

## INFORMAZIONI PERSONALI

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

17/11/2014–26/04/2015

## Buratti Sara

📍 Via Cremona, 12/A, 47814 Bellaria (Italia)

☎ +39 349 083 6739

✉ saraburatti8@gmail.com

👤 Sesso Femminile | 📅 Data di nascita 08/11/1987 | 🇮🇹 Nazionalità Italiana

**Trainer**

Asahi shiatsu, Zona Miramare (RN) (Italia)

Seguo un progetto chiamato "CAMMINA.TONA" che prevede 3 giorni di allenamento alla settimana, di cui uno in palestra a RiminiTerme guidato da me, e due fuori, guidati da me e da un esperto in maratone.

Il mio ruolo è quello di strutturare un programma di allenamento che sia sicuro e dosato per persone con sindrome metabolica, addestrandole all'uso del cardiofrequenzimetro e sensibilizzandole alla percezione dello sforzo.

L'obiettivo del progetto è prepararli e aiutarli ad affrontare al meglio la 9 km Family Run, un percorso non competitivo della Rimini Marathon, migliorando la loro capacità di trasporto e di consumo di ossigeno (VO2 max), riducendo la quantità di massa grassa e aiutandoli ad essere più consapevoli e abili nella gestione alimentare (grazie alla presenza di un nutrizionista), motoria e farmacologica (grazie alla collaborazione con un medico endocrinologo) del proprio stato di salute.

04/2014–11/2014

**Affiancamento e aiuto durante l'attività in palestra**

Fisios Centro Medico Riabilitativo (progetto In Con Tatto), Cesenatico (FC) (Italia)

Il progetto In Con Tatto affronta il sovrappeso e l'obesità attraverso un approccio multidisciplinare, intervenendo sulle tre sfere principali che caratterizzano queste problematiche: la sfera psicologica, nutrizionale e motoria.

Io affianco e aiuto i trainer, coordinati dal Total Trainer Riccardo Marini, nelle attività personalizzate in palestra, studiate all'interno del percorso motorio.

10/2013–alla data attuale

**Collaboratrice sportiva**

Rimini Terme (progetto Lifestyle gym), Rimini (Italia)

Si tratta di un intervento multidisciplinare integrato (Medico, laureato in Scienze Motorie e Dietista) per facilitare il cambiamento dello stile di vita alimentare e motorio, come strumento preventivo/terapeutico delle malattie dismetaboliche (diabete di tipo 2, obesità, ipertensione, dislipidemia).

Io aiuto e partecipo alle attività sportive studiate e proposte a soggetti con problematiche legate alla sindrome metabolica.

04/2013–09/2013

**Tutorato universitario**

Facoltà di Scienze Motorie, Polo di Rimini, Rimini (Italia)

Gestione delle attività svolte dalla Segreteria Studenti: organizzazione delle aule, coordinazione degli avvisi agli studenti, rispondere alle mail, accoglienza degli studenti negli orari di apertura al pubblico e dare informazioni sulla Facoltà e sulle attività svolte da quest'ultima.

09/2012–03/2013

**Part-time universitario**

CUSB, Bologna (Italia)

Tesseramenti e dare informazioni sulle attività svolte dal CUS.

- 11/2011–12/2012 Tirocinio formativo alle Terme Felsinee**  
Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)  
Collaborazione nella gestione e nel trattamento in acqua termale di soggetti post-operati e con problematiche quali l'artrosi e l'obesità.
- 11/2011–05/2012 Tutorato universitario**  
Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)  
Relazione con gli studenti e con i professori.
- 11/2011–04/2012 Tirocinio al liceo artistico Arcangeli**  
Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)  
Affiancamento all'insegnante di sostegno durante le ore di educazione fisica. La scuola ha aderito al progetto sport-integrazione, ovvero un percorso di crescita e di educazione della persona, che si attua attraverso la co-progettazione di attività motorio - sportive, utilizzate come mezzo di integrazione sociale e scolastica.
- 11/2010–10/2011 Tutorato universitario**  
Facoltà di Scienze Motorie, Polo di Rimini, Rimini (Italia)  
Ho aiutato la responsabile della Segreteria Studenti nelle sue mansioni, contattando professori e svolgendo un ruolo di accoglienza e informativo per gli studenti. Ho partecipato anche alla gestione dello stand della Facoltà di Scienze Motorie Polo di Rimini al Rimini Wellness.
- 06/2010–09/2010 Animatrice turistica e sportiva**  
FIATS (Federazione Italiana Animatori Turistici e Sportivi), Bellaria (RN) e Cesenatico (FC) (Italia)  
Organizzazione delle attività di baby club e baby dance.
- 11/2008–05/2009 Tirocinio all'istituto di Medicina dello Sport "Turno Lubich"**  
Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)  
Osservazione delle attività svolte dall'istituto soffermandomi maggiormente sulle attività svolte nella palestra: propriocezione e rinforzo muscolare.
- 05/2008–09/2008 Baby sitter**  
Famiglia del bambino, Bellaria (RN) (Italia)  
Controllo e gestione di un bambino di 3 anni attraverso giochi ed attività manuali.
- 11/2007–04/2008 Tirocinio all'istituto di Medicina dello Sport "Turno Lubich"**  
Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)  
Osservazione delle attività svolte dall'istituto: terapie riabilitative, attività di rinforzo in palestra, massaggi, visite ed esami sportivi.
- 06/2007–09/2007 Animatrice e organizzatrice del centro estivo parrocchiale e dei campeggi**  
Azione Cattolica, Bellaria (RN) (Italia)  
Organizzazione delle varie giornate con preparazione dei giochi e laboratori e la gestione dei ragazzi.
- 06/2006–08/2006 Animatrice e organizzatrice del centro estivo parrocchiale e dei campeggi**  
Azione Cattolica, Bellaria (RN) (Italia)

Organizzazione delle varie giornate con preparazione dei giochi e laboratori e la gestione dei ragazzi.

09/2003–05/2008 **Animatrice ed educatrice di Azione Cattolica**

Azione Cattolica, Bellaria (RN) (Italia)

Gestione dei bambini, organizzazione degli incontri e soprattutto dei giochi.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

02/08/2014 **Corso teorico pratico di idrokinesi terapia**

Ges Srl, "Medicina Ravenna" a Ravenna (Italia)

Parte teorica:

- Nozioni generali di idrokinesiterapia;
- Norme igienico-sanitarie;
- Disposizioni tecniche e regolamenti;
- Approccio terapeuta-paziente.

Parte pratica:

- Lavoro in scarico articolare (colonna vertebrale e arti inferiori);
- Lavoro di potenziamento e rinforzo;
- Stretching in acqua;
- Lavoro propriocettivo in acqua.

04/10/2010–24/06/2013 **Dottoressa magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva ed Adattata (STAMPA) con 110/110 e lode**

Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)

Un laureato magistrale STAMPA è in grado di progettare ed attuare programmi di attività motorie e sportive finalizzati: alla prevenzione delle malattie e al miglioramento della qualità di vita; al mantenimento della migliore efficienza fisica lungo l'arco dell'intera vita, sia in soggetti normali che in popolazioni predisposte a - o affette da - patologie correlate con la sedentarietà, o con scorretti stili di vita; al recupero motorio post-riabilitativo sempre finalizzato al mantenimento dell'efficienza fisica; ad interventi di promozione di stili di vita attivi finalizzati al raggiungimento e mantenimento del benessere psico-fisico per soggetti nelle diverse età con specificità di genere ed in diverse condizioni fisiche; alla prevenzione e al recupero funzionale dai vizi posturali. In più progetta, coordina e valuta attività motorie e sportive adattate per persone diversamente abili o per individui in condizioni di salute clinicamente controllate.

2009 **Istruttrice di nuoto di II livello FIN**

Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)

Conoscenze e competenze di carattere tecnico-didattico.

10/2006–03/2010 **Dottoressa in Scienze Motorie (103/110)**

Facoltà di Scienze Motorie, Bologna (Italia)

Conoscenze scientifiche nei vari campi delle attività motorie dell'uomo, con particolare riguardo alle aree: tecnico-sportiva, preventiva, manageriale ed educativa. Nell'area tecnico-sportiva, vengono acquisite conoscenze fondamentali sulla teoria e i metodi didattici delle varie tipologie di discipline sportive, praticate soprattutto a livello ludico e amatoriale. Nell'area preventiva vengono acquisite conoscenze per il mantenimento della migliore efficienza fisica lungo l'arco dell'intera vita, in soggetti

normali che necessitano di prevenire le patologie correlate alla sedentarietà mediante uno stile di vita attivo e salutare. Nell'area manageriale, si apprendono nozioni di natura giuridico-amministrativa che regolano il mondo delle attività motorie negli ambiti: sportivo, ricreativo, educativo, preventivo e industriale. Nell'area educativa si acquisiscono conoscenze sull'educazione motoria espressivo-comunicativa, valorizzando lo sviluppo delle capacità, delle competenze e dello sviluppo motorio in età evolutiva.

2001–2006 **Diploma di maturità psico-pedagogica (79/100)**

Liceo Classico- Psicopedagogico G. Cesare / M. Valgimigli, Rimini (Italia)

Preparazione prevalentemente di carattere umanistico.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B1	A2	A2	B1
francese	A1	A2	A1	A1	A1

Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze informatiche Capacità di eseguire operazioni base con i programmi word, excell e posta elettronica e internet.