

**MODELO EUROPEU DE
CURRICULUM VITAE**



INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome
Morada
Telemóvel
Correio electrónico

PAULO JORGE LOUREIRO MARQUES
RUA DAS PERDIZES LOTE 5, 3ªDIR – 2750-704 / QTA BICUDA - CASCAIS
915 195 115
paulojlm13@gmail.com

Nacionalidade

Portuguesa

Data de nascimento

15.12.1978

EXPERIÊNCIA RELEVANTES

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Mai. 2019 – Jan. 2021
FIT IT CLUBE
DIRETOR DE CLUBE

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Jun. 2017 - 2019
MANZ Produções.
DIRETOR DE FORMAÇÃO
GESTOR CLUBE EXERCÍCIO SAÚDE

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Jul. 2010 - 2017
Cascais Envolvente E.M. de C.M.C.
DIRETOR DESPORTIVO – COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL ABÓBODA
Set. 2014 DIRETOR GERAL – COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL ABÓBODA

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

2007-2010
Mega Craque Clube
DIRETOR CLUBE

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

2005-2007
Solinca Health e Fitness Club
DIRETOR TÉCNICO / COLOMBO E VASCO GAMA

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

1998-2006
Health Club Solplay
2004 - 2006 Professor Responsável Polo-Aquático.
2001 - 2006 Personal Trainer (Natação & Exercício Físico)
2001 - 2006 Professor Atividades de Grupo
2000 - 2006 Professor na Sala de Exercício
1999 - 2006 Professor de Natação e Motricidade Infantil
1998 - 1999 Nadador Salvador

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Data (de – até)
Nome e endereço do empregador
Função

Jun. 2019 – PRESENTE

MANZ Produções.

MEMBRO DA COMISSÃO PEDAGÓGICA

2016 - PRESENTE

ULHT (UNIV. LUSÓFONA HUMANIDADE E TECNOLOGIA & MANZ PRODUÇÕES)

DOCENTE PÓS-GRADUAÇÕES ;

2005- PRESENTE

Manz Produções

DOCENTE / FORMADOR no Cursos de Especialização e Pós-graduações ;

2015 até presente – Cursos de TEEF CET

2005 - 2010 – Curso Instrutor Fitness Internacional

2009-2010 – Docente na Pós-Graduação de Musculação e Cardio Fitness

2007-2010 – Cursos de Especialização “Treino Personalizado”

2006 -2009 – Cursos de Especialização “Musculação e Cardio Fitness” .

2006 -2007 – Curso de Especialização “Atividades Aquáticas”.

2019 - PRESENTE

Federação Portuguesa Surf.

FORMADOR – CURSOS DE TREINADOR – NÍVEL 1; 2

Abr. 2014 - 2018

Federação Portuguesa Natação.

FORMADOR / RESPONSÁVEL PELO DEP. FORMAÇÃO DO POLO AQUÁTICO NACIONAL

Mar. 2013 - 2017

Federação Portuguesa de Natação

PREPARADOR FÍSICO SELEÇÕES (MASC. + FEM.) DE POLO AQUÁTICO

2009-2012

Instituto Superior de Ciências Educativas “ISCE”

PROFESSOR CONVIDADO na Licenciatura de Educação Física e Desporto

2009 –2010 –Unidade Curricular de Fisiologia do Exercício

2009 –2010 - Responsável do Módulo - Treino Desportivo (Pós-graduação)

2009 –2011 –Unidade Curricular Avaliação e Prescrição do Exercício

2009 –2011 –Unidade Curricular Met. Treino-Especialização em Fitness

2010 –2011 –Unidade Curricular Promoção da Saúde.

2011 –2012 - Unidade Curricular Biomecânica.

2011 –2012 - Unidade Curricular Promoção da Saúde.

Set. 2011 – 2015

Promofitness

Docente

Out. 2011 II CICLO DE CONFERENCIAS PROMOFITNESS - FISILOGIA NO TREINO DE FORÇA

Out. 2012 III CICLO DE CONFERENCIAS PROMOFITNESS - FISILOGIA NO TREINO DE FORÇA

Out. 2013 IV CICLO DE CONFERENCIA PROMOFITNESS – BACK TO THE BASIC

Out. 2014 CURSO DIREÇÃO TÉCNICA DE GINÁSIO E PISCINAS – DIREÇÃO / DINÂMICAS

Data (de – até) Nome e endereço do empregador Função	2010 a 2011 Page-Clinic CONSULTOR TÉCNICO E DESPORTIVO
Data (de – até) Nome e endereço do empregador Função	2008-2010 Revista Sport Life CONSULTOR TÉCNICO na Área de Exercício e Saúde Publicação Artigos - Exercício, Saúde e bem-estar
Data (de – até) Nome e endereço do empregador Função	2005-2006 ESCOLA E.B. 2;3 ALMEIDA GARRET PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Data (de – até) Nome e endereço do empregador Função	1999-2000 OLAIAS CLUB PROFESSOR NATAÇÃO
Datas (de – até) Nome e endereço do empregador Função	1996-1997 Sport Algés e Dafundo Treinador Pólo Aquático 1996-1998 – Professor Responsável pelas escolas de Pólo Aquático 1998-2000 – Treinador da equipa Juvenil e Júnior de Pólo Aquático
Datas (de – até) Nome e endereço do empregador Função	1996-1997 Camara Municipal Oeiras MONITOR e Dinamizador das atividades Beach Polo

PUBLICAÇÕES

Autor – Teixeira D.; Gaspar C.; Marques P, e Colaboradores (2019) II Edição - Manual do Técnico de Exercício Físico. Lisboa, Manz Produções

Autor – Teixeira D.; Gaspar C.; Marques P, e Colaboradores (2017) Manual do Técnico de Exercício Físico. Lisboa, Manz Produções

Colaborador - Marques, R. e Colaboradores (2007) Populações Especiais Avaliação e Prescrição de Exercício. Lisboa, Manz Produções

Co-autor - Marques, P;Costa,A.;Pinheiro,V.(2010) A Prescrição da Actividade Física em Populações Especiais. Uma revisão da literatura. Revista Lecturas de Educación Física y Deporte

Co-autor Rico H.; Rebelo H.; Palma N.;Marques P. (2011) Papel da Escola e do Meio Socioeconómico dos Alunos no Sucesso Escolar. Aguardar Publicação Universidade Évora.

Data (de – até)

Classificação atribuída

2005- PRESENTE

PUBLICAÇÕES de artigos e metodologias, no âmbito do Exercício e Saúde:

Marques P. (2007) Metodologia Treino Cardiovascular e Treino de Força. Edições Solinca Healh e Fitness Club. Sem Publicação

Marques P. (2007) Metodologia Escola de Natação. Edições Solinca Healh e Fitness Club. Sem Publicação

Marques P. (2008) Metodologia de Treino de Força. Edições Mega Craque. Sem Publicação

Marques P. (2008) Plano Metodologia e Plano Pedagógico de Natação. Edições Mega Craque

Marques, P. (2008) Treino de Força para Jovens . Revista Sport Life

Marques, P (2009) Exercício Físico & Lombalgias . Revista Sport Life

Marques, P. (2009) Exercício Físico e Condições Climatéricas. Revista Sport Life

Costa A.; Pinheiro V. Marques, P: (2010) A Prescrição da Actividade Física em Populações Especiais. Uma revisão da literatura. Revista Lecturas de Educación Física y Deporte

Marques P. (2011) Metodologias de Prescrição do Exercício no Ginásio. Sem Publicação

Marques P. (2011) Metodologias para Escola Natação do Complexo Desportivo Abóboda. Sem Publicação

Rico H.; Rebelo H.; Palma N.; Marques P. (2011) Papel da Escola e do Meio Socioeconómico dos Alunos no Sucesso Escolar. Aguardar Publicação Universidade Évora.

Marques P. (2012) Manual de Procedimentos Internos Departamento Desporto do Complexo Desportivo Abóboda. Sem Publicação

Marques P. (2013) Manual de Procedimentos Departamento Aulas Grupo, Natação e Ginásio do Desportivo do Complexo Desportivo Municipal Abóboda. Sem Publicação

Marques P. (2015) Manual de Procedimentos do Complexo Desportivo Municipal Abóboda. Sem Publicação

Marques P. (2017) Procedimentos Metodológicos do Clube Exercício e Saúde – Universidade Lusófona de Humanidades Tecnologia. Sem Publicação

Marques P. (2020) Manual de Procedimentos do FIT IT CLUBE Clube E. Sem Publicação

Marques P. (2020) Artigo de Opinião – Presente Futresco – All United

Setembro 2010/11

FORMAÇÃO ACADÉMICA

Data (de – até)
Designação da formação
Classificação atribuída
Nome da organização

2018/21
Doutorando em Educação Física e Desporto
Doutorando
Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias

Data (de – até)
Designação da qualificação
Nome da organização
Classificação obtida

Set 2010/11
Doutorando em Ciências da Educação
Universidade Évora
Média Final de 18 Valores (transferência)

Data (de – até)
Designação da formação
Classificação atribuída
Nome da organização
Classificação obtida

200-2006
Licenciatura em Ciências do Desporto
Professor - Educação Física e Desporto c/ Especialização em Fitness
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Média Final de 14 Valores

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Data
Designação da qualificação
Nome da organização de formação

1998
Curso Nadador Salvador
Instituto Socorros a Náufragos

Data
Designação da qualificação
Nome da organização de formação

1999
Participação na 1º Jornadas Técnico Pedagógicas do EUL
Estádio Universitário de Lisboa

Data
Designação da qualificação
Nome da organização de formação

1999
Treino Flexibilidade
Health Club Solplay (Preleção por Drº Pedro Aleixo)

Data
Designação da qualificação
Classificação atribuída
Nome da organização de formação

1999 -2000
Curso de Instrutor Fitness Internacional "IFI"
Professor Fitness
Manz Produções

Data
Designação da qualificação
Nome da organização

2000
Curso natação IV nível
Associação Natação de Lisboa

Data

2000

Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação	Curso de Primeiros Socorros da AMI Gímnica
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação Classificação obtida	Abr. 2000 Curso Básico de Step Associação de Instrutores de Aeróbia e Fitness "A.I.A.F." Aprovado com Bom Aproveitamento
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação Classificação obtida	2000 Formação Inicial no Programa Body Training Sistem - RPM Manz Produções Aprovado com Distinção
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação	Mai. 2000 Curso Básico de Educação Aquática Health Club Solplay
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação	Setembro 2000 Curso de Indoor Cycling Associação de Instrutores de Aeróbia e Fitness "A.I.A.F."
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação	2001 Curso IV de Natação Associação Natação de Lisboa "ANL"
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização de formação	2001 Workshop sobre Gravidez e Exercício Físico Health Club Solplay
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização	2001 Seminário Internacional Natação "Educação Aquática" Faculdade Motricidade Humana
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização	2002 Curso Suporte Básico de Vida Cruz Vermelha Portuguesa
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização	2002 Workshop Treino Integrado Health Club Solplay
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização	2005 Workshop Treino Funcional Health Club Solplay
Data Designação da qualificação atribuída Nome da organização	2006 Group Fitness Management System GFMS Manz Produções (Prelecção por Drº Andry Jonh)

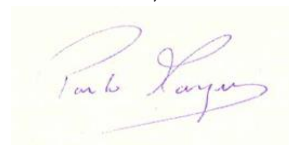
Data	2006
Designação da qualificação	Entreniamento con Resistencias Avanzadas "ERA"
Nome da organização de formação	Active Life (Prelecção por Drº Lucal Real "16h")
Data	6;7 Maio 2006
Designação da qualificação	2ºSimposio Manz Business & Science
Nome da organização	Despolazer
Data	2007
Designação da qualificação	Kinesis Training Course
Nome da organização de formação	Techongym (Prelecção por Drº Carlos Tavares "8h")
Data	5;6 Mai 2007
Designação da qualificação	3ºSimposio Manz Business & Science
Nome da organização	Despolazer
Data	Nov. 2007
Designação da qualificação	Workshop TRX
Nome da organização	Gímnica (Prelecção por Eugenio Santos "5h")
Data	Jul. 2008
Designação da qualificação	Formação de instrutor Freestyler
Nome da organização	ProSport (Prelecção "8h")
Data	Set 2008
Designação da qualificação	Curso Gravity Sistem; EFI Spots Medicine
Nome da organização de	Mega Craque Clube (Prelecção "16h")
Data	Jul. 2010
Designação da qualificação	I Jornadas Técnico- Científicas de Futebol no ISCE
Nome da organização	Instituto Superior de Ciências Educativas (Congresso)
Data	Out. 2011
Designação da qualificação	I Ciclo de Formação Promofitness no Complexo Desp Abóboda
Nome da organização de formação	Promofitness (Congresso)
Data	Jul. 2012
Designação da qualificação	I Jornadas O Ombro no ISCE
Nome da organização	Instituto Superior de Ciências Educativas (Congresso)
Data	Dez. 2014
Designação da qualificação	Suporte Básico de Vida
Nome da organização	Bombeiros Voluntários de Alcabideche (6h)
Data	Abr.2015
Designação da qualificação	Aval e controlo do Treino em Jogadores de Polo Aquático
Nome da organização de	Federação Portuguesa Natação (prelação 6h)
Data	Nov. 2015
Designação da qualificação	Portugal- Fit - Workshops Gestão
Nome da organização de	Manz Produções

Data Designação da qualificação Nome da organização de	Abr. 2016 Conferência - Novas Perspetivas do Empreendedorismo no Desporto DNA Cascais
Data Designação da qualificação Nome da organização de	Nov. 2017 Portugal- Fit - Workshops Manz Produções
Data Designação da qualificação Nome da organização de formação	Nov. 2018 Portugal- Fit - Workshops Manz Produções
Data Designação da qualificação Nome da organização	Jan. 2019 Inside Out (Ricardo Peixe) Liderança e Coaching

DESTAQUES RELEVANTES.

Data Designação da qualificação Nome da organização	novembro 2016 Distinção Honorífica "Medalha Bronze"- Atribuída pela FPN pelos relevantes serviços prestados. Federação Portuguesa de Natação
Data Designação da qualificação Nome da organização	1996 Homenagem pelas Competições Europeia na qualidade de atleta da Seleção Nacional Júnior de Polo Aquático Federação Portuguesa de Natação

Cascais, fev. 2021



Paulo Marques