

## Formação Académica e Profissional

### Universidade de Vigo, Vigo

Doutorando em Perspectivas Actuais da Psicologia da Actividade Física e do Desporto, 2003 - 2007

**Diploma de Estudos Avançados**, 2005

Trabalho Orientado do 2º ano: *Adesão e abandono da actividade física em centros de fitness.*

### Universidade do Porto, Porto

**Mestrado em Ciências do Desporto** – Área de Especialização de Gestão Desportiva, Abr. 2001

Dissertação: *Avaliação Empírica da Cultura, Satisfação no Trabalho e Compromisso Organizacional Numa Cadeia de Health Clubs*

### Instituto Superior da Maia, Maia

**Licenciatura em Educação Física e Desporto**, Jun. 1997

Monografia: *Avaliação da Velocidade em Jovens Futebolistas*

### Instituto Superior de Engenharia do Porto, Porto

Frequência do Bacharelato em Engenharia Civil, 1990 - 1991

### Ministério do Trabalho e Solidariedade - Sistema Nacional de Certificação Profissional

Certificado de Formador. Válido até 07.03.2007.

### IHRSA - International Health Racquet & Sportsclubs

### Association, Toronto - Canadá

The Institute for Professional Club Management, Jun. 2000

## Experiência Profissional

### Professor de Desportos Individuais

1999 - 2000 *Instituto Superior da Maia, Maia*

### Coordenador de Desporto Escolar

2005 - 2007 EB 2/3 Prof. José Ribeirinha Machado, Vilarandelo

1995 - 1996 EB 2/3 Irene Lisboa, Porto

### Director de Turma

2007 - 2008 *ES Fernão de Magalhães, Chaves*

2004 - 2005 *ES João da Silva Correia, São João da Madeira*

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

2001 - 2002 *EBI/JI de Pardilhó, Pardilhó*

2000 - 2001 *ES de Castelo de Paiva, Castelo de Paiva*

### Professor de Ed. Física

2007 - 2008 *ES Fernão de Magalhães, Chaves*

2005 - 2007 EB 2/3 Prof. José Ribeirinha Machado, Vilarandelo

2004 - 2005 *ES João da Silva Correia, São João da Madeira*

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

2002 - 2003 *ES Dr. Manuel Gomes de Almeida, Espinho*

2001 - 2002 *EBI/JI de Pardilhó, Pardilhó*

2000 - 2001 *ES de Castelo de Paiva, Castelo de Paiva*

1997 - 1999 *ES Almeida Garrett, Vila Nova de Gaia*

1996 - 1997 *ES da Boa Nova, Leça da Palmeira*

1995 - 1996 EB 2/3 Irene Lisboa, Porto

### Professor de T.I.C.

2005 - 2007 EB 2/3 Prof. José Ribeirinha Machado, Vilarandelo

### Professor de Expressão Dramática

2004 - 2005 *ES João da Silva Correia, São João da Madeira*

### Professor de Área de Projecto

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

### Professor de Estudo Acompanhado

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

### Professor de Formação Cívica

2004 - 2005 *ES João da Silva Correia, São João da Madeira*

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

2001 - 2002 *EBI/JI de Pardilhó, Pardilhó*

### Treinador (Andebol, Voleibol, Futebol, Futsal, Natação)

2007 - 2008 *ES Fernão de Magalhães, Chaves*

2005 - 2007 EB 2/3 Prof. José Ribeirinha Machado, Vilarandelo

2004 - 2005 *ES João da Silva Correia, São João da Madeira*

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

2001 - 2002 *EBI/JI de Pardilhó, Pardilhó*

1997 - 1998 *ES Almeida Garrett, Vila Nova de Gaia*

1996 - 1997 *Associação Desportiva das Carvalheiras, Rio Tinto*

1995 - 1996 EB 2/3 Irene Lisboa, Porto

1994 - 1995 *ACRD de Santo Estêvão, Chaves*

1987 - 1998 *CCD da Segurança Social, Porto*

### Consultor

2004 - 2007, *Centro de Bem-Estar 2-YOU, Covões*

1997 - 2003, *Solinca health & Fitness Clubs (SONAE), Porto*. Colaborador na expansão dos health clubs.

Abr. 2000, *Futebol Clube do Marco, Marco de Canavezes*

Abr. 1996, *Gimnofange, Ovar*

### Funções de Gestão

2004 - 2005, *Centro de Bem-Estar 2-YOU, Covões*

1997 - 2003, *Solinca health & Fitness Clubs (SONAE), Porto*

1994, *Gimnogaia - V. N. Gaia*

### Formador – cursos certificados

2007 *Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas - Grupo Xistarca, Porto*

2002 - 2003 *Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas - Grupo Xistarca, Porto*

2001 - 2002 *Secretaria de Estado da Juventude e Desportos - Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa*

### Formador – outros cursos

Desde 2000, tem realizado uma série de comunicações académicas, oficinas, colóquios, seminários e outro tipo de apresentações nas áreas da musculação, personal training, gestão de centros de fitness e psicologia da actividade física em vários eventos e locais.

### Personal Trainer

Desde 1996 *Health Club Solinca* e outros locais

### Professor de Musculação

2003 - 2006, *Promofitness, Porto*

2004 - 2005, *Centro de Bem-Estar 2-YOU, Covões*

2000 - 2003, *Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas - Grupo Xistarca, Porto*

Abril 2000, *Futebol Clube do Marco, Marco de Canavezes*

1996 - 2000, *Solinca health & Fitness Clubs (SONAE), Porto*

Abr.1996, *Gimnofange, Ovar*

1994 - 1996, *Academia In-Pacto, Maia*

1994, *Gimnogaia, V. N. Gaia*

### Professor de Marketing

Desde 2003 *Promofitness, Porto*

### Webmaster

Desde 2005 *Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*

2005 - 2006 EB 2/3 Prof. José Ribeirinha Machado, Vilarandelo

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

### Editor de Jornal Escolar

2003 - 2004 EB 2/3 Dr. José Pereira Tavares, Pinheiro da Bemposta

## Aptidões e Competências Pessoais

### Domínio Linguístico:

Português (Língua materna)

Inglês: boa compreensão oral e escrita.

Espanhol: boa compreensão oral e escrita.

Francês: básica compreensão oral e escrita.

### Associações Profissionais

*American Psychological Association*

*Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*

### Outras Competências

Sempre em busca de informação, esteve presente em diversas acções de formação ao nível do ensino de diversos tipos de actividade física, procurou estar na vanguarda da indústria do fitness assistindo a diversas comunicações no estrangeiro e realizando estágios nos melhores centros de fitness do mundo.

Foi praticante de basquetebol, futebol e andebol e continua a realizar regularmente musculação, corrida e remo indoor.