lo sport come antidepressivo*; LA PALESTRA n.38 (Gen. - Feb. 2012)
- *I falsi miti sul dimagrimento*. EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 229-2011, p. 30-34, ISSN: 1722-9545
- *Laureati in scienze motorie, istruttori e mercato del fitness in Italia*; EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 224, p. 24-31, ISSN: 1722-9545
- *Expression and stimulus of strength in the course of the evolutionary age*; International Scientific Conference "Perspectives in Physical Education and Sport" Constanta, (29-31 May 2009).
Publicato in italiano: "L'espressione e la sollecitazione della forza nel corso dell'età evolutiva", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 217/218, Gen.-Apr. 2009.
- *The use of vibrating platforms for performance improving*; Science, movement and health; Volume IX, (Gen. 2009), University of Costanta.
Publicato in italiano: "L'utilizzo delle pedane vibranti per il miglioramento delle performance", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 213, Mag.-Ago. 2008.
- *The adaptation of blood flow and pressure following physical activity*; Paperworks Book of International Scientific Conference (May 2008) - Perspective in Physical Education And Sport - University of Costanta
Publicato in italiano: "Adeguamento del flusso e della pressione sanguigna in seguito ad attività fisica", in: Educazione fisica e sport nella scuola, num. 212 (Mar.-Apr. 2008).
- *Presentation of the trainer program - software for functional anthropometric evaluation and the creation of training programs*; Analele universitatii ovidius Costanta; Seria Educatie Fizica si Sport Vol VII, Seria VII - Ovidius University Press, Costanta 2007 (ISSN 12234 - 7359).

- *Professione Personal Trainer*. EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA, vol. 202-2006, p. 68-74, ISSN: 1722-9545

(Altro)

- 2012, Ideatore dei dischi per manubri e bilancieri con volano asimmetrico interno finalizzati alla riduzione dei vizi nell'esecuzione dell'allenamento con sovraccarichi. Depositato presso l'Ufficio Italiano Marchi e brevetti il 24/02/2012 domanda numero: BO2012U000025.
- Dal 2010 a tutt'oggi, curatore della rubrica radiofonica settimanale "il risveglio muscolare" all'interno della trasmissione "Fizz in the morning" in onda su 22 emittenti radiofoniche nazionali.
- 2007, realizzazione del software "Trainer Program" destinato alla valutazione antropometrica e funzionale dell'atleta e alla realizzazione di programmi di allenamento personalizzati per il miglioramento delle performance.
- 2007, realizzazione di un Glossario su tematiche inerenti integrazione alimentare e fisiologia dello sport, con FAQ per l'impiego degli integratori alimentari ad uso sportivo. Realizzato per *Bracco Farmaceutici S.p.a. (Mi)*