

Currículo

Fernanda Carvalho Bitencourt de Oliveira – 20/06/1987

Profissional de Educação Física – Licenciatura/ Bacharel - Formada pela Universidade Federal de Ouro Preto

Rua Augusta Bittencourt de Oliveira n14 casa, bairro Pilar - Ouro Preto/MG – CEP - 35400-000

Fone: (031) 9 88812422 – celular

E-mail: nandacbo@yahoo.com.br

Apresentação

Profissional de Educação Física Licenciatura/Bacharel formada e com práticas avançadas profissionais na área de Pilates, Treinamento Funcional Personalizado, Ginástica Laboral/Ergonomia e Personal Trainer. Cursando Pós Graduação em Engenharia de Produção - Curso de Especialização em Ergonomia, projeto de situações de trabalho.

Histórico Profissional

- Março de 2020 ao presente – Pós-Graduanda no Curso de Especialização em Ergonomia, Projeto de Situações de Trabalho na Engenharia de Produção na Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG.

- Março de 2019 ao presente – Coordenadora das aulas de circuito funcional e Ginástica Laboral do Programa Qualidade de Vida na Unimed Inconfidentes/MG.

Projeto apresentado e aprovado no programa de promoção a saúde para os funcionários da empresa Unimed Inconfidentes. Além da ginástica laboral são feitas aulas de circuito funcional duas vezes na semana. São executadas atividades destinadas aos funcionários durante o expediente de trabalho. Com intervenções entre 10 e 15 minutos, é baseada em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos. Entre os diversos benefícios da ginástica laboral, destacam-se: melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético; aumento da consciência corporal, prevenção de doenças ocupacionais; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia.

- Abril de 2017 a outubro 2019 – Professora de Pilates na Clínica de Fisioterapia Reeducar. Clínica Unimed Inconfidentes. Aulas direcionadas para pessoas com patologias e reabilitação postural.

- Abril de 2016 ao presente – Professora de pilates e treinamento funcional no Studio Leandro Silva.

O treinamento funcional e pilates ambos visam proporcionar à promoção da saúde, condicionamento físico corporal e performance. O trabalho realizado no pilates tem o objetivo de melhorar a flexibilidade, condicionamento físico, consciência corporal (postural), equilíbrio e a força muscular. No treinamento funcional refere-se à reprodução sistemática de movimentos que possuem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa diária de cada pessoa. Neste tipo de treino as máquinas são deixadas de lado, deixando de trabalhar as musculaturas de forma isolada e com movimentos mecânicos, com isso o profissional proporciona o acompanhamento exigindo que todas as partes do corpo possam ser trabalhadas em conjunto. As aulas são ministradas por um profissional onde podendo atender no máximo três pessoas por horário.

- Setembro de 2015 ao presente – Monitora de Ginástica Laboral no Banco Sicoob Credicom pela ExMove.

São executadas atividades destinadas aos funcionários durante o expediente de trabalho. Com intervenções entre 10 e 15 minutos, é baseada em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural.

- Março de 2015 até abril de 2016 – Sócia e Professora de Pilates Academia Equilíbrio.

Aulas de pilates ministradas de segunda a sextas-feiras com o objetivo de melhorar a flexibilidade, condicionamento físico, consciência corporal (postural), equilíbrio e a força muscular.

- Março de 2014 a Março de 2015 – Estágio Studio Sport Fitness. Aulas de funcional.

- Fevereiro 2014 - Curso de Pilates no Espaço Vida Pilates em Belo Horizonte.

Curso com liberação e certificado , apto a ministrar aulas de pilates voltada para a área de Educação Física.

- Julho 2013 à Abril 2014 – Participação Programa Saúde no Campos.

- Dezembro 2013 a junho 2013 Participação no Programa PREVENTT – Programa de pesquisa e extensão Prevenção e Tratamento de Tendinopatia na população de Ouro Preto.

Atuando principalmente nos temas do sistema músculo esquelético, biomecânica, tendinopatia, laser, ultrassom, bioquímica, biologia celular, matriz extracelular, colágenos, proteoglicanos, glicosaminoglicanos.

- Julho de 2010 a dezembro 2012 Participação de Atividades Acadêmicas – Projeto de Estímulo à Docência (PED), da Universidade Federal de Ouro Preto, em parceria com a Capes, visa trabalhar com alunos e professores de escolas públicas da cidade, cumprindo carga horária de 16 horas semanais.

Outubro 2009 a agosto 2011 Estágio na Empresa Samarco de Ginástica Laboral pelo SESI Mariana.

Curso de Body Systems no 26º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2011.

Curso de Ballness, Alongamentos e Pilates no 27º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2012.

PUBLICAÇÕES, CONGRESSOS, SEMINÁRIOS:

- 1º Encontro de Educação Física e Desporto – CEDUFOP - FIEP - Ouro Preto – MG realizado nos dias 10 a 12 de junho de 2010.
- Oficina de diário de campo e seus empregos no cotidiano escolar (DEEDU), realizada 15 de abril 2010 com carga horária de 4h/aula e promovida pelo Projeto de Estímulo à Docência (PED-UFOP) pelo Núcleo de Estudo e Pesquisa sobre Licenciatura (NEPEL).
- Autora e apresentadora do Pôster: Desafios Vivenciados no Projeto de Estímulo à Docência na escola estadual Coronel Benjamim Guimarães no X Congresso Científico Latino-Americano no 28º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2013.
- Autora do pôster: o esporte dentro e fora da escola: possibilidades vividas pelos alunos do período integral na escola estadual coronel benjamim Guimarães no XX Seminário de Iniciação Científica da UFOP.
- Apresentação do pôster: Projeto de estímulo à docência de educação física na escola estadual dom veloso no VII SIMPOED.
- Apresentação do trabalho Projeto de estímulo a docência na escola estadual coronel benjamim Guimarães: relatos e desafios apresentado no II Encontro de Educação Física Escolar da UFSJ

OUTRAS ATIVIDADES:

- Experiência como secretária na escola de idiomas CCAA, com duração de um ano e seis meses no ano de 2007-2008
- Experiência como secretária na escola particular Sinapse Ltda – Anglo de Ouro Preto com início em janeiro de 2009 a janeiro 2011.

DADOS PESSOAIS

Idioma - Inglês básico

Dados Pessoais 33 anos

CNH: A/B desde 2007

CREF – 033746-G/MG



Ouro Preto, 12 de novembro, 2020.