



Pedro Diogo Marques Tavares

Endereço: Rua de Moçambique, nº10, 2º esq., 3800-022, Aveiro, Portugal

Endereço de email: pt.pedrodiogotavares@gmail.com

Número de telemóvel: (+351) 919112297

Data de nascimento: 30/03/1985 **Nacionalidade:** Portuguesa

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

[17/01/2021 – 01/09/2022] **Fisiologista do Exercício / Sócio gerente**

Move Mais - Aveiro Fisio & Training Center www.movemaisfisiotraining.pt

Endereço: R. de Timor, 12, 3800-007, Aveiro, Portugal

Cidade: Aveiro

País: Portugal

Endereço de email: geral@movemaisfisiotraining.pt

Nome da unidade ou departamento: Clínica de Fisioterapia

Atividade ou setor: Saúde Humana E Acção Social

Principais atividades e responsabilidades:

Gerente.

Responsável pela área do Treino Terapêutico, aplicada em sinergia com a área da Fisioterapia, na Reabilitação Física e Postural.

[07/2017 – Atual] **Fisiologista do Exercício**

Spine Clinic - Pedro Sousa www.spineclinicpedrosousa.com

Principais atividades e responsabilidades:

Parceria com a Spine Clinic e o Neurocirurgião Dr. Pedro Sousa - Hospital da Luz (Aveiro).

Especialista em Treino Terapêutico.

Responsável pelo processo de recuperação pré e pós-operatória à coluna vertebral: trabalho de reabilitação e reeducação física e postural com fortalecimento muscular.

[2018 – Atual] **Formador de Cursos de Educação Tecnológica (CETs)**

Fitness Academy <https://fitnessacademy.pt/>

Endereço: Consiglieri Park, 2730-055, Queluz de Baixo, Lisboa, Portugal

Principais atividades e responsabilidades:

Formador da zona de Aveiro dos Módulos de:

- Metodologia das Atividades Físicas para Populações Especiais

- Metodologia do Treino Personalizado

[09/2015 – 12/2020] **Diretor Técnico**

Gim Tónico

Endereço: Aveiro, Portugal

[18/12/2014 – 12/2020] **Personal Trainer / Instrutor / Monitor de Sala de Exercício**

Gim Tónico www.gimtonico.com

Endereço: Rua 1º Visconde da Granja, 12, A, B, C, 3800-244, Aveiro, Portugal

Principais atividades e responsabilidades:

Aulas: Localizada, GAP, Step, Zumba, Treino Funcional, TRX, HIIT, Bodypump, Spinning/Cycling e Idosos/Seniores.

Prescrição de exercício e elaboração de planos de treino.

Monitorização das salas de Cardio e Musculação.

Manutenção das máquinas de Cardio, Musculação e das Spin Bikes.

[07/2012 – 06/2013] **Orador / Personal Trainer**

Steiner Transocean - P&O Cruise Line, Carnival Australia

Endereço: Sydney, Austrália

Principais atividades e responsabilidades:

Todo o trabalho foi realizado recorrendo exclusivamente à Língua INGLESA.

O meu trabalho no Cruzeiro consistia em:

Seminários/Palestras públicas sobre Nutrição, Exercício e Suplementos Alimentares;

Sessões de Personal Training;

Aulas de: Spinning/Cycling, Alongamentos, Abdominais, Yoga, Pilates e Bootcamp/HIIT.

RESULTADOS: Mais de 400.000\$ (dólares) de suplementos alimentares vendidos em 9 meses de trabalho.

[31/12/2010 – 30/06/2012] **Personal Trainer / Instrutor / Monitor Sala de Exercício**

Gim Tónico

Endereço: Rua 1º Visconde da Granja, 12, A, B, C, 3800-244, Aveiro, Portugal

Principais atividades e responsabilidades:

Aulas: Localizada, GAP, Treino Funcional, Step, Bodypump, Spinning, Hip-Hop, Hip-Hop Kids e Idosos/Seniores.

Prescrição de exercício e elaboração de planos de treino.

Monitorização das salas de Cardio e Musculação.

[2005 – 2014] **Bailarino / Coreógrafo**

All About Dance Academia

Endereço: Av. Dr. Domingos Caetano, 301, 4520-212, Santa Maria da Feira, Portugal

Atividade ou setor: Atividades Artísticas, De Espectáculos E Recreativas

Principais atividades e responsabilidades:

Hip-Hop, House Dance, Contemporâneo e Jazz.

[2007 – 2009] **Professor de Educação Física**

Escola EB 2/3 de Leça da Palmeira

Endereço: Porto (Leça da Palmeira), Portugal

Principais atividades e responsabilidades:

Educação Física e Desporto.

[2004 – 2009] **Personal Trainer / Monitor de Sala de Exercício**

Gim Tónico

Endereço: Rua 1º Visconde da Granja, 12, A, B, C, 3800-244, Aveiro, Portugal

Principais atividades e responsabilidades:

Prescrição de exercício e elaboração de planos de treino.

Monitorização das salas de Cardio e Musculação.

[11/09/2020 – 11/09/2020] **Técnico de SBV-DAE (Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa)**

ASFormação / INEM

Endereço: Aveiro, Portugal

[09/2019 – 06/2020] **Pós Graduação/Especialização em Treino Terapêutico**

Fitness Academy / ISMAT

Endereço: Porto, Portugal

Assunto principal / competências profissionais abrangidas:

Módulos / Plano Curricular:

1. Avaliação do Movimento
 - Exercício Terapêutico
 - Anatomia e Avaliação
 - Avaliação postural
 - Avaliação do movimento
 - Avaliação da respiração
 - Avaliação global
2. Prescrição de Exercício e Fisiopatologia I
 - Neurociência da dor
 - Técnicas Músculo-Energéticas
 - Fisiopatologia no pé
 - Prescrição de exercício no pé
 - Fisiopatologia no joelho
 - Prescrição de exercício no joelho
3. Prescrição de Exercício e Fisiopatologia II
 - Fisiopatologia na anca
 - Prescrição de exercício na anca
 - Prescrição de exercício na coluna vertebral
 - Fisiopatologia no ombro e no cotovelo
 - Prescrição de exercício no ombro e no cotovelo
4. Prescrição de Exercício e Fisiopatologia III
 - Exercício na geriatria
 - Sessão prática
 - Exercício no Meio Aquático I
 - Exercício no Meio Aquático II
 - Revisão e sessão prática

[02/10/2015 – 04/03/2016] **Pós-Graduação/Especialização em Personal Trainer Avançado**

Manz Produções / Universidade Losófona

Endereço: Porto, Portugal

Assunto principal / competências profissionais abrangidas:

Módulos / Plano Curricular:

- Coaching
- Gestão de carreira no PT
- Marketing Pessoal
- Estratégias de comunicação e vendas
- Avaliação postural, Funcional e Balanço energético
- Metodologia do treino avançada
- Treino Integrado
- Treino Resistência manual
- Treino sistémico da ajuda
- Idosos e osteoporose
- Excesso de peso e obesidade

- Patologias da coluna vertebral
- Nutrição e suplementação
- Doenças metabólicas e cardiovasculares
- Mulher e exercício

[03/2015 – 05/2015] **Certificação em Exercícios Corretivos da Patologia da Coluna**

Manz Produções

Assunto principal / competências profissionais abrangidas:

Curso Intensivo com o seguinte plano curricular:

- Anatomia, cinesiologia e biomecânica da coluna vertebral
- Principais patologias da coluna vertebral
- Anatomia palpatória da cervical, dorsal, lombar e bacia
- Técnicas de mobilidade articular da coluna e alongamento de cadeias musculares
- Métodos de diagnóstico de desequilíbrios posturais (avaliação postural estática e avaliação funcional)
- Prescrição de exercício corretivo (Continuum IAAI - síndromes posturais)
- Técnicas de inibição, alongamento, ativação muscular e integração

[03/2014] **Instrutor de Zumba**

Zumba Fitness, LLC

Endereço: Porto, Portugal

[06/2012 – 08/2012] **Formação em Nutrição, Personal Training e Marketing / Vendas.**

Steiner Transocean

Endereço: Londres, Reino Unido

[2004 – 2009] **Licenciatura Pré-Bolonha em Educação Física e Desporto**

Instituto Universitário da Maia (ISMAI)

Endereço: Porto, Portugal

Área(s) de estudo: Educação e Desporto

Classificação nacional: Grade: 14 of 20.

[04/02/2008 – 20/02/2008] **Formação em Hip-Hop, Locking, Popping e House Dance.**

Pineapple Dance Studios

Endereço: Londres, Reino Unido

Área(s) de estudo: Artes

PROJECTOS / INVESTI- MENTOS

[09/11/2020 – 01/09/2022]

**Sócio Fundador e CEO da empresa David Ferreira & Pedro Tavares -
Reabilitação, Lda.**

Proprietária da Clínica de Fisioterapia Move Mais - Aveiro Fisio & Training Center.

[2013 – 2021] **Aquisição de quota na sociedade Gimaveiro, Lda.**

Proprietária do ginásio Gim Tónico Aveiro.

COMPETÊNCIAS LINGÜÍSTICAS

Língua(s) materna(s): português

Outra(s) língua(s):

inglês

COMPREENSÃO ORAL C2 LEITURA C2 ESCREVER C1

PRODUÇÃO ORAL C2 INTERAÇÃO ORAL C2

espanhol

COMPREENSÃO ORAL C2 LEITURA B2 ESCREVER A2

PRODUÇÃO ORAL B1 INTERAÇÃO ORAL B1

francês

COMPREENSÃO ORAL B1 LEITURA B1 ESCREVER A2

PRODUÇÃO ORAL A2 INTERAÇÃO ORAL A1

COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO

Competências de organização

Bom sentido de organização.

COMPETÊNCIAS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO

Competências sociais e de comunicação

Muito sociável e positivo.

Excelente espírito de equipa.

Ótima capacidade de comunicação e motivação.

Procura constante de conhecimento.

Ativo e motivado.

COMPETÊNCIAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

Competências relacionadas com o trabalho

Especializado em Treino Terapêutico.

Especializado em Métodos de Treino Avançado.

Especializado em Reabilitação Física e Postural.

Certificado em Patologias da Coluna.

Certificado em Exercício Corretivo.

Conhecimento extensivo da maioria dos desportos.

OUTRAS COMPETÊNCIAS

Outras competências

Dança: Hip-Hop, Locking, House Dance, Contemporâneo, Jazz.

Desporto

Jogador de Basquetebol desde 1994 até 2005.