



## INFORMAZIONI PERSONALI



## Stefano Longo

 Università degli Studi di Milano, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, sede di Via Giuseppe Colombo 71, 20133, Milano (Italia)  
 +39 02 503 14648

 [stefano.longo@unimi.it](mailto:stefano.longo@unimi.it)

 <http://www.unimi.it/chiedove/schedaPersonaXML.jsp?matricola=16709>

Sesso Maschio | Data di nascita 26/12/1977 | Nazionalità Italiana

## POSIZIONE RICOPERTA

Professore Associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive (SSD: M-EDF/02), Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

01/10/2020 – oggi	<b>Professore Associato</b> Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano <ul style="list-style-type: none"> <li>Ricerca scientifica, attività didattica, attività organizzativa per la Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano</li> </ul>
01/10/2011 – 30/09/2020	<b>Ricercatore Universitario Confermato e Professore Aggregato</b> Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano <ul style="list-style-type: none"> <li>Ricerca scientifica, attività didattica, attività organizzativa per la Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano</li> </ul>
01/05/2010 – 31/12/2010	<b>Ricercatore a progetto</b> Istituto Auxologico Italiano, Milano, Italia Attività di ricerca. Progetti: 1) Valori normativi in test sull'equilibrio tramite Equitest® 2) Attivazione muscolare in pazienti affetti da sclerosi multipla o ictus dopo stimolazione transcraniale diretta (tDCS) 3) Percezione della verticalità in soggetti sani e patologici
01/10/2009 – 30/10/2011	<b>Docente a Contratto in Didattica del Movimento Umano</b> Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano <ul style="list-style-type: none"> <li>Ricerca scientifica, attività didattica</li> </ul>
01/12/2008 – 30/04/2009	<b>Ricercatore a progetto</b> Institute for Biomedical Research into Human Movement and Health (IRM), Faculty of Science and Engineering, Manchester Metropolitan University, Manchester (UK) <ul style="list-style-type: none"> <li>Attività di ricerca. Progetto: "Muscular adaptations to resistance training with and without vibration superimposition"</li> </ul>

01/11/2004 – 31/10/2005

### Assistente tecnico ed elaborazione dati

Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

- Assistenza tecnica

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

23/09/2016 – 23/12/2016

### Visiting scientist

MRC-ARUK Centre of Excellence for Musculoskeletal Ageing, School of Medicine, University of Nottingham (UK)

- Assessment of muscle quality and neuromuscular performance in older dancers and sedentary subjects;
- Muscular adaptations to resistive training in young and older individuals

Febbraio 2009

### Dottorato di Ricerca

Attività Fisica e Sport, Università degli Studi di Milano

- Titolo della tesi: *"Muscular adaptations with ageing and resistance training"*

01/10/2006 – 31/03/2008

### Visiting PhD Student

Institute for Biomedical Research into Human Movement and Health (IRM), Department of Exercise and Sports Science, Manchester Metropolitan University, Alsager (UK)

- Attività di ricerca nell'ambito del Dottorato in Attività Fisica e Sport dell'Università degli Studi di Milano

01/12/2005 – 30/11/2008

### Studente di Dottorato

Attività Fisica e Sport, Università degli Studi di Milano

- Attività di ricerca nell'ambito del Dottorato in Attività Fisica e Sport dell'Università degli Studi di Milano

Novembre 2004

### Laurea Quadriennale (equiparata a Magistrale) in Scienze Motorie

Università degli Studi Milano

- Voto: 110/110

01/11/1997 – 31/10/2000

### Studente I.S.E.F. della Lombardia

Università degli Studi di Milano

1996

### Maturità Scientifica

Liceo Scientifico Claudio Cavalleri, Castano Primo (Milano).

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
C2	C2	C2	C2	C2

Francese

B1

B1

A2

A2

B1

Sostituire con il nome del certificato di lingua acquisito. Inserire il livello, se conosciuto

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

### Competenze comunicative

Buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza universitaria e di insegnate di attività motoria e sportiva, sia in ambito scientifico sia in ambito didattico

### Competenze organizzative e gestionali

Membro del Presidio di Qualità di Ateneo (PQA) dell'Università degli Studi di Milano

Docente referente del CdL Triennale di Scienze Motorie, Sport e Salute

A.A. 2017-18 ad oggi. Referente del sito internet della Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

A.A. 2016-17 al 2019-2020. Membro della Commissione Paritetica, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

A.A. 2016-17 ad oggi. Membro della Commissione Didattica CdL Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

A.A. 2014-15 ad oggi. Segretario del Collegio Didattico Unico della Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

A.A. 2011 ad oggi. Membro delle commissioni di ammissione ai CdL Triennali afferenti alla Scuola di Scienze Motorie

### Competenze professionali

Buona conoscenza dell'utilizzo dell'ecografia come mezzo di indagine fisiologica, morfologica e biomeccanica del muscolo e del tendine

Conoscenza dei sistemi di acquisizione di segnali biologici come elettromiografia di superficie, meccanomiografia e forza muscolare

Buona capacità di scrittura di testi scientifici, in inglese e italiano. Autore/ coautore di diverse pubblicazioni scientifiche

orcid.org/0000-0001-5806-8305

[https://www.researchgate.net/profile/Stefano\\_Longo](https://www.researchgate.net/profile/Stefano_Longo)

Attività di *peer review* per riviste scientifiche internazionali

Relatore a oltre 20 congressi scientifici internazionali

### Competenze digitali

#### AUTOVALUTAZIONE

Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Autonomo	Autonomo	Autonomo

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato  
[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione)

Altre competenze ▪ Docente di attività motoria per i bambini

Patente di guida B

#### ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni [orcid.org/0000-0001-5806-8305](https://orcid.org/0000-0001-5806-8305)  
[https://www.researchgate.net/profile/Stefano\\_Longo](https://www.researchgate.net/profile/Stefano_Longo)

Conferenze Relatore a diverse conferenze scientifiche nazionali e internazionali (European College of Sports Science, Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive)

Seminari Relatore e membro della Segreteria Scientifica del corso "IMAGING E METODOLOGIA DELLA RICERCA – CORSO BASE – Pianificare, realizzare e scrivere un lavoro scientifico radiologico". IRCCS Policlinico San Donato

Docente per i "Seminari di aggiornamento scientifico per i praticanti Karate Tradizionale". Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano

Riconoscimenti e premi Young Investigators Scholarships by the Australasian Society for Ultrasound in Medicine at the World Federation Ultrasound in Medicine and Biology 2009 Congress, Sydney, Agosto. Sconfienza LM, Silvestri E, Longo S, Cimmino MA. "Sonoelastographic evaluation of Achilles tendon in amateur symptomatic runners"

Appartenenza a gruppi / associazioni Membro dello European College of Sports Science (ECSS)  
Membro della Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES)  
Membro dell' American College of Sports Medicine (ACSM) dal 2008 al 2010.

Dal 2013 al 2017. Partecipazione al gruppo di ricerca per lo studio degli effetti dell'allenamento con sovraccarichi di media intensità sulla morfologia muscolare e produzione di radicali liberi (ROS) in soggetti anziani sarcopenici. Il gruppo è formato da: CNR di Milano, Università Cattolica di Milano, Università Statale di Milano, University of Nottingham (UK), ed è coordinato dal Prof. Marco V. Narici allora alla University of Nottingham, ora all'Università degli Studi di Padova.

Dati personali Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".