

Diogo do Carmo de Souza

Brasileiro, casado, 38 anos

Endereço: Rua Jovino do Rosário, 1620, Boa Vista, Curitiba – PR

Telefone: (41) 99970-5488

Instagram: @diogosouza_ds

E-mail: diogosouzafixmov@gmail.com

Site: www.personaldiogosouza.com

FORMAÇÃO

- Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Prescrição de Treinamento (360) CBEFIS. Cursando, início em Maio 2022 e conclusão Dezembro de 2023.
- Pós Graduação em Nutrição na Prática Esportiva EAD Lato. Faculdade Metropolitana SP. Cursando, início em Fevereiro 2020 e conclusão em Julho de 2021.
- Pós-Graduado em Método Pilates. Gama Filho, conclusão em 2012.
- Graduado em Educação Física. UTFPR, conclusão em 2010. (CREF – 017568-G/PR)

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- **Março 2014 – até a data atual – Fixmov Pilates**
Cargo: Ministro de Cursos
Principais atividades: Coparticipação na criação dos cursos, nos conteúdos teóricos aplicados (teoria do método, princípio do método, população especiais, como atuar na área, aberturas de studios). Organização e correção das dinâmicas, provas teóricas e práticas e estágios.
- **Novembro 2010 – até a data atual – Fixmov Pilates**
Cargo: Instrutor de Pilates
Principais atividades: Criação e execução de aulas de Pilates (Studio) respeitando os princípios do método e a individualidade de cada pessoa.
- **Novembro 2010 – até a data atual – Academias, locais variados e atendimento online**
Cargo: Personal Trainer
Principais atividades: Criação e execução de exercícios resistidos no ambiente de academias, parques e condomínios respeitando as capacidades físicas e objetivos de cada aluno. Aulas online personalizadas ou para pequenos grupos nas modalidades de mat pilates, alongamentos, cross training.
- **Março 2010 – Junho 2010 – Colégio Nossa Senhora do Rosário**
Cargo: Estagiário
Principais atividades: Auxilio aos professores de karatê e futsal na aplicação de aquecimentos, alongamentos e demais objetivos das aulas.
- **Fevereiro 2009 - Dezembro 2010 – Aliu Coelho Hidroginástica**
Cargo: Estagiário
Principais atividades: Aplicação de aulas pré-montadas pelo professor responsável sob supervisão do mesmo.

- **Abril 2007 – Junho 2010 – Academia Flex Fit**
Cargo: Estagiário
Principais atividades: Montagem, aplicação e correção de treinos individualizados sob supervisão do professor responsável.
- **Outubro 2006 – Abril 2007 – Academia Sprint Fit**
Cargo: Estagiário
Principais atividades: Montagem, aplicação e correção de treinos individualizados sob supervisão do professor responsável.

IDIOMAS

- Inglês – Avançado (Aulas particulares a 5 anos com uma professora que atua em uma grande rede de ensino, conclusão em 2020).

CURSOS COMPLEMENTARES

- COF - Curso de filosofia Olavo de Carvalho (+ 3.000 horas, conclusão em 2023)
- Conservadorismo com Prof. Francisco Scorsin (Gazeta do Povo, conclusão em 2023)
- Exercício é Obesidade 2022. (Prof. Dr. Fábio Ceschini, conclusão em 2022)
- Curso coluna sem dor em 28 dias. (Fisioterapeuta Luciano Fonseca, conclusão em 2022)
- Curso Globalismo (Dr. Alexandre Costa, Brasil Paralelo, conclusão em 2022)
- Master Class - Exercício Físico e doenças crônicas. (Fábio Ceschini, 60 horas, conclusão em 2021)
- Auxiliar de Recursos Humanos EAD (Faculdade Metropolitana SP, conclusão em 2020).
- Ginástica Hipopressiva Vacuum (JOPEF, conclusão em 2018).
- Gestão de Academias (JOPEF, conclusão em 2017).
- Treinamento Funcional (CR Trainer, conclusão em 2015).
- Gestão de Marketing em Academias (JOPEF, conclusão em 2013).
- Corrida de Rua – assessoria e treinamento (JOPEF, conclusão em 2013).
- Plataforma Vibro-oscilatória (ISP, conclusão em 2011).
- Plataforma Vibratória – Acceleration Training (JOPEF, conclusão em 2010).
- Treino em Suspensão (TRX Py Flores, conclusão em 2009).
- Correção Postural sobre Bola Suíça (JOPEF, conclusão em 2009).
- Flexibilidade e Alongamento – uma abordagem prática (JOPEF, conclusão em 2009).
- Avaliação Postural e Exercícios Terapêuticos para Coluna Vertebral (JOPEF, conclusão em 2009).

- Clínica de Treinamento Funcional (JOPEF, conclusão em 2009).
- Isostretching – Isometria muscular postural (Ibrate, conclusão em 2008).
- Resistência Elástica Progressiva – Exercícios funcionais, balance, bolas e bandas (JOPEF, conclusão em 2008).
- Ginástica Laboral na Empresa – recreação e massagem (JOPEF, conclusão em 2008).
- Musculação e Hipertrofia Máxima (JOPEF, conclusão em 2008).
- Formação Profissional em Método Pilates (Metacorpus, conclusão em 2008).
- Personal Trainer para populações especiais – idosos, hipertensos e diabéticos (JOPEF, conclusão em 2007).

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Sócio na empresa Fixmov Pilates (desde 2011), atuante na parte administrativa e gestão de pessoas.
- Criador do @desafioantiobesidade - Perfil especializado em prevenção e tratamento da Obesidade.

Curitiba, Setembro de 2023.