

INFORMAÇÃO PESSOAL



Nuno Conde Cerqueira

📍 Rua Dr. Manuel de Arriaga 240 r/c esquerdo 4440-004 Campo - Valongo

☎ +351 913827362

✉ nuno.cerqueira22@gmail.com

Sexo Masculino | Data de nascimento 22/10/1976 | Nacionalidade Portuguesa

PROFISSÃO

Personal Trainer / Análise e prescrição de exercício

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

De 2019 a 2020

Preparador Físico da Selecção Portuguesa de Hóquei em Patins

Federação de Patinagem de Portugal

- Prescrição dos planos de treino gerais e individuais para a equipa nacional sénior de hóquei em patins.
- Realização de análise e monitorização dos resultados.

Sector - Selecção Nacional

De 2015 a 2020

Preparador Físico da equipa profissional sénior de Hóquei em Patins da União Desportiva Oliveirense

União Desportiva Oliveirense

- Prescrição dos planos de treino gerais e individuais dos jogadores séniores de hóquei em patins.
- Elaboração do planeamento da época desportiva e consequente análise dos resultados.

Sector – Desporto profissional

De 2013 a 2020

Personal Trainer

Inspire Studio

- Prescrição de exercício.
- Realização do planeamento e supervisão dos exercícios.
- Análise dos resultados através de avaliações físicas, posturais e funcionais.

Sector – Actividade Física e Saúde

De 2013 a 2015

Director Técnico na Advanced Training Academy

Grupo RTA Amarante

- Formação da equipa de Personal Trainers e Group Trainers.
- Controlo de qualidade e monitorização dos serviços comerciais e de fitness.
- Avaliação *in loco* dos serviços prestados.

Sector – Fitness

De 2003 a 2014

Master Trainer na empresa Holmes Place -Boavista, Aveiro e Funchal

Holmes Place Health Clubs

- Formação da equipa de Personal Trainers.
- Controlo de qualidade e serviço de auditoria de todos os parâmetros relacionados com a comercialização e operacionalização do PT.

Sector - Fitness

De 2004 a 2014

Coordenador e Formador da Holmes Place Training Academy

Holmes Place Training Academy

- Coordenação da actividade de cursos de formação internos e externos da empresa.
- Responsável pela qualidade e cumprimento dos referenciais e procedimentos de formação.
- Criação e organização dos conteúdos das diversas formações prestadas pela empresa e creditadas pelo DGERT.

Sector – Formação profissional

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

2019 Curso de Suporte Básico de Vida

OCEANUS

- Algoritmo e manobras de suporte básico de vida em adultos.
- Algoritmo e manobras de suporte básico de vida em crianças.
- Resgate aquático.
- Uso de Desfibrilhador.

2014 Módulo 1 de Programação Neurolinguística

- Lifetraining.

2010 Curso de Aptidão Pedagógica - CAP

- Instituto do Emprego e Formação Profissional.

2003 Personal Training Foundation Course

Holmes Place Training Academy

Principais Conteúdos:

- Marketing e comercialização de PT;
- Spotting e ajudas no PT;
- Treino Funcional;
- Prescrição de exercício para perda de peso, hipertrofia e condição física geral;
- Prescrição de exercício para populações especiais – Obesidade, Hipertensão, Pré e pós parto;
- Osteoporose, Asma e Patologias osteoarticulares;
- Core training;
- Plataformas vibratórias;
- Treino em plataformas instáveis;
- Electroestimulação.

1995 a 2002

Licenciatura em Desporto e Educação Física

Licenciatura

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português.

Outras línguas

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interacção oral	Produção oral	
Inglês	Avançado C2	Avançado C2	Avançado C2	Avançado C2	Avançado C1
Espanhol	Independente B2	Avançado C1	Independente B2	Independente B1	Independente B1

Níveis: A1/A2: utilizador básico - B1/B2 utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado
[Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas](#)

Competências de comunicação Boa capacidade de comunicação adquirida através da experiência profissional, destacando os vários anos como Formador.
Natural predisposição na arte de comunicar.

Competências de organização Boa gestão de agenda.
Responsabilidade e compromisso com os vários núcleos de trabalho.

Competências relacionadas com o trabalho Boa gestão de recursos humanos e materiais adquiridas ao longo de uma carreira de trabalhador independente.
Domínio das principais valências intrínsecas ao sector de actividade.
Gosto pelo trabalho em equipa, tendo desenvolvido forte capacidade de liderança no trabalho e carreira desportiva.
Boa noção de interdisciplinaridade mas com respeito pelas áreas de competência.

Competências digitais

		AUTOAVALIAÇÃO				
		Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Aplicações da Microsoft Office		Utilizador Independente	Utilizador Independente	Utilizador Independente	Utilizador básico	Utilizador básico

Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado
[Competências digitais - Grelha de auto-avaliação](#)

- Bom domínio de vários programas de Avaliação Física da «Health Center» adquiridos ao longo da carreira profissional.

Outras competências Atleta de Alto Rendimento na Modalidade de Remo.
Praticante recreativo de Windsurf, BTT, Running e Desportos de Praia.
Gosto por leitura Científica, principalmente relacionada com a área da Fisiologia do Exercício.
Interesse pelo Sector Automóvel e Desportos Motorizados.

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Distinções e Prémios

- Agraciado como «Comendador da Ordem de Mérito» por Sua Excelência, Sr. Presidente da República Dr. Marcelo Rebelo de Sousa, Grão Mestre das Ordens Honoríficas Portuguesas.
- Campeão do Mundo de Hóquei em Patins nos «World Roller Games Barcelona 2019» na qualidade de Preparador Físico.
- Vencedor da «Taça das Nações 2019» de Hóquei em Patins em Montreux, na qualidade de Preparador Físico.
- Vencedor da «Taça de Portugal» de Hóquei em Patins da época 2018/2019 ao serviço da União Desportiva Oliveirense.
- Vencedor da «Taça Continental» de Hóquei em Patins da época 2015/2016, na Cidade de Viarregio, ao serviço da União Desportiva Oliveirense.
- Vencedor da «Taça do Mundo Under 23» em 1997 na Cidade de Munique, na Modalidade de Remo.
- Medalhado de Bronze no «Campeonato de Europa de Juniores» em 1994 na Cidade de Hazewinkel, na Modalidade de Remo.
- Participações em nove Campeonatos do Mundo de Remo.
- Quarenta e nove Títulos de Campeão Nacional de Remo, nos diversos escalões e distâncias.
- Recordista Nacional da distância de 5000 metros em Remo Indoor.

Conferências e Seminários

- Participação como Prelector na «Sports Summit Espinho 2019».
- Várias participações como convidado no Curso Geral de Gestão da Porto Business School.
- Convidado especial das Conferências Empresariais da Associação de Empresários de Portugal.

Publicações

- Publicação do artigo «Importância da Actividade Física no Rendimento Laboral» para o jornal digital «Mundiário».
- Publicação de vários artigos relacionados com Treino e Saúde em Jornais e Revistas da área.

Carta de Condução Carta de condução de veículos ligeiros – Categoria B
Validade 21/10/2041