

## FORMACIÓN Y TITULACIONES

### FORMACIÓN ACADÉMICA

- 2020-Act. Doctorando en Salud y Motricidad Humana. Universidad A Coruña
- 2016-2018 Máster en Osteopatía estructural, visceral y craneal. Madrid
- 2013-2014 Ciclo Superior de Nutrición
- 2011-2013 Máster en Investigación Actividad Física Deporte y Salud. Universidad de Pontevedra.
- 2011-2012 Máster en Prevención y Readaptación de lesiones. Real Federación Española de Fútbol. Madrid.
- 2007-2011 Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Pontevedra (altos rendimientos en fútbol y natación)

### OTRAS TITULACIONES

- 2022 Especialista en Técnicas de respiración, The breathing academy, Annecy, Francia
- 2022 Instructora Especialista Buteyko, Annecy, Francia
- 2022 Especialista certificada Elemets System, (Asociación profesional de entrenamiento personal)
- 2017 Módulos Anatomía para el movimiento humano. Héctor García
- 2016 GAH 1. Curso de Gimnasia Abdominal Hipopresiva. 50h
- 2016 Respiración y fascia. EFHM. 7h
- 2015 Certificada élite metodología Elements System 100h
- 2015 Técnico Especialista en Fitness para personas con discapacidad y movilidad reducida. 40h
- 2013 Pilates + Expansión 80h.
- 2009 Nación para bebés. 25h
- 2009 Socorrismo en Instalaciones Acuáticas. 370h
- 2009 Socorrismo en Espacios Naturales. 420h



**SARA  
ALONSO  
GUNTÍN**

**PREPARADORA FÍSICA  
OSTEÓPATA  
NUTRICIONISTA**

## EXPERIENCIA PROFESIONAL



- 2016-Act. Entrenadora personal, nutricionista, readaptora en Fit Center SL Vigo
- 2013-2016 Entrenadora personal, readaptadora, pilates y TRX en Saudesport Vigo
- 2011-2013 Preparadora física, entrenadora personal y socorrista Club de Campo de Vigo
- 2009-2011 Socorrista acuático en playas de Vigo y Club de Campo de Vigo
- 2007-2009 Monitora de judo colexios Carrasqueira y Maristas de Vigo



## PUBLICACIONES PONENCIAS Y CONGRESOS

- 2023 Presentación comunicación oral en XV Simposio de Actualizaciones en el Entrenamiento de la Fuerza. **"Immersive Virtual Reality: Impact on individuals with Physical Disabilities"**
- 2018 Presentación comunicación oral en el XV Congreso Internacional del Deporte y Salud **"Efectos de un programa de entrenamiento con Electroestimulación de cuerpo completo en la estabilidad de raquis de una persona con lesión medular"**.
- 2017 Poster en X Simposio internacional de Fuerza **"Alta intensidad y lesionados medulares"**
- 2017 Primer premio en el XIV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud. **"Entrenamiento interválico de alta intensidad y capacidad aeróbica en lesionados medulares"**



## COMO DEPORTISTA

- 2021-2022 Competidora nacional de KTB
- 2018 Campeona de Europa de Triatlón Indoor
- 2018 Mejor marca española de triatlón indoor (w/kg)
- 11999-2015 Competidora de la liga Provincial y Nacional de Fútbol Sala
- 1995-2011 Competidora a nivel nacional de Judo