



Jorge Miguel Sousa Ferreira

Nacionalidade: Portuguesa | **Sexo:** Masculino | **Número de telemóvel:**

(+351) 000000000 (Telemóvel) | **Endereço de email:** geral@ptjorgeferreira.pt |

Endereço: -, 0000-000, Viseu, Portugal (Casa)

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

2009 – 2010 Lamego, Portugal

MONITOR DE ACTIVIDADES DE AVENTURA (REMUNERADO) NATURIMONT- DESPORTO, AVENTURA E TURISMO LDA

Preparação dos equipamentos e enquadramento da actividade com elevados níveis de segurança

Atividade ou setor Actividades Artísticas, De Espectáculos E Recreativas |

Endereço Rua Nova, nº26, 5100-154 Lamego, Lamego, Portugal

06/10/2009 – 28/05/2010 Vila Real, Portugal

TREINADOR COLABORADOR DO GRUPO EQUIPA DE BASQUETEBOL MINIS SUB-12 DESPORTO ESCOLAR (ESTAGIO MESTRADO) COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA BOAVISTA

Planeamento e aplicação das sessões de treino.

13/09/2010 – 23/06/2011 Vila Real, Portugal

PROFESSOR ESTAGIÁRIO (ESTÁGIO MESTRADO) ESCOLA SECUNDÁRIA MORGADO DE MATEUS

Preparar e leccionar aulas de Educação Física. Preparar e Participar actividades extra-curriculares. Treinador auxiliar do grupo-equipa do desporto escolar de futsal masculino.

01/08/2011 – 30/04/2021 Viseu, Portugal

INSTRUTOR DE FITNESS LA PALESTRA FITNESS CLUB

Instrutor de Fitness. Avaliação e Prescrição de treino.

Endereço Santo Estevão, Abraveses, Viseu, Portugal

06/10/2009 – 28/05/2010 Vila Real, Portugal

PROFESSOR EDUCAÇÃO FÍSICA DO 1º CICLO (ESTÁGIO MESTRADO) COLÉGIO NOSSA SENHORA DA BOAVISTA

Preparar e leccionar aulas de educação física ao 2º ano de escolaridade

01/02/2012 – 30/06/2015 Viseu, Portugal

TREINADOR PESSOAL REDUCE, ZERBOSISTEMA LTD

Avaliação e Prescrição de treino para Emagrecimento. Combinação de exercício de alta intensidade com electroestimulação. Aconselhamento alimentar.

Endereço Santo Estevão, Abraveses, Viseu, Portugal

19/10/2012 – 30/06/2016 Viseu, Portugal

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATL DA ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL RECREATIVA E DESPORTIVA DE MOURE MADALENA - INFANTÁRIO

Endereço Rua Principal - Moure Madalena, 3515-334 CAMPO, Viseu, Portugal

TREINADOR PESSOAL

Serviço na área do exercício e da saúde, dirigido a todos aqueles que desejem melhorar a sua função muscular, articular e neural.

Serviço de excelência, pessoal e personalizado, orientado para uma melhor qualidade de vida, melhoria da composição corporal, e/ou melhor performance atlética.

● EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

09/2006 – 06/2009 Vila Real, Portugal

GRAU DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro

Anatomia, Fisiologia de Esforço e Desenvolvimento Humano; Aprendizagem e Desenvolvimento Motor; Desporto para crianças, jovens e indivíduos com necessidades especiais; Desporto Escolar e Pedagogia; Fundamentos da Educação Física e Desporto Escolar (desportos individuais, colectivos e de aventura ou lazer).

Competências Adquiridas:

- Assessorar os serviços de animação desportiva das autarquias, administração regional e central;
- Promover e organizar programas de actividade física para populações especiais, nomeadamente em centros de solidariedade social;
- Promover e organizar programas desportivos e recreativos para crianças, jovens, adultos e gerontes;
- Intervir, de forma supervisionada por profissionais da saúde, na oferta de actividades desportivas para grupos portadores de algumas patologias;
- Intervir como técnicos desportivos em instituições culturais e recreativos;

Endereço Quinta dos Prados, apartado 1013, 5001-801 Vila Real, Vila Real, Portugal |

Área de estudo Ciências da vida | **Classificação nacional** 15

04/12/2010 – 15/01/2011 Porto, Portugal

FORMAÇÃO PROFISSIONAL Promofitness

Instrutor de Córdio-fitness e musculação.

Endereço 4050-610, Porto, Portugal | **Área de estudo** Ciências da vida |

Classificação nacional 18 valores - Muito bom

01/09/2009 – 08/02/2012 Vila Real

MESTRADO / 2º CICLO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Didática dos Desportos Individuais e coletivos. Planeamento de um ano lectivo e suas componentes.

Endereço Quinta dos Prados, apartado 1013, 5001-801, Vila Real | **Área de estudo** Ciências da vida |

Classificação nacional 17

18/06/2011 – 17/09/2011 Esposende, Portugal

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE INSTRUTOR DE FITNESS (100HORAS) ACICE

Treino de Força no contexto de Academia;
Avaliação e prescrição para cardiofitness;
Hidroginástica;
Actividades de grupo no contexto de academia.

Área de estudo Ciências da vida | **Classificação nacional** 16

28/04/2012 – 28/04/2012 Esposende, Portugal

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE NOVAS TÉCNICAS DE HIPERTROFIA (6HORAS) ACICE

Novas Técnicas de Hipertrofia

Área de estudo Ciências da vida | **Classificação nacional** Concluiu com aproveitamento

05/05/2012 – 05/05/2012 Esposende, Portugal

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE NOVAS TÉCNICAS DE EMAGRECIMENTO (6HORAS) ACICE

Novas Técnicas de Emagrecimento

Área de estudo Ciências da vida | **Classificação nacional** Concluiu com aproveitamento

09/06/2012 – 09/06/2012 Esposende, Portugal

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO PARA EMAGRECIMENTO E HIPERTROFIA MUSCULAR (6 HORAS) ACICE

Nutrição para emagrecimento e hipertrofia muscular

Área de estudo Ciências da vida | **Classificação nacional** Concluiu com aproveitamento

14/10/2013 – 04/05/2014 Portugal

POS GRADUAÇÃO EM PERSONAL TRAINING Manz Produções em parceria com a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Faculdade de

Gestão e Marketing Pessoal

Avaliação e Prescrição Avançada do Exercício

Exercício e Saúde em Condições Especiais

28/03/2015 – 24/05/2015

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA Tudor Bompa Institute; WellXProSchool; Nutriscience

25/11/2016

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS) LEVEL 1 Functional Movement Screen (FMS)

11/02/2017 – 12/02/2017

EXS ORTOPHEDICS COLUNA E OMBRO EXS Exercise School

04/03/2017 – 17/12/2017

ENGAGE (16H); PERFORMANCE: BIOMECANICA, ANATOMIA E FISIOLOGIA OSTEO ARTICULAR E MUSCULAR (48H); PROFISSIONAL: CONTINUO FUNCIONAL E TREINO DE DISPONIBILIZAÇÃO FUNCIONAL PARA COLUNA, EXT INFERIOR E SUPERIOR (48H) EXS Exercise School

03/03/2018 – 01/12/2018

RESISTANCE EXERSICE AND PERFORMANCE (REP) Master - Lab Science

Metodologia de construção e monitorização de exercício, biomecânica do exercício, fisiologia músculo-articular e Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade.

05/05/2018 – 01/07/2018

MASTER TREINO DE FORÇA (MTF) PRO 1 E 2 (32H) EXS Exercise School

Fisiologia Neural, Fisiologia Articular e Muscular Geral, Otimização Metabólica Global – OMG, Modelo Orientador da Adaptação – Tecido Muscular como Catalisador, Execução Intencional Qualitativa – EIQ

16/11/2019 – 26/01/2020

MASTER TREINO DE FORÇA (MTF) MASTER COLUNA, EXTREMIDADE INFERIOR E SUPERIOR (48H) EXS Exercise School

Construção e Monitorização de Exercício, “Sentir”, Modelo Operacional de Tomada de Decisão – “Fazer Sentir”, Fisiologia articular e Muscular específica, Aplicação de Resistências específicas por região

2020

EXS ONLINE N 1 - 2 - 3 (30H) EXS Exercise School

09/01/2021 – 31/12/2021

METOLOGIA MVF Motricidade Voluntaria Funcional (MVF)

Linha de trabalho apoiada numa forte componente neuro-fisiológica, relacionando-a com as várias áreas essenciais para a prescrição do movimento, tais como:

- Anatomia
- Fisiologia (Geral, Articular, Muscular)
- Biomecânica
- Psico-motricidade
- Aprendizagem e controlo motor
- Cognitronics
- Física
- Treino desportivo (Rendimento)
- Técnicas e terapias de Reabilitação
- Histologia
- Cronobiologia
- Neurociências

2022

ISOMETRIC STRENGTH TRAINING WITH ALEX NATERA (21H) Sportsmith

2023

MENTORIA ONLINE: COMPLEX/CONTRAST TRAINING EM SPORTS PERFORMANCE Alexandre Kessler Performance

03/02/2024

CURSO DE FORMAÇÃO PARA PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO: PROMOÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM DOENTES ONCOLÓGICOS (26H) Liga Portuguesa Contra o Cancro

04/05/2024 – 05/05/2024

NEUROFISIOLOGIA E BIOMECÂNICA APLICADAS NA PRÁTICA (13,5H) Tiago Rocha (Curso Privado)

● **COMPETÊNCIAS LINGÜÍSTICAS**

Língua(s) materna(s): **PORTUGUÊS**

Outra(s) língua(s):

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Produção oral	Interação oral	
INGLÊS	B2	C1	B1	B1	B1

Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado