
ALEX SOUZA



al3xsouza@yahoo.com



|| 97390-0254



<https://www.linkedin.com/in/al3xsouza/>

<http://www.golearners.com.br/>

OBJETIVO

Ajudar pessoas a alcançarem a longevidade saudável por meio de exercícios físicos e de hábitos inteligentes.

HABILIDADES

Personal Trainer Especialista em Longevidade. Professor. Escritor. Palestrante. Empreendedor, criativo, determinado, benevolente e científico.

EXPERIÊNCIA

PERSONAL TRAINER ESPECIALISTA EM LONGEVIDADE

julho/2016 – atual: Fit 360 Personal Training Center
Desenvolvimento e acompanhamento de treinos para alcance da longevidade saudável

PERSONAL TRAINER LONGEVITY EXPERT

agosto/2014 – atual: Autônomo
Desenvolvimento e acompanhamento de treinos para alcance da longevidade saudável e envelhecimento ativo

ESCRITOR

dezembro/2015 – atual: Revista O Mílite, Revista Santíssima Virgem, Blog GoLearners
Responsável pela criação de artigos em revista para público leigo que deseja saber mais sobre longevidade saudável e blog posts periódicos para pessoas que desejam aprender inglês especializado em saúde bilíngue

PALESTRANTE

novembro/2014 – atual: Âmbito Nacional
Responsável pela acessibilidade de informação e conscientização para um estilo de vida ativo

FORMAÇÃO ACADÊMICA

Especialização em Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido no Envelhecimento – (Universidade de São Paulo) – 2013
Aperfeiçoamento em Atividade Física para Pessoas com Deficiência – (Universidade Federal de Juiz de Fora) – 2013
Bacharelado em Educação Física – (Universidade Metodista de São Paulo) – 2009
Licenciatura em Educação Física – (Universidade Metodista de São Paulo) – 2008



CERTIFICAÇÕES INTERNACIONAIS

**WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION
INTERNATIONAL MASTERMINDS: Mastering Level 4**
Advanced Development For Professionals – 2018/2019

**WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION
INTERNATIONAL MASTERMINDS: Mentoring Level 3**
Advanced Development For Professionals – 2017/2018

EXPERIÊNCIAS INTERNACIONAIS

Uruguai – cidade de Punta del Leste; Argentina – cidade de Buenos Aires; Estados Unidos – cidade de Orlando; Espanha – cidade de Madri; Espanha – cidade de Granada

SOCIEDADES

Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Personal Trainers com o título Professional Trainer SBPT – 2017

ATIVIDADES ACADÊMICAS

Workshop Semana da Programação Neurolinguística – 2019
41º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – 2018
1º Simpósio Internacional de Atividade Física e Comportamento Sedentário – 2018
Longev Week: Semana de Promoção da Saúde e de Prevenção de Doenças para a Longevidade – 2018
12º Congresso Brasileiro de Personal Training – 2018
19ª IHRSA Fitness Brasil Conectando Ideias – 2018
15º Encontro Internacional Phorte - 2018
XIV Congresso Paulista de Medicina Desportiva – 2018
Arnold Sports Festival South America – 2018

