

Curriculum - Estêvão Viana Rosa de Lima



Dados Pessoais

Estêvão Viana Rosa de Lima

Professor de Educação Física

(22) 98111-3712 • estevao.viana40@gmail.com • Casimiro de Abreu/RJ

Resumo

Profissional de Educação Física com forte aptidão para o desenvolvimento e aplicação de programas de atividades físicas personalizados, voltados para promoção da saúde e qualidade de vida. Experiência em atendimento a grupos diversos, incluindo idosos e alunos com necessidades específicas. Praticante de Jiu-jitsu, faixa marrom, apto para atuar como instrutor dessa arte marcial. Habilidades destacadas incluem:

- Elaboração de treinos personalizados e motivacionais.
- Desenvolvimento de atividades recreativas e lúdicas.
- Planejamento e organização de eventos e programas educativos.
- Proatividade, comunicação eficaz e espírito de equipe.
- Experiência em suporte administrativo e gestão escolar.
- Conhecimento em informática básica e ferramentas de gestão.

Objetivo

Atuar como Professor de Educação Física e Instrutor de Jiu-jitsu, aplicando e expandindo os conhecimentos adquiridos na graduação para promover saúde, inclusão social e bem-estar

físico, além de auxiliar no desenvolvimento motor e emocional de alunos de diferentes idades.

Experiência Profissional

Instrutor de Jiu-Jitsu. Estúdio André Pimenta (2024 - Atual)

Instrutor de Jiu-jitsu, faixa marrom. Planejamento e aplicação de treinos técnicos e físicos, voltados para o desenvolvimento de habilidades e disciplina na prática da arte marcial.
Local: Casimiro de Abreu/RJ

Academia Estúdio TG (2024 - Atual)

Instrutor de musculação e Personal Trainer. Planejamento e aplicação de treinos personalizados, com foco em condicionamento físico, fortalecimento muscular e bem-estar geral.

Local: Casimiro de Abreu/RJ

Projeto Social Hotel de Deus (2024)

Responsável por atividades físicas com idosos, promovendo mobilidade e fortalecimento muscular por meio de exercícios recreativos e lúdicos. Resultados incluem melhorias expressivas na saúde geral e qualidade de vida dos participantes.

Local: Macaé/RJ

Empresa Amx Comércio e Representações LTDA (08/2021 – 02/2025)

Auxiliar administrativo em unidades escolares. Suporte a professores de Educação Física na aplicação de exercícios e jogos competitivos. Desenvolvimento de habilidades em organização e trabalho em equipe.

Local: Casimiro de Abreu/RJ

Creche e Escola Novo Horizonte (02/2025 – atual)

Professor de Educação Física e Instrutor de Jiu-Jitsu.

Instrutor de Jiu-Jitsu para turmas da Educação Infantil ao 9º ano, com foco no desenvolvimento motor, disciplina e fundamentos da modalidade.

Formação Acadêmica

Licenciatura em Educação Física – Unicesumar (Conclusão em 2024)

Bacharelado em Educação Física – Cursando

Pós-graduação em Atividades para Grupos Especiais –Cursando

Cursos Complementares

Primeiros Socorros e Combate a Incêndio – Marinha do Brasil (Concluído)

Informática Básica – Edição de texto, planilhas e apresentações (Concluído)

Informações Adicionais

Profissional proativo, comunicativo e com excelente capacidade de colaboração. Experiência em trabalho em equipe, gestão de tempo e planejamento de atividades físicas. Focado no engajamento e motivação de indivíduos para a prática de exercícios, oferecendo suporte tanto em contextos pedagógicos quanto administrativos. Praticante de Jiu-jitsu, faixa marrom, com habilidade para ministrar aulas e orientar alunos na prática dessa arte marcial.