



**REPERTORIO 1542/2025  
del 16/12/2025  
PUBBLICATO VIA WEB  
IN DATA 16/12/2025**

**BANDO n. 11/2025  
del 15/12/2025**

**SELEZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DI N. 4 BORSE DI RICERCA DAL TITOLO:**

“Allenamento a intervalli ad alta intensità e fibromialgia: un progetto di interazione gene-esercizio”  
responsabile Scientifico prof.ssa Myosotis Massidda, professoressa di II fascia del SSD MEDF-01/B  
Metodi e didattiche delle attività sportive

**IL DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO**

- PREMESSO** il Dipartimento di Scienze Mediche e Sanità Pubblica ha in corso di svolgimento un progetto di ricerca dal titolo “Allenamento a intervalli ad alta intensità e fibromialgia: un progetto di interazione gene-esercizio” finanziato dalla Fondazione Sardegna Responsabile Scientifico prof.ssa Myosotis Massidda, professoressa di II fascia del SSD MEDF-01/B Metodi e didattiche delle attività sportive;
- VISTA** la Legge 30.12.2010, n° 240, recante “Norme in materia di organizzazione delle università, di personale accademico e reclutamento, nonché delega del Governo per incentivare la qualità e l’efficienza del sistema universitario”, ed in particolare l’art. 18, co.5, lett. f;
- VISTA** la Legge 04.04.2012, n° 35 di “Conversione in legge, con modificazioni, del decreto legge 9 febbraio 2012, n° 5, recante disposizioni urgenti in materia di semplificazione e di sviluppo” ed in particolare l’art. 49, comma 1, lett. h), che modifica l’art. 18, comma 5, lett. f) della suddetta legge 240/2010;
- VISTO** il D.L. 7 aprile 2025, n. 45, recante ulteriori disposizioni urgenti per l’attuazione delle misure del Piano nazionale di ripresa e resilienza e per l’avvio dell’anno scolastico 2025/2026, convertito dalla Legge 5 giugno 2025, n. 79, che prescrivono la soggezione a tassazione IRPEF delle borse di ricerca post lauream di cui all’art. 18, comma 5, lett. f), della Legge 240/2010;
- RICHIAMATO** lo Statuto dell’Università degli Studi di Cagliari;
- RICHIAMATO** il Regolamento di Ateneo per il conferimento delle borse di ricerca;
- CONSIDERATA** la richiesta della prof.ssa Myosotis Massidda, professoressa di II fascia del SSD MEDF-01/B Metodi e didattiche delle attività sportive, di avvio della procedura selettiva per il conferimento di n. 4 (quattro) borse di



ricerca, della durata di MESI 12 (dodici) e dell'importo lordo percipiente di € 4.600,00 (quattromilaseicento/00) per borsa, dal titolo "Allenamento a intervalli ad alta intensità e fibromialgia: un progetto di interazione gene-esercizio";

**CONSIDERATA**

la delibera del Consiglio di Dipartimento nella seduta del 12/12/2025 di approvazione della presente procedura selettiva;

**ACCERTATA**

la disponibilità di budget, pari ad € 19.964,00, sul codice progetto RICALTRO\_CTC\_FDS\_2023\_MASSIDDA, budget esercizio 2025;

**DISPONE**

**ARTICOLO UNO**

(Caratteristiche)

È indetta la selezione pubblica, per titoli e colloquio, per il conferimento di n. 4 (quattro) borse di ricerca con le seguenti caratteristiche:

**Provenienza fondi:** Fondazione Sardegna

**Progetto:** Allenamento a intervalli ad alta intensità e fibromialgia: un progetto di interazione gene-esercizio

**Scadenza progetto:** 16/06/2027

**CUP:** F23C25000240007

**Struttura presso la quale si svolgerà l'attività:** Università degli Studi di Cagliari, Dipartimento di Scienze Mediche e Sanità Pubblica, Laboratorio di Fisiologia dello Sport dell'Università degli Studi di Cagliari, CUS Centro Universitario Sportivo, Complesso Sportivo Parco di Monteclaro;

**Responsabile Scientifico:** prof.ssa Myosotis Massidda, professoressa di II fascia del SSD MEDF-01/B Metodi e didattiche delle attività sportive;

**Durata:** 12 mesi eventualmente prorogabili;

**Importo lordo percipiente (per borsa) esclusi eventuali oneri a carico dell'Ateneo € 4.600,00 (quattromilaseicento/00);**

**Importo (lordo amministrazione per borsa) comprensivo degli oneri a carico dell'Ateneo € 4.991,00 (quattromilanovecentonovantuno/00);**



**Titolo (Italiano):** “Allenamento a intervalli ad alta intensità e fibromialgia: un progetto di interazione gene-esercizio”.

**Oggetto del programma e/o della specifica ricerca (Italiano):**

La ricerca ha come obiettivo l'indagine degli effetti di un programma di esercizio fisico in un gruppo di pazienti affetti da fibromialgia, valutando l'influenza di alcuni polimorfismi genetici associati alla percezione del dolore e della fatica.

Lo studio monocentrico, prospettico, in singolo cieco, randomizzato e controllato coinvolgerà circa 200 pazienti di ambo i sessi, di età compresa tra i 18 e 65 anni, affetti da fibromialgia e durerà complessivamente 24 mesi.

**Progetto formativo:**

Il borsista parteciperà a tutte le fasi principali dello studio, nello specifico sarà coinvolto nel processo di valutazione degli effetti clinicamente rilevanti dell'allenamento intervallato ad alta intensità (HIIT) sullo stato di salute dei pazienti con fibromialgia, nella valutazione dell'interazione gene-esercizio su dolore, affaticamento e qualità della vita del paziente.

**Attività previste:**

Il borsista sotto la supervisione del responsabile della ricerca dovrà occuparsi delle seguenti attività previste dal Progetto:

- a) ricerca bibliografica a supporto del razionale;
- b) progettazione del protocollo per la raccolta dei dati e per il reclutamento del campione;
- c) raccolta dati;
- d) somministrazione protocollo di training
- e) analisi dei dati e dei risultati;
- f) pubblicazione e divulgazione dei risultati.

In particolare il borsista dovrà somministrare ai pazienti il protocollo di training nei mesi di Marzo, Aprile e Maggio, con una frequenza di 3 giorni alla settimana per 1 ora al giorno negli orari che verranno concordati con il responsabile della ricerca sulla base della disponibilità dei pazienti.

**Obiettivi formativi:**

Al termine dell'attività di ricerca il borsista acquisirà le competenze necessarie per affrontare attività di ricerca nel campo delle scienze dell'esercizio fisico in Università, Enti Pubblici, Aziende e Società.

Il borsista sarà in grado di progettare un protocollo di rilevazione dati ed un protocollo di training evidence based in relazione ad obiettivi specifici di ricerca finalizzati alla promozione della salute e al miglioramento della qualità della vita.

Nel dettaglio il borsista acquisirà le competenze necessarie:

- a) alla progettazione di programmi originali di esercizio fisico per la salute e l'efficienza fisica; all'uso dell'esercizio come terapia per popolazioni speciali;
- b) all'analisi dei processi motivazionali, cognitivi, emotivi e sociologici che influenzano



l'esperienza e l'aderenza ai programmi di esercizio fisico e le scelte di stili di vita legati all'attività fisica;

- c) allo sviluppo di competenze per la promozione e la gestione della ricerca nel settore dell'esercizio fisico.

**Titolo (Inglese):** High-intensity interval training and Fibromyalgia: A Gene-Exercise interaction Project;

**Oggetto del programma e/o della specifica ricerca (Inglese):**

The research aims to investigate the effects of an exercise program on a group of fibromyalgia patients, evaluating the influence of some genetic polymorphisms associated with the perception of pain and fatigue.

The single-center, prospective, single-blind, randomized, controlled study will involve approximately 200 patients of both sexes, aged between 18 and 65 years, affected by fibromyalgia and will last a total of 24 months.

**Progetto formativo (Inglese):**

The fellow will participate in all the main phases of the study, specifically will be involved in the process of evaluating the clinically relevant effects of high-intensity interval training (HIIT) on the health status of fibromyalgia patients, in the evaluation of the gene-exercise interaction on pain, fatigue and patient quality of life.

**Attività previste (Inglese):**

The fellow under the supervision of the principal investigator should take care of the following activities:

- a) bibliographic research in support of rationale;
- b) design of the protocol for data collection and sample recruitment;
- c) data collection;
- d) administration of training protocol;
- e) analysis of data and results;
- f) publication and dissemination of results.

In particular, the scholarship holder will have to administer the training protocol to patients in the months of March, April and May, with a frequency of 3 days a week for 1 hour a day at times that will be agreed with the principal investigator based on patient availability.

**Obiettivi formativi (Inglese):**

At the end of the research activity, the fellow will acquire the skills necessary to undertake research activities in the field of physical exercise sciences in universities, public entities, and companies.



The grant holder will be able to design a data collection protocol and an evidence-based training protocol in relation to specific research objectives aimed at promoting health and improving quality of life.

Specifically, the fellow will acquire the skills necessary :

- a) to design original exercise programs for health and physical efficiency;
- b) to use exercise as a therapy for special populations; to analyze the motivational, cognitive, emotional, and sociological processes that influence the experience and adherence to exercise programs and lifestyle choices related to physical activity;
- c) to the development of skills for the promotion and management of research in the field of physical exercise.

### **ARTICOLO DUE**

(Requisiti per l'accesso, incompatibilità)

Possono partecipare alla selezione i candidati che alla data di scadenza del termine utile per la presentazione della domanda di partecipazione, sono in possesso dei seguenti requisiti:

- Laurea triennale nella classe L-22 Scienze delle attività motorie e sportive (DM270/04) 33 Scienze delle attività motorie e sportive (DM509/99) o diplomi di laurea ante D.M. 509/99 equipollenti o equiparati a quelle del nuovo ordinamento (DM 270/04), ovvero titolo equipollente conseguito presso Università straniere.

Sarà competenza della Commissione giudicatrice valutare eventuali equipollenze con titoli di studio anteriforma D.M. 509/99.

La partecipazione alla selezione è libera, senza limitazioni in relazione alla cittadinanza.

La borsa di ricerca non è cumulabile con altre borse a qualsiasi titolo conferite, tranne con quelle concesse da Istituzioni nazionali o straniere utili ad integrare, con soggiorni all'estero, l'attività del borsista.

La borsa di ricerca è incompatibile con la frequenza di corsi di dottorato di ricerca con borsa e di specializzazione medica, in Italia e all'estero.

La borsa di ricerca è incompatibile con rapporti di lavoro subordinato, fatta salva la possibilità che il borsista venga collocato in aspettativa senza assegni.

La borsa di ricerca è incompatibile con attività di lavoro autonomo, anche parasubordinato, fatta salva l'ipotesi in cui:

- a) tale attività sia dichiarata dal Responsabile Scientifico compatibile con l'esercizio dell'attività di formazione di cui alla Borsa di ricerca;
- b) non comporti conflitto di interessi con la specifica attività di formazione svolta dal borsista;
- c) non rechi pregiudizio all'Università, in relazione alle attività svolte;
- d) tale attività risulti residuale in termini di tempo rispetto a quella di formazione di cui alla borsa di ricerca.



La durata complessiva dei rapporti instaurati con i titolari di borsa, assegno di ricerca di cui all'art. 22 della L. 240/2010 e contratti di cui all'art. 24 L. 240/2010 non può superare i dodici anni, anche non continuativi. Ai fini della durata dei predetti rapporti non rilevano i periodi trascorsi in aspettativa per maternità o per motivi di salute secondo la normativa vigente.

### ARTICOLO TRE

(Domanda di partecipazione)

Le domande di ammissione alla selezione, redatte su carta semplice secondo lo schema in **Allegato A** potranno essere inviate unicamente a mezzo posta elettronica certificata all'indirizzo protocollo@pec.unica.it, **improrogabilmente entro il 05/01/2026.**

**Non si terrà conto delle domande pervenute oltre il termine di scadenza.**

Alla domanda il candidato dovrà allegare:

- a) autocertificazione relativa al luogo di nascita, cittadinanza, residenza, codice fiscale e alla insussistenza delle situazioni di incompatibilità di cui all'art. 2 del presente bando;
- b) curriculum formativo e professionale;
- c) dichiarazione sostitutiva di certificazioni, rilasciata ai sensi del D.P.R. 28.12.2000, n° 445, relativamente al possesso dei titoli valutabili, redatta secondo lo schema in All. B, con tutti gli elementi richiesti;
- d) pubblicazioni, allegate in copia originale, ovvero in copia fotostatica con allegata dichiarazione sostitutiva di atto di notorietà attestante la conformità all'originale (All. C), rilasciata ai sensi del D.P.R. 28.12.2000, n. 445;
- e) se i titoli di studio richiesti per l'accesso sono stati conseguiti all'estero, copia del provvedimento di riconoscimento che ne attesta la validità in Italia. Nel caso in cui detto riconoscimento non sia ancora stato effettuato, l'equivalenza verrà valutata, unicamente ai fini dell'ammissione del candidato alla selezione, dalla Commissione Giudicatrice;
- f) fotocopia fronte/retro di un documento di identità in corso di validità;
- g) elenco in carta libera dei documenti e dei titoli presentati in allegato alla domanda.

L'invio della domanda di partecipazione alla selezione a mezzo PEC dovrà riportare nell'oggetto:

**Domanda di partecipazione BANDO N. 11/2025 - Responsabile scientifico: prof.ssa Myosotis Massidda**

Non verranno presi in considerazione i titoli presentati a questa Amministrazione oltre il termine utile per la presentazione delle domande di partecipazione alla selezione.

La mancanza della sottoscrizione della domanda di partecipazione determinerà automaticamente l'esclusione dalla partecipazione alla selezione, senza possibilità di accedere al soccorso istruttorio.



Alla domanda di partecipazione dovrà essere allegata una copia fotostatica di un documento di identità in corso di validità. La mancanza di questo documento potrà essere oggetto di soccorso istruttorio, secondo le istruzioni ricevute dall'Amministrazione.

La mancata allegazione di documenti che costituiranno oggetto di valutazione da parte della Commissione secondo quanto stabilito dal Bando, non potrà essere oggetto di soccorso istruttorio ai fini di garantire la massima par conditio tra i partecipanti.

#### **ARTICOLO QUATTRO**

(Commissioni giudicatrici e selezione dei candidati)

La Commissione giudicatrice è nominata, ai sensi dell'art. 5, comma 1 del Regolamento d'Ateneo, con Disposizione Direttoriale, ed è composta di norma, da tre docenti di ruolo afferenti a settori scientifico disciplinari affini alla tematica della ricerca. La Commissione giudicatrice può altresì essere integrata da uno o più componenti designati dal soggetto finanziatore in qualità di esperti.

La Commissione giudicatrice, verificati i requisiti di ammissione, definisce preliminarmente le modalità e i criteri di valutazione dei titoli previsti nel bando ed il punteggio minimo per l'ammissione al colloquio, disponendo di 100 punti, di cui 60 punti per la valutazione dei titoli e 40 per la valutazione del colloquio.

La selezione avviene mediante la valutazione preliminare dei titoli presentati da ciascun candidato con l'attribuzione del relativo punteggio, ed in un successivo colloquio volto ad accertare l'idoneità dei candidati ammessi.

I candidati, per sostenere la prova, dovranno esibire un valido documento di riconoscimento.

<b>Titolo valutato</b>	<b>Voto assegnato</b>	<b>Criterio di valutazione</b>
Voto della laurea specialistica/magistrale acquisita nelle seguenti classi di laurea: - LM68 Scienze e tecniche dello Sport (DM270/04) 75/S Scienza e tecnica dello sport (DM509/99); - LM-67 Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative (DM270/04) o 76/S Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative (DM509/99); o voto del diploma di laurea ante D.M. 509/99 equipollente o equiparato a quelle del nuovo ordinamento (DM 270/04), o voto del titolo equipollente conseguito presso Università straniera.	Fino a punti 10	110/110 e lode: punti 10 110/110: punti 8 Da 109/110 a 105/110: punti 6 Da 104/110 a 100/110: punti 4 Inferiore a 100: punti 0
Dottorato di ricerca attinente all'oggetto della ricerca	Fino a punti 10	-Dottorato di ricerca nel SSD MEDF-01/A e MEDF-01/B (ex SSD M-EDF/01 e M-EDF/02): punti 10



		- Dottorato di ricerca nei settori affini ai SSD MEDF-01/A MEDF-01/B (ex SSD M-EDF/01 e M-EDF/02): punti 5
Pubblicazioni e Abstracts attinenti al progetto di ricerca	Fino a punti 20	-Articoli in extenso su riviste scientifiche indicizzate Scopus/PubMed con primo nome: punti 3 -Articoli in extenso su riviste scientifiche indicizzate Scopus/PubMed con ultimo nome: punti 2 -Articoli in extenso su riviste scientifiche indicizzate Scopus/PubMed: punti 1 -Abstract pubblicati su atti di congresso internazionale: punti 0.5
Partecipazione nel ruolo di relatore a convegni Internazionali e nazionali	Fino a punti 5	-Partecipazione a convegni internazionali: punti 1 -Partecipazione a convegni Nazionali: punti: 0.5
Premi per attività di ricerca	Fino a punti 5	-Premio per miglior comunicazione orale o poster a congresso internazionale: punti 2 -Premio per miglior comunicazione orale o poster a congresso internazionale: punto1
Esperienza documentata come chinesioologo in gruppi di pazienti affetti da patologie	Fino a punti 10	-Chinesioologo per gruppi di pazienti affetti da patologie reumatiche: 2 punti/anno; -Chinesioologo per gruppi di pazienti affetti da patologie: 1 punto/anno
Colloquio specialistico	Fino a 40 punti	Accertamento delle conoscenze e delle competenze connesse all'oggetto della prestazione

Il colloquio specialistico si svolgerà in modalità telematica attraverso Microsoft Teams in data 09/01/2026, alle ore 11:00.

Dopo tre tentativi di avvio della connessione nella data e orario concordato, il candidato si considera non presentato.



Al termine dei lavori valutativi, la Commissione compilerà la relativa graduatoria di merito sulla base della somma dei punteggi riportati da ciascun candidato rispettivamente nella valutazione dei titoli e nel colloquio. A parità di punteggio prevale il candidato più giovane. L'esito della selezione sarà pubblicato sul sito web del Dipartimento di Scienze Mediche e Sanità Pubblica all'indirizzo [https://www.unica.it/unica/it/dip\\_scienzemedsanpub\\_17.page](https://www.unica.it/unica/it/dip_scienzemedsanpub_17.page) e nel sito di Unica – Concorsi e Selezioni [https://web.unica.it/unica/it/ateneo\\_s14\\_ss1.page](https://web.unica.it/unica/it/ateneo_s14_ss1.page) a seguito della formale Disposizione di approvazione degli atti della selezione da parte del Direttore del Dipartimento.

#### **ARTICOLO CINQUE**

(Conferimento della borsa di ricerca, avvio e conclusione dell'attività)

Gli atti sono approvati con Disposizione Direttoriale, previo accertamento dei requisiti richiesti, e pubblicati sul sito web del Dipartimento e dell'Ateneo.

La data di inizio e le modalità di svolgimento dell'attività di ricerca presso la struttura universitaria di riferimento, alla quale il borsista ha diritto di accedere con l'obbligo di osservarne le norme regolamentari e di sicurezza, devono essere concordate con il Responsabile scientifico in accordo con il Direttore del Dipartimento.

Il titolare della borsa è tenuto a stipulare adeguata polizza assicurativa personale obbligatoria sia contro il rischio di infortuni verificatisi durante il periodo di presenza presso le strutture universitarie, ovvero presso strutture esterne presso le quali il borsista è stato previamente autorizzato dal Responsabile Scientifico a svolgere la propria attività, sia per la responsabilità civile verso terzi, eventualmente derivanti dai danni a persone o cose provocati dal medesimo, copia della quale dovrà essere consegnata all'amministrazione alla data di inizio delle attività di ricerca presso questa università.

Il pagamento della borsa di ricerca è effettuato in rate mensili posticipate.

L'attività del borsista deve concludersi entro e non oltre la data di scadenza del progetto di ricerca indicata all'art. 1

Al termine del periodo previsto per l'esecuzione della ricerca, il borsista è tenuto a presentare al Direttore del Dipartimento, una dettagliata relazione sull'attività svolta e sui risultati conseguiti, preventivamente approvata dal Responsabile Scientifico.

Il godimento della presente borsa di ricerca non determina l'instaurazione di un rapporto di lavoro, non dà luogo a trattamenti previdenziali, a valutazioni ai fini di carriere giuridiche ed economiche, né a riconoscimenti automatici ai fini previdenziali.

#### **ARTICOLO SEI**

(Trattamento dei dati personali)

L'Università degli Studi di Cagliari è titolare del trattamento dei dati personali ai sensi delle norme del regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 27 aprile 2016, e del Codice in materia di protezione dei dati personali D. Lgs. 196/2003, nel rispetto della dignità umana, dei diritti e delle libertà fondamentali della persona.



L'informativa sul trattamento dati per la categoria di interessato "Cittadini" è pubblicata sul sito [https://www.unica.it/unica/it/utility\\_privacy.page](https://www.unica.it/unica/it/utility_privacy.page).

**ARTICOLO SETTE**

(Responsabile del Procedimento)

Ai sensi di quanto disposto dall'art. 5 della legge 7 agosto 1990, n.- 241, il responsabile della procedura selettiva di cui al presente bando è il dott. Maurizio Loi Segretario Amministrativo del Dipartimento, e-mail [mloi@amm.unica.it](mailto:mloi@amm.unica.it) tel.+39 070 6753120. I candidati hanno facoltà di esercitare il diritto di accesso agli atti del procedimento concorsuale secondo le modalità previste dal D.P.R. 184 del 12.4.2006 (Regolamento recante disciplina in materia di accesso ai documenti amministrativi).

**ARTICOLO OTTO**

(Pubblicità e norme di salvaguardia)

Il presente bando verrà pubblicato sul sito internet dell'Ateneo ([www.unica.it](http://www.unica.it)) e sul sito del Dipartimento di Scienze Mediche e Sanità Pubblica. Per quanto non specificato nel presente bando, si fa riferimento alle norme contenute nella L. 240/2010 e nel vigente Regolamento per la disciplina delle Borse di Ricerca di questa Università.

IL DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO

Prof. Luca Saba

*Firmato sottoscritto con firma digitale*