

Matheus dos Santos Araujo

Profissional de Educação Física / Personal Trainer

Dados Pessoais

Nome: Matheus dos Santos Araujo

Idade: 30 anos

Cidade: São João Nepomuceno – MG

Telefone: (32) 99867-8821

E-mail: mathews15_rj@hotmail.com

Objetivo Profissional

Atuar como Profissional de Educação Física/Personal Trainer, contribuindo com minha experiência em treinamento de força, hipertrofia, emagrecimento e qualidade de vida para auxiliar alunos na conquista de seus resultados com segurança, metodologia e motivação.

Formação Acadêmica

Bacharelado em Educação Física

Faculdade EnsinE Ano de conclusão 2024

Experiência Profissional

Estágio Secretária de Esporte/ Lazer em Rochedo de Minas

Período: 11/2021 - 11/2022

Estágio salão de musculação - Academia Star Fit

Período: 11/2021 – 12/2023

Estágio Treinamento Funcional - Academia Star Fit

Período: 11/2021 - 12/2023

Estágio Ciclismo Indoor - Academia Star Fit

Período 11/2021 - 12/2023

Professor de salão de musculação - Academia Star Fit

Período 01/2024 - Atuando

Personal trainer/ consultoria online

Período: 01/2024 - Atuando

Elaboração de treinos individualizados focados em hipertrofia, emagrecimento e performance.

Acompanhamento presencial e online de alunos.

Aplicação de técnicas de progressão de carga, controle de volume e intensidade.

Monitoramento dos resultados e adaptação dos treinos.

Desenvolvimento de treinos personalizados via aplicativo/plataforma.

Suporte, ajustes semanais e acompanhamento da evolução dos alunos.

Cursos e Certificações

Modulação hormonal na nutrição/ hipertrofia e emagrecimento

15/06/2021 - Online

Workshop Abordagem Interdisciplinar no Combate ao Câncer

15/07/ 2022 - Faculdade EnsinE

Métodos e Sistemas de Treinamento para Força e Hipertrofia

22/10/2022

Clínica Nacional de Ciclismo de Academia - Presencial

19/11/2022 - 20/11/2022 - Presencial

Curso de Extensão: Prescrição de treino de força para Lutadores

16/02/2024 - Faculdade EnsinE

Métodos avançados de Treinamento para Hipertrofia

26/10/2024 - Presencial

Congresso Nacional de Biomecânica e Musculação

04/10/2025 - 05/10/2025 - Online

Habilidades Profissionais

Planejamento e periodização de treinos.

Foco em hipertrofia, emagrecimento e qualidade de vida.

Excelente comunicação e relacionamento com os alunos.

Acompanhamento presencial e online.

Capacidade de motivar, orientar e corrigir execução dos exercícios.