

# Caio Moreira Gomes

PREPARADOR FISICO JUNIOR



## EXPERIÊNCIA

**Estagiário de Preparação Física**, Sao Paulo Futebol Clube, Curitiba *Jan. de 2025 – Jul. de 2025*

Estágio no departamento de performance.

- Programei sessões de treino para **28 atletas** do plantel sênior em colaboração com a equipa técnica
- Contribuí para a redução de **22%** em lesões musculares através de protocolos de prevenção
- Realizei **56 avaliações funcionais** com testes isocinéticos e análise de composição corporal
- Monitorizei **carga de treino** via GPS (Catapult) em 140 sessões, reportando ao treinador principal

**Voluntário de Investigação**, Unicamp, Curitiba *Set. de 2023 – Ago. de 2024*

Trabalho em regime de part-time durante o período letivo.

- Contribuição para **39 tarefas** diárias com autonomia
- Trabalho em equipa com **5 colegas**
- Gestão de **responsabilidades** em paralelo com formação académica

## CERTIFICAÇÕES

**NSCA-CSCS (candidata)**, NSCA *Jun. de 2025*

**Primeiros Socorros no Desporto**, Instituto Português do Desporto e Juventude *Jan. de 2025 – Jun. de 2025*

## PROJETOS

**Projeto Académico - Ciências do Desporto** *Set. de 2024 – Jun. de 2025*

Projeto desenvolvido no âmbito da formação.

- Aplicação prática de competências em **2 áreas** da formação
- Apresentação a **29 participantes** no seminário final

## ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

**Membro - Empresa Junior** *Jan. de 2023 – Jun. de 2025*

Participação ativa com contribuição para **7 iniciativas** comunitárias e sociais. Envolvimento com **221 participantes** em atividades diversas.

## PERFIL

Recém-licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) com estágio prático na área. Competências demonstradas em contexto profissional real.

## FORMAÇÃO

### Grau e área

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Curitiba

*Set. de 2022 – Jul. de 2025*

## COMPETÊNCIAS

- Prescrição de Exercício
- Avaliação Funcional
- Treino de Força e Condicionamento
- Periodização do Treino
- Composição Corporal (DEXA, bioimpedância)
- Prevenção de Lesões
- GPS e Análise de Carga
- Nutrição Desportiva (nóceos)
- Primeiros Socorros
- Software de Treino (TrainingPeaks, Catapult)

## IDIOMAS

- Português (nativo)
- Inglês (B2)
- Espanhol (A2)

## REFERÊNCIAS

### Dra. Beatriz Mendes

Responsável de Equipa, Sao Paulo Futebol Clube, referencia@empresa.com.br, +55 31 94908-3068

## CONTACTO

Curitiba, Brasil

caio.mgomes@gmail.com

+55 11 95262-7211

linkedin.com/in/caiomgomes