

# Ricardo Muller Bottura

---

## Formazione

- Dottorato di Interesse Nazionale in Scienze Motorie e Sportive. Università di Verona (sede lavorativa - Università di Genova), 2023 - 2026.
- Master in Science. UNIFESP, San Paolo. 2015 - 2018.
- Specialista in Attività Fisica, Esercizio Fisico e Psicobiologia. UNIFESP, Sao Paolo. 2009 - 2011.
- Specialista in Biomeccanica dell'Attività Fisica. UGF, San Paolo. 2004 - 2005.
- Specialista in Fisiologia dell'Esercizio. ICB/USP, San Paolo. 2003 - 2004.
- Laurea in Educazione Fisica. FMU, San Paolo. 1999 - 2002.

## Esperienze Professionali

- **2016/2022 – Ricercatore e Professore Universitario**

*Dal 2016 al 2022 mi sono occupato della ricerca sul rapporto tra genetica ed esercizio fisico, oltre a insegnare corsi di laurea in Educazione Fisica sull'allenamento della forza e sullo sport. Durante questo periodo, ho scritto due libri sull'argomento.*

- **2016 – Preparatore fisico presso Clube Esperia (tennis, ginnastica ritmica, atletica leggera, judo, nuoto, basket)**

*Nel 2017, sono entrato a far parte di una squadra multidisciplinare insieme a fisioterapisti e allenatori sportivi in un progetto volto allo sviluppo dei giovani praticanti diversi sport presso un club di San Paolo. Insieme ad un altro preparatore fisico, valutiamo, applichiamo e controlliamo l'allenamento di questi giovani atleti.*

- **2001/2006 – Preparatore fisico di Rafting**

*Dal 2000 al 2003, ho praticato rafting e canoa a livello agonistico. Oltre a competere, mi sono dedicato alla pianificazione degli allenamenti per le squadre con cui gareggiavo. Inoltre, ho fatto parte della squadra di preparazione fisica del CBCa Rafting Committee.*

- **2000/2022 – Personal Trainer**

*Dal 2000 al 2022 ho lavorato come Personal Trainer al servizio di diversi pubblici. Ho iniziato nelle palestre e, dal 2005, lavoro nei parchi e nelle case. Tra il 2010 e il 2015 ho allenato una squadra di corsa. Nel 2011 mi sono specializzato in allenamento funzionale e sono stato uno dei docenti di un grande evento chiamato Cruzeiro Fitness, sulla nave Costa Concordia.*

## Publicazioni

- BOTTURA RM, LIMA GHO, HIPOLIDE DC, PESQUERO JB. ACTN3 R577X Polymorphism Impacts Glucose Consumption at Simulated High Altitude. International Journal of Genetics and Genomics, v 8, v 4, p 138-142. 2020 (<https://genesenvironment.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41021-019-0133-8>)
- BOTTURA RM, LIMA GHO, HIPOLIDE DC, PESQUERO JB. Association Between ACTN3 and Acute Mountain Sickness. Genes and Environment, v 41, p 18. 2019 (<https://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=116&doi=10.11648/j.ijgg.20200804.14>)