

SARA ALONSO GUNTÍN

@sara.integraltrain

Preparadora física · Osteópata · Nutricionista

PERFIL PROFESIONAL

Profesional de la preparación física, la osteopatía, la nutrición y la readaptación, con experiencia en entrenamiento personal, salud, actividad física y ejercicio individualizado. Su trayectoria combina una formación académica multidisciplinar con la aplicación práctica en diferentes contextos profesionales.

Entrenadora personal, nutricionista y readaptadora en Fit Center SL Vigo desde 2016. Ha desarrollado investigación y comunicaciones científicas relacionadas con ejercicio, discapacidad y salud, junto con una amplia trayectoria deportiva en judo, fútbol sala, triatlón indoor y KTB.

CREDENCIALES

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Investigación Actividad Física, Deporte y Salud
- Máster en Prevención y Readaptación de lesiones
- Máster en Osteopatía estructural, visceral y craneal
- Ciclo Superior de Nutrición

ENLACE

Instagram: @sara.integraltrain

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

FORMACIÓN Y TITULACIONES · CONTINUACIÓN

OTRAS TITULACIONES

- 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 Natación para bebés. 25h
- 2009 Socorrismo en Instalaciones Acuáticas. 370h
- 2009 Socorrismo en Espacios Naturales. 420h

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- 2016 - ACT. Entrenadora personal, nutricionista, readaptadora 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)
- 1999 - 2015 Competidora de la liga Provincial y Nacional de Fútbol Sala
- 1995 - 2011 Competidora a nivel nacional de Judo