Stefania Sgroi intraprende lo studio del flauto traverso all'età di dieci anni; si diploma sotto la guida della prof.ssa Elena Favaron, nel 2009 presso l'Istituto Musicale V. Bellini di Catania con il massimo dei voti e la lode. Nel 2011 consegue, presso lo stesso istituto, la Laurea Specialistica di II livello in "Discipline musicali" con il massimo dei voti e la lode.

Ha partecipato a numerosi concorsi riportando sempre ottimi piazzamenti.

Ha partecipato a numerosi corsi di perfezionamento e Masterclass tenuti da Maestri quali Salvatore Vella, Angelo Persichilli, Giovanni Roselli, Andrea Oliva, Giampaolo Pretto, Maurizio Simeoli e Nicola Mazzanti.

Svolge un'intensa attività concertistica in gruppi di musica da camera e orchestra, tra cui il quintetto di fiati Quintessenza, l'orchestra regionale di fiati Fe.Ba.Si, Catania Philharmonic Orchestra, l'orchestra di flauti "Triscele"

Attualmente è insegnante di Esecuzione e interpretazione presso il liceo "Angelo Musco" di Catania.