

Nome: Massimo Teso

E-mail: massimo.teso@univr.it

POSIZIONE CORRENTE

- 2020-ora: **Dottorato di ricerca in Neuroscience, Psychological and Psychiatric Sciences, and Movement Sciences** all'università di Verona (XXXVI° cycle)
Progetto: "Physiological determinants of the slow component of HR". Supervisore Prof.ssa Silvia Pogliaghi, co-supervisore Prof. Jan Boone.
Previsione di discussione: marzo 2024

FORMAZIONE UNIVERSITARIA

- 2019 – **Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive ed Adattate** (Università di Verona)
Tesi: "*Oxygen Uptake Efficiency Slope can accurately track changes of cardiorespiratory fitness early after heart transplant*", Supervisore: Prof.ssa Silvia Pogliaghi (110L)
- 2017 – **Laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive** (Università di Verona)
Tesi: "*Influence of rhythm on the motor system*", Supervisore: Prof.ssa Paola Cesari (110L)

BORSE DI RICERCA & GRANT:

- 2023 - **Research scholarship, Project: "Caratterizzazione della risposta lenta della frequenza cardiaca in diversi domini di intensità dell'esercizio"** (cod. selezione DIPNBM/SM/01//2023)
Durata: 1 anno; Supervisor Prof Silvia Pogliaghi (Università degli studi di Verona)
- 2020 – **Grant: Ganesini Foundation, Progetto: "Development of an innovative telemedicine technological solution for the prevention, early diagnosis, monitoring and treatment of sarcopenia"**
Durata: 1 anno; Supervisor: Prof. Jan Boone (University of Ghent), Prof. Silvia Pogliaghi (Università degli studi di Verona);
- 2019 – **Research scholarship, Project: "Traduzione di indici di tolleranza allo sforzo in una prescrizione individualizzata di programmi di esercizio fisico per donne in menopausa"** Durata: 1 anno; Supervisore: Prof. Silvia Pogliaghi (Università degli studi di Verona)

COLLABORAZIONI ED ESPERIENZE INTERNAZIONALI

- 2023 – **Teaching activities: "Mind the gap in HR-based exercise prescription" - Western University (London, Canada)** - Durata: 2 mesi; (teaching, 6 hrs)
Prof. Daniel Keir (Western University)
- 2021 – **Principal investigator, progetto: "Physiological determinants of the slow component of VO2" - University of Ghent (Belgio)** - Durata: 6 mesi;
Supervisore: Prof. Jan Boone (University of Ghent)

- 2017 – Erasmus+ studio, co-investigatore progetto: *“Sensorimotor Synchronization - motor synchronization to an external rhythm”* - University of Groningen (Paesi Bassi) - Durata: 6 mesi; Supervisore: Prof. H.J. de Poel.

PUBBLICAZIONI:

- Pogliaghi S., Teso M., et al. *“Easy Prediction of the Maximal Lactate Steady-State in Young and Older Men and Women.”* Journal of Sports Science & Medicine 22 (1) p:68 (march 2023)
- Teso M., et al. *“An intensity-dependent Slow Component of HR Interferes with Accurate Exercise Implementation in Postmenopausal women.”* Medicine and Science in sports and exercise (April 2022)
- Colosio A.L., Teso M., Pogliaghi S. *“Prolonged static stretching causes acute, non-metabolic fatigue and impairs exercise tolerance during severe intensity cycling.”* Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, (March 2020)
- Ferrari L., Teso M., et al.. *“Performance and Anthropometrics of Classic Powerlifters: Which Characteristics Matter?”* The Journal of Strength and Conditioning Research (March 2020)
- Muollo V, Rossi P. A., Zignoli A., Teso M., et al. *“Effect of obesity on knee extensor muscles torque and power evaluated with isometric and isokinetic tests in older men and women.”* International Journal of Obesity (April 2021)

Sotto revisione:

- Colosio A.L., Teso M., Pogliaghi S. *“Application and performance of heart rate-based methods to estimate oxygen consumption at different exercise intensities in post-menopausal women.”* European Journal of Applied Physiology. Last update Ottobre 2023: **Minor Revision.**
- Teso M., et al. *“Indexes of fat oxidation from ramp vs steady-state protocols in postmenopausal women”* Sport Science for Health (submitted: 12 September 2023)
- Teso M., et al. *“Mind the drift”: a comprehensive equation predicts the Heart rate slow component across exercise intensities, age and sex”* Medicine and Science in sports and exercise (submitted: August 2023)

CONFERENZE NAZIONALI & INTERNAZIONALI:

Presentazioni orali:

- Teso M., et al. *“Validation of a novel equation model to predict heart rate over time in young adults.”* Oral presentations. European college of Sport Science (ECSS). Conference Seville, Spain. 1 september 2022. ISBN 978-3-9818414-5-9
- Teso M., et al. *“An intensity-dependent Slow Component of HR Interferes with Accurate Exercise Implementation in Postmenopausal women.”* Oral presentations. VBSW conference Bruxelles 10 December 2022
- Teso M., Ferrari L., Pogliaghi S. *“Correspondence between MLSS and RCP in postmenopausal women.”* Oral presentations. SISMES Annual Meeting, Bologna 27-29 September 2019.

Poster:

- Teso M. et al. *“Heart rate-based exercise prescription: validation of a novel strategy that minds the gap”* Poster presentations. FEPS conference Tallin, Estonia 16-19 September 2023
- Loi M., Conti F., Teso M. et al. *“Heart rate slow component during prolonged constant exercise: effect of sex.”* Poster presentation. FEPS conference Tallin, Estonia 16-19 September 2023
- Rizzo M., Teso M., et al.: *“Conversion of VO2 targets into equivalent loads for exercise Prescription and training validation of a strategy that ensures nothing is lost in translation”*. Poster Presentation. ECSS Conference Seville, Spain 31-3 September 2022. ISBN 978-3-9818414-5-9

- Teso M., et al. *"Mind the drift": modellisation of the slow component of heart rate across exercise intensity domains.*" PhD. Course: Exercise Training and Performance of the Top-Class Athlete Copenhagen (Denmark) 26-1 July 2022).
- Teso M., et al. *"Noninvasive assessment of muscle oxidative metabolism and microvascular function in response to glucose ingestion in individuals with obesity vs lean controls."* f-TALES Annual Meeting, Ghent (Belgium) 1-2 March 2022.
- Teso M., et al. *"An intensity-dependent Slow Component of HR Interferes with Accurate Exercise Implementation in Postmenopausal women."* SIF annual meeting, Milan 7-9 September 2021
- Teso M., et al. *"Cardiovascular stress during resistance exercise: effect of age and protocol."* SISMES Annual Meeting, Padova 8-10 October 2021. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00838-4>
- Gianluca Bochicchio, Luca Ferrari, Matteo Rizzo, Massimo Teso, Silvia Pogliaghi *"Efficient squat technique: an index to estimate it"* SISMES Annual Meeting, Padova 8-10 October 2021. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00838-4>
- Luca Ferrari, Gianluca Bochicchio, Valentina Cavedon, Chiara Milanese, Massimo Teso et al. *"A field-test for force-velocity profiling in older adults: feasibility and relationship with appendicular lean mass index"* SISMES Annual Meeting, Padova 8-10 October 2021. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00838-4>
- Teso M., et al. *"1.2-Km shuttle run test for fitness evaluation in rugby union: what exactly does it measure"* SISMES Annual Meeting, Padova 8-10 October 2021. SIF, Bologna 10-13 September 2019.
- Teso M., Ferrari L., Colosio A.L., Pogliaghi S. *"Correspondence between indexes of maximal fat oxidation from ramp vs steady in postmenopausal women."* ACSM Annual Meeting, San Francisco (Online) 25-29 May 2020.
- Teso M., Ferrari L., Colosio A.L., Pogliaghi S. *"Exercise Duration Affects Maximal Oxidation in Post-Menopausal Women: implications for exercise prescription."* ACSM Annual Meeting, San Francisco (Online) 25-29 May 2020.
- Allam M, Teso M., Borrelli E, Grassi B, Pogliaghi S. *"Oxygen Uptake efficiency slope can accurately track changes of cardiorespiratory fitness early after heart transplant."* Joint meeting FEPS-SIF, Bologna 10-13 September 2019.
- Teso M., Ferrari L., Pogliaghi S. *"Correspondence between MLSS and RCP in menopausal women."* SISMES Annual Meeting, Bologna 27-29 September 2019.
- Ferrari L., Colosio A.L., Teso M., Pogliaghi S. *"Validation of a single 3-min submaximal test to predict Maximum Lactate Steady State."* SISMES Annual Meeting, Bologna 27-29 September 2019.
- Ferrari L., Colosio A.L., Teso M., Cencenà L., Pogliaghi S. *"Performance and Anthropometrics of Italian Powerlifters: which size matters?"* SISMES Annual Meeting, Bologna 27-29 September 2019.
- Varesco G., Teso M., Camilli A., Monte A., Zamparo P. *"Effects of pole length in the kinematic of uphill running"* SISMES Annual Meeting –Brescia 1 October 2017. DOI 10.1007/s11332-017-0384-3

ATTIVITÀ D'INSEGNAMENTO

- 13 ottobre 2023 – Lezione "Misurazioni del VO2max e prescrizione dell'esercizio fisico" per il corso di Master in "Esercizio Terapia" (Università di Verona, 8 ore)
- 10 Novembre 2022 – Relatore corso di aggiornamento "Attività fisica e salute mentale: Perché, come e quando" (Brescia, 6 ore)
- 20 Luglio 2022 – 15 Novembre 2022– Lezioni "Misurazioni del VO2max e prescrizione dell'esercizio fisico" per il corso di Master in "Esercizio Terapia" (Università di Verona, 8 ore)
- 18 Luglio 2021 – Attività di laboratorio per il corso di Master in "Research in Movement Science" (Università di Verona, 8 ore)
- 21 giugno 2021 – Attività pratica di prescrizione dell'esercizio fisico per il corso "Percorsi di trattamento EBM e PDTA di cura in riabilitazione psichiatrica (Azienda ULSS n.8 Berica, Centro formazione Lonigo, 8 hours)
- 20-24 Gennaio 2020 -Winter school "The Physiological Bases of Exercise Prescription (Università di Verona, 30 ore)

- Giugno 2017 & 2018: Laboratories activity for the university course: “Tecniche e Metodologie d’allenamento” (Sport Science, University of Verona, 60 hours)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B2	B2	B1	B2	B2

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato

Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze digitali e di strumentazione:

- Buona padronanza del pacchetto Microsoft Office, SPSS statistica, Jamovi, SigmaPlot e Origin Lab.
- Buona padronanza nell’acquisizione dati tramite:
Metabolimetro (Cosmed quark, PFT, K5 & Cortex);
Elettromiografia di superfice (Digitimer & Zerowire);
Misure non invasive di gittata cardiaca (PhysioFlow),
Misurazione di ossigenazione muscolare (NIRS)
Valutazione di Forza muscolare con dinamometri isocinetici (CMSi Cybex Umac, U)

Tutto quanto da me qui dichiarato corrisponde al vero e viene reso ai sensi degli art. 46 e 47 del D.P.R. 445/2000 (dichiarazione sostitutiva di certificazione e dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà)

Verona, 09/10/2023

Massima Zuso