

Nome: **PLÍNIO DA FONSÊCA ARANHA**

Filiação: Gandhi Yeddo da Rocha Aranha Júnior

Jacirema da Fonsêca Aranha

Nascimento: 21/05/1986

RG: 3794361

CPF: 863.875.102-87

CREF: 001022-G/PA

Sexo: Masculino

Estado Civil: Divorciado

Número de dependentes: 1

Nacionalidade: Brasileiro

Naturalidade: Belém-Pará

Endereço: Rua dos Caripunas nº 1717, ap. 203-A – Bairro Batista Campos, CEP: 66033-442

Telefone Celular: (0xx91) 98340-7060

Email: plinioaranha@hotmail.com

aranhaplinio@gmail.com

Formação Acadêmica:

- Graduado em Licenciatura em Plena
 - Área: Educação Física
 - Período: 08/2004 a 08/2008 (48 meses)
 - Carga horária: 3060 horas
 - Instituição: Universidade do Estado do Pará (Belém/PA)

- Especialista
 - Área: Fisiologia do Exercício Aplicada
 - Período: 09/2009 a 11/2010 (14 meses)
 - Carga horária: 360 horas
 - Instituição: Aleixo/Universidade Veiga de Almeida (Tijuca/RJ)
- Especialista (cursando)
 - Área: Ciências do Exercício: Biomecânica, Fisiologia e Treinamento
 - Período: 12/2020 aos dias atuais
 - Carga horária: 360 horas
 - Instituição: Centro Universitário do Pará (Cesupa)
- Proficiente em Língua Estrangeira
 - Área: Língua Inglesa
 - Período: 02/1996 a 12/2002 (66 meses)
 - Carga horária: 640 horas
 - Instituição: Centro Cultural Brasil Estados Unidos (CCBEU - Belém/PA)

Cursos e estágios

- Curso
 - I Jornada Paraense de Educação Física
 - Período: 6,7 e 8/01/2005 (03 dias)
 - Carga horária: 8 horas
 - Instituição: Universidade do Estado do Pará
- Curso
 - 8º ENORFF (Encontro Norte/Nordeste de Fitness e Fisioterapia)

- Período: 07 a 10/04/2005 (04 dias)
- Carga horária: 40 horas
- Instituição: Universidade do Estado do Pará
- Curso
 - PET-Programas Essenciais em Traumato-Ortopedia
 - Período: 06/2005 (03 dias)
 - Carga horária: 20 horas
 - Instituição: SBOT – Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia; Comissão de Educação Continuada (CEC)
- Curso
 - 23º COINAFF – Convenção Internacional de Atividade Física e Fisioterapia
 - Período: 15 a 19/11/2006 (05 dias)
 - Carga horária: 24 horas
 - Instituição: FIC – Faculdade Integrada do Ceará ; FIEP – Federação Internacional de Educação Física
- Curso
 - CORE 360° - Treinamento Funcional - Fases 1 (Treinamento de base de movimento) e 2 (Treinamento de movimento avançado)
 - Período: 23 e 24/01/2016 (02 dias)
 - Carga horária: 16 horas
 - Instituição: CORE 360°
- Curso
 - CORE 360° - Treinamento Funcional - Fases 3 (Treinamento de transferência de movimento) e 4 (Design de programas de treinamento)

- Período: 05 e 06/03/2016 (02 dias)
- Carga horária: 16 horas
- Instituição: CORE 360°
- Curso
 - CORE 360° - Treinamento Funcional - Fases 5 (Boot camp) e 6 (Treinador 360°)
 - Período: 02 e 03/07/2016 (02 dias)
 - Carga horária: 16 horas
 - Instituição: CORE 360°
- Curso
 - Top of the rock
 - Período: 03/2016 (1 dia)
 - Carga horária: 10 horas
 - Instituição: WTTC – World Top Trainers Certification
- Curso
 - Personal training – modulo de coaching (Cris Parente)
 - Período: 15/05/2016 (1 dia)
 - Carga horária: 4 horas
 - Instituição: WTTC – World Top Trainers Certification
- Curso
 - Treinamento Funcional sem Equipamentos: calistenia, autorresistência e resistência manual (Cauê La Escala)
 - Período: 16/09/2017 (1 dia)
 - Carga horária: 8 horas

- Instituição: HP Eventos
- Curso
 - Preparação Física e Alta Performance no Esporte (Henrique Hamoy e Eder Costa)
 - Período: 07 e 08/09/2024 (2 dias)
 - Carga horária: 12 horas
 - Instituição: Luiza Duarte Academia
- Estágio
 - Estágio em academia na área de musculação
 - Período: 06/2005 a 02/2007 (20 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia
 - Instituição: Academia e Oficina do Corpo
- Estágio
 - Estágio em academia na área de musculação
 - Período: 07/2006 a 07/2008 (24 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia
 - Instituição: Greco Forma Academia
- Estágio
 - Estágio voluntário de extensão do Curso de Educação Física
 - Período: 11 a 12/2004
 - Carga horária: 1 hora/dia
 - Instituição: Universidade do Estado do Pará

Exercício da Atividade Profissional

- Academia e Oficina do Corpo
 - Endereço: Rua Boaventura da Silva, 1612 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3228-1088
 - Cargo: Professor substituto de Muay-Thai
 - Período: 07/2004 (01 mês)
 - Carga horária: 1 hora/dia
 - Síntese das atividades: ensinar aos alunos a técnica da arte, além de condicioná-los tanto física quanto psicologicamente para a prática da mesma

- Greco Forma Academia
 - Endereço: Avenida Almirante Wandenkolk, 275 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3242-7320
 - Cargo: Professor de Musculação
 - Período: 08/2008 a 12/2009 (16 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia
 - Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
 - Cargo: Avaliador Físico
 - Período: 06/2007 a 06/2009 (24 meses)
 - Carga horária: 2 horas/dia
 - Síntese das atividades: avaliar as condições iniciais dos indivíduos, antes de os mesmos começarem a prática de atividades físicas, visando prescrever atividades de acordo com seus objetivos e necessidades, tendo parâmetros

para acompanhar os resultados oriundos do treinamento através de uma reavaliação comparativa com a inicial

- Cargo: Personal Trainer
- Período: 08/2008 a 12/2009 (16 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- Top Fit Academia

- Endereço: Avenida Conselheiro Furtado, 217 – Batista Campos, Belém – PA, (0xx)91 3224-3827
- Cargo: Professor de Musculação
- Período: 02/2009 a 07/2009 (6 meses)
- Carga horária: 3 horas/dia
- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Cargo: Personal Trainer
- Período: 02/2009 a 07/2009 (6 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos

disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- Greco Forma Academia

- Endereço: Travessa Humaitá, 2411 – Marco, Belém – PA, (0xx)91 3226-1040
- Cargo: Professor de Musculação
- Período: 05/2009 a 05/2010 (12 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia
- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Cargo: Avaliador Físico
- Período: 05/2009 a 05/2010 (12 meses)
- Carga horária: 2 horas/dia
- Síntese das atividades: avaliar as condições iniciais dos indivíduos, antes de os mesmos começarem a prática de atividades físicas, visando prescrever atividades de acordo com seus objetivos e necessidades, tendo parâmetros para acompanhar os resultados oriundos do treinamento através de uma reavaliação comparativa com a inicial
- Cargo: Personal Trainer
- Período: 05/2009 a 05/2010 (12 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos

disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- Pelé Club Academia

- Endereço: Avenida José Malcher, 147 – Nazaré, Belém – PA, (0xx)91 3342-4477
- Cargo: Professor de natação
- Período: 05/2010 a 04/2011 (11 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia
- Síntese das atividades: ensinar as técnicas de nado, respiração e demais variáveis envolvidas na natação, tanto para crianças quanto para adultos, visando para os adultos além da técnica de nado, melhora do condicionamento físico, performance e fins estéticos
- Cargo: Professor de musculação
- Período: 04/2011 a 03/2012 (11 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia
- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Cargo: Personal Trainer
- Período: 05/2010 a 03/2012 (22 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos

disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- ABM Academia

- Endereço: Avenida Alcindo Cacela, 1984 – Nazaré, Belém – PA, (0xx)91 3229-4599
- Cargo: Professor de musculação
- Período: 02/2011 a 07/2011 (5 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia
- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Cargo: Personal Trainer
- Período: 02/2011 a 07/2011 (5 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- Bodytech Academia

- Endereço: Avenida José Malcher, 147 – Nazaré, Belém – PA, (0xx)91 3342-4477
- Cargo: Professor de musculação
- Período: 03/2012 a 11/2012 (8 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia

- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
 - Cargo: Personal Trainer
 - Período: 03/2012 a 11/2015 (44 meses)
 - Carga horária: 1 hora/aluno
 - Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento
- Evolution Academia
- Endereço: Avenida Alcindo Cacela, 609 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3226-6289
 - Cargo: Professor de musculação
 - Período: 04/2013 a 07/2013 (3 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia
 - Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
 - Cargo: Personal Trainer
 - Período: 04/2013 a 07/2013 (3 meses)
 - Carga horária: 1 hora/aluno
 - Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos

disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento

- Clínica Realce

- Endereço: Rua Boaventura da Silva, 246 – Reduto, Belém – PA, (0xx)91 3241-1361
- Cargo: Treinador de corrida de rua
- Período: 06/2013 a 08/2013 (02 meses)
- Carga horária: 1 hora/dia, 3x/semana
- Síntese das atividades: prescrever e orientar os indivíduos acerca da atividade de corrida de rua, visando alcançar resultados, tanto no sentido estético, quanto no sentido de condicionamento físico, e estimulando os mesmos a prática de atividades físicas, enfatizando os seus benefícios.

- Fast Fit Academia

- Endereço: Avenida Visconde de Souza Franco, 415 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3088-0988
- Cargo: Avaliador Físico
- Período: 06/2013 a 09/2014 (16 meses)
- Carga horária: 4 horas/dia
- Síntese das atividades: avaliar as condições iniciais dos indivíduos, antes de os mesmos começarem a prática de atividades físicas, visando prescrever atividades de acordo com seus objetivos e necessidades, tendo parâmetros para acompanhar os resultados oriundos do treinamento através de uma reavaliação comparativa com a inicial
- Cargo: Personal Trainer

- Período: 06/2013 a 06/2015 (24 meses)
 - Carga horária: 1 hora/aluno
 - Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue serem necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento
- Fitbol Academia
- Endereço: Rua Lauro Malcher, 265 – Condor, Belém – PA, (0xx)91 3272-1258
 - Cargo: Coordenador
 - Período: 08/2014 a 01/2015 (5 meses)
 - Carga horária: 4-8 horas/dia
 - Síntese das atividades: auxiliar na implantação da academia; realizar a seleção dos funcionários, bem como suas avaliações periódicas, trabalhando para que cada um realize da melhor maneira possível a atividade a qual foi designado; garantir que possíveis problemas possam ser solucionados da melhor maneira possível, tanto com os clientes, como entre os colaboradores
- Fórmula Academia
- Endereço: Avenida Madre Benvenuta, Lj 61, G3, 687 – Santa Mônica, Florianópolis – SC, (0xx)48 3234-3084
 - Cargo: Professor de musculação
 - Período: 12/2015 a 09/2016 (9 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia

- Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Cargo: Personal Trainer
- Período: 01/2016 a 10/2016 (9 meses)
- Carga horária: 1 hora/aluno
- Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento
- Academia Prime
 - Endereço: Rua Ogê Forkamp, 127 – Trindade, Florianópolis – SC, (0xx)48 3206-0747
 - Cargo: Professor de musculação
 - Período: 03/2016 a 10/2016 (7 meses)
 - Carga horária: 4 horas/dia
 - Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Academia Ana Unger Fitness
 - Endereço: Avenida Governador José Malcher, 1363 – São Brás, Belém - PA, (0xx)91 98188-5420
 - Cargo: Professor de musculação
 - Período: 01/2017 a 03/2017 (2 meses)

- Carga horária: 4 horas/dia
 - Síntese das atividades: prescrever e orientar trabalhos de treinamento resistido, aeróbio e/ou funcional, de acordo com as necessidades e capacidades de cada aluno
- Luiza Duarte Academia
- Endereço: Rua dos Mundurucus, 2130 – Batista Campos, Belém – PA, (0xx)91 3224-6682
 - Cargo: Personal Trainer
 - Período: 11/2016 aos dias atuais
 - Carga horária: 1 hora/aluno
 - Síntese das atividades: ministrar e supervisionar os treinamentos de seus alunos/clientes, de acordo com os seus objetivos, utilizando implementos disponíveis e que julgue necessários, sempre respeitando os princípios básicos do treinamento
 - Cargo: Coach
 - Período: 02/2018 a 03/2023 (61 meses)
 - Carga horária: 1 hora/turma
 - Síntese das atividades: ministrar aulas de cross às turmas, instruindo, supervisionando e corrigindo os seus movimentos, dentro de uma rotina periodizada e planejada
 - Cargo: Coordenador do Cross
 - Período: 07/2021 a 03/2023 (20 meses)
 - Carga horária: 4-8 horas/dia

- Síntese das atividades: realizar a seleção dos funcionários, bem como suas avaliações periódicas; montar e organizar escalas de trabalho dos colaboradores; planejar e organizar eventos relacionados ao Cross, dentro da academia; garantir a solução de eventuais situações/problemas; organizar a periodização dos treinos; atuar como mediador entre os alunos, professores e direção da academia
- Sou Crossfit
 - Endereço: Rua João Balbi, 991 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3085-0607
 - Cargo: Coach
 - Período: 04/2017 a 04/2018 (12 meses)
 - Carga horária: 1 hora/turma
 - Síntese das atividades: ministrar aulas de crossfit às turmas, instruindo, supervisionando e corrigindo os seus movimentos, dentro de uma rotina periodizada e planejada pelo Head Coach do Box
- Vincit Crossfit
 - Endereço: Avenida Senador Lemos, 106 – Umarizal, Belém – PA, (0xx)91 3038-1009/ (0xx) 91 98474-6132
 - Cargo: Coach
 - Período: 05/2019 a 05/2021 (24 meses)
 - Carga horária: 1 hora/turma
 - Síntese das atividades: ministrar aulas de endurance e crossfit às turmas, instruindo, supervisionando e corrigindo os seus movimentos, dentro de uma rotina periodizada e planejada pelo Head Coach do box
- Vincit Crossfit

- Endereço: Avenida Alcindo Cacela, 2119 (anexo ao posto Redentor) – Nazaré, Belém – PA, (0xx) 91 3352-7716/ (0xx) 91 98446-2596
- Cargo: Coach
- Período: 05/2019 a 08/2021 (27 meses)
- Carga horária: 1 hora/turma
- Síntese das atividades: ministrar aulas de endurance e crossfit às turmas, instruindo, supervisionando e corrigindo os seus movimentos, dentro de uma rotina periodizada e planejada pelo Head Coach do Box

Atividades de ensino

- Professor concursado da prefeitura de Castanhal
 - Área: Educação Física Escolar
 - Faixa etária: 1º/9 a 9º/9
 - Período: 02/2010 a 07/2011 (17 meses)
 - Carga horária: 100 horas/mês
 - Síntese das atividades: ministrar aulas sobre educação física escolar, explicando toda a sua abrangência e trabalhando os seus conteúdos, a inclusão e os temas transversais
- Professor concursado da prefeitura de Ananindeua
 - Área: Educação Física Escolar
 - Faixa etária: 1º e 2º/9
 - Período: 08/2011 a 02/2012 (06 meses)
 - Carga horária: 50 horas/mês

- Síntese das atividades: ministrar aulas sobre educação física escolar, explicando toda a sua abrangência e trabalhando os seus conteúdos, a inclusão e os temas transversais

Belém, __ / __ / __

Plínio da Fonsêca Aranha

CURRICULUM VITAE

