

Hugo Chagas da Silva

Profissional de Educação Física · Personal Trainer · Palestrante

Curitiba/PR · WhatsApp (41) 99964-1897 · contato@hugochagas.com.br · instagram.com/hugochagas

RESUMO

Tenho 30 anos e há 11 anos atuo em academias. Treino musculação há 16 anos, fui atleta de fisiculturismo na categoria Open e hoje sigo o treino híbrido: musculação, treino funcional e corrida na mesma rotina, com a preparação para minha primeira meia maratona. Busco a completude das valências físicas aplicando força, resistência, flexibilidade, funcionalidade e preparo cardiovascular de forma integrada.

Sou graduado em Educação Física pela Universidade Positivo e pós-graduado em Hipertrofia e Emagrecimento, mas meu trabalho vai além da prescrição de treino. Faço estudos em filosofia, antropologia, psicologia e neurociência, e uso esses princípios no atendimento aos meus alunos, porque disciplina, hábito e propósito são o que separa quem treina por três meses de quem treina pela vida toda.

Mais do que transformar corpos, meu objetivo é desenvolver pessoas. O treino é a ferramenta mais concreta que conheço para construir disciplina, autonomia e alta performance dentro e fora da academia.

FORMAÇÃO ACADÊMICA

Graduação em Educação Física

Universidade Positivo

Pós-graduação em Hipertrofia e Emagrecimento

Uniguaçu

Pós-graduação em andamento em Antropologia Filosófica

FMA

ÁREA DE ATUAÇÃO

Hipertrofia. Construção de massa muscular com base em tensão mecânica, volume certo e progressão constante.

Emagrecimento. Redução de gordura preservando massa magra e capacidade de treino.

Treino híbrido. Força, resistência e capacidade cardiovascular dentro da mesma rotina: musculação, treino funcional e corrida.

Performance humana. Sono, recuperação, construção de hábito, rotina e saúde mental.

TRAJETÓRIA

Atleta de fisiculturismo na categoria Open, com participação no Campeonato Sul-Brasileiro. Praticante de corrida de rua, com provas de 10 e 15 km disputadas e preparação em andamento para a primeira meia maratona. Mais de 15 cursos e certificações nacionais e internacionais concluídos, listados a seguir.

FORMAÇÃO CONTINUADA

Cursos, workshops e congressos concluídos, com as páginas dos certificados originais anexadas a partir da página seguinte.

#	Curso	Realização	Data / carga
01	Como Treinar Monstros 30	Prof. Fabrício Pacholok · Hard Work Gym	20/11/2022 · 10h
02	Workshop Descomplicando a Musculação — Biomecânica e Posturologia na Prática	João Franken Mídias Digitais	15 e 16/04/2023 · 16h
03	Treinamento de Força: Hipertrofia & Alta Performance	Uplay TV / Pós Uniguaçu	18/06/2023 · 8h
04	18º Encontro Internacional Phorte — Treinamento para Hipertrofia Máxima: Montando a Rotina Ideal	Prof. Brad Schoenfeld · Faculdade Phorte	29/07/2023 · 4h
05	18º Encontro Internacional Phorte — Manipulando Variáveis de Treinamento de Força: Séries, Repetições e Frequência	Prof. Brad Schoenfeld · Faculdade Phorte	29/07/2023 · 4h
06	18º Encontro Internacional Phorte — Combinando Exercícios para Crescimento Máximo, Seleção de Exercícios para Membros Inferiores, Sobrecarga Mecânica e Controle das Lesões	Profs. Brad Schoenfeld, Walter Krause e Julio Serrão · Faculdade Phorte	30/07/2023 · 3h
07	Nutrição, Hormônios & Metabolismo	Uplay TV / Pós Uniguaçu	24/09/2023 · 8h
08	Meeting de Hormonização, Nutrição & Treinamento Feminino	Uplay TV / Pós Uniguaçu	19/11/2023 · 8h
09	Otimizando o Treinamento de Membros Inferiores com Ênfase em Glúteos	Prof. Dr. Thiago Barbosa Trindade	8h
10	As Chaves do Olympos	Fabrício Pacholok	30/11/2025 · 9h

As páginas a seguir reproduzem os certificados originais na íntegra, na mesma ordem da tabela acima.

CERTIFICADO

COMO TREINAR MONS TROS

30

PROBIOTIC
MADE FOR YOU

PACHOLOK
THE BODY FORGERY

HARD WORK

GYM
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

**COMO
TREINAR
MONS
TROS**



Certificado que participou do curso:
COMO TREINAR MONSTROS³⁰

Realizado pelo professor Fabrício Pacholok, sobre "Técnicas avançadas em hipertrofia" no dia 20 de novembro de 2022 com carga horária de 10 horas.

O (a) senhor (a)

Hugo Chagas da Silva
Professor Fabrício Pacholok
CREF 011100-g/Pr



CERTIFICADO

Certifico para os devidos fins que o aluno (a)
HUGO CHAGAS DA SILVA
CPF sob nº 094.868.139-06, participou do curso:

WORKSHOP

DESCOMPLICANDO A MUSCULAÇÃO

▶▶▶ *BIOMECÂNICA E
POSTUROLOGIA NA PRÁTICA*

15 E 16 DE ABRIL DE 2023 | CURITIBA - PR | CARGA HORÁRIA DE 16 HORAS

João Franken
JOAO FRANKEN MIDIAS DIGITAIS
CNPJ : 39.748.344/0001-19

 @joaofranken

CERTIFICADO

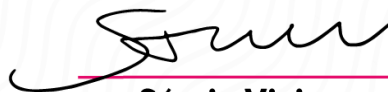
TREINAMENTO DE FORÇA:

Hipertrofia & Alta Performance

Certificamos que

Hugo Chagas da Silva

participou do curso de **TREINAMENTO DE FORÇA: HIPERTROFIA & ALTA PERFORMANCE** no dia 18 de Junho de 2023 em Curitiba/PR,
com carga horária de 08 horas.



Sérgio Vieira

Gerente Geral

REALIZAÇÃO:



PARCEIRO PEDAGÓGICO:



APOIO:



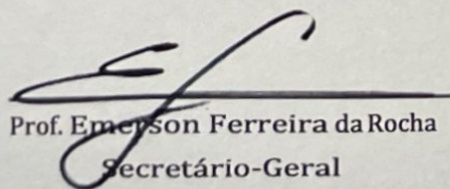
CERTIFICADO

A Faculdade Phorte de Educação e Tecnologia, no uso de suas atribuições,
confere a presente certificação a:

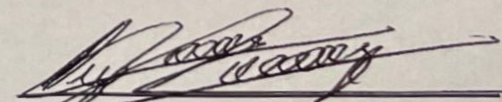
HUGO CHAGAS DA SILVA

Tendo em vista sua participação no **18º ENCONTRO INTERNACIONAL PHORTE**, no curso
TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA MÁXIMA: MONTANDO A ROTINA IDEAL,
ministrado pelo palestrante, **PROF. BRAD SCHOENFELD** em 29/07/2023, com carga
horária total de 4 horas.

São Paulo, 29 de julho de 2023.



Prof. Emerson Ferreira da Rocha
Secretário-Geral



Prof. Luiz Carlos Carnevali Junior
Coordenação

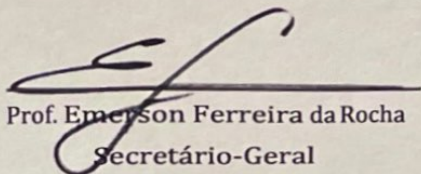
CERTIFICADO

A Faculdade Phorte de Educação e Tecnologia, no uso de suas atribuições,
confere a presente certificação a:

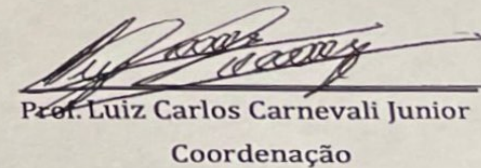
HUGO CHAGAS DA SILVA

Tendo em vista sua participação no **18º ENCONTRO INTERNACIONAL PHORTE**, no curso
**MANIPULANDO VARIÁVEIS DE TREINAMENTO DE FORÇA: SÉRIES, REPETIÇÕES E
FREQUÊNCIA**, ministrado pelo palestrante, **PROF. BRAD SCHOENFELD** em 29/07/2023,
com carga horária total de 4 horas.

São Paulo, 29 de julho de 2023.



Prof. Emerson Ferreira da Rocha
Secretário-Geral



Prof. Luiz Carlos Carnevali Junior
Coordenação

CERTIFICADO

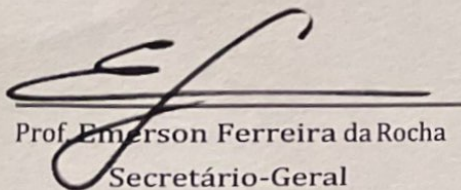
A Faculdade Phorte de Educação e Tecnologia, no uso de suas atribuições,
confere a presente certificação a:

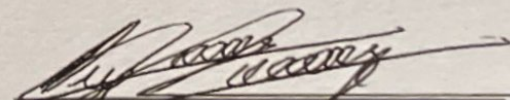
HUGO CHAGAS DA SILVA

Tendo em vista sua participação no **18º ENCONTRO INTERNACIONAL PHORTE** em
30/07/2023 com carga horária total de 3 horas, nos cursos:

- **COMBINANDO EXERCÍCIOS PARA CRESCIMENTO MÁXIMO - PROF. BRAD SCHOENFELD;**
- **SELEÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES: HIPERTROFIA NÃO-HOMOGENEA - PROF. WALTER KRAUSE;**
- **SOBRECARGA MECÂNICA E O CONTROLE DAS LESÕES - PROF. JULIO SERRÃO.**

São Paulo, 30 de julho de 2023.


Prof. Emerson Ferreira da Rocha
Secretário-Geral


Prof. Luiz Carlos Carnevali Junior
Coordenação

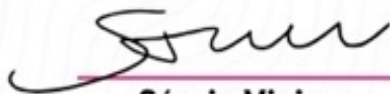
CERTIFICADO

NUTRIÇÃO, HORMÔNIOS & METABOLISMO

Certificamos que

Hugo Chagas da Silva

participou do curso de **NUTRIÇÃO, HORMÔNIOS & METABOLISMO**
no dia 24 de Setembro de 2023 em Curitiba – PR,
com carga horária de 08 horas.


Sérgio Vieira
Gerente Geral

REALIZAÇÃO:



PARCEIRO PEDAGÓGICO:



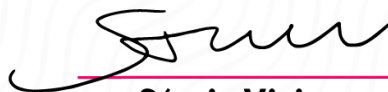
CERTIFICADO

M E E T I N G D E HORMONIZAÇÃO, NUTRIÇÃO & TREINAMENTO FEMININO

Certificamos que

Hugo Chagas da Silva

participou do curso de **MEETING DE HORMONIZAÇÃO, NUTRIÇÃO & TREINAMENTO FEMININO** no dia 19 de Novembro de 2023 em Curitiba – PR, com carga horária de 08 horas.



Sérgio Vieira

Gerente Geral

REALIZAÇÃO:



PARCEIRO PEDAGÓGICO:



APOIO:





CERTIFICADO

CERTIFICO PARA OS DEVIDOS FINS QUE O ALUNO(A)

Hugo Chagas da Silva

CPF SOB Nº

094.868.139-06

PARTICIPOU DO CURSO:

**OTIMIZANDO O TREINAMENTO DE MEMBROS
INFERIORES COM ÊNFASE EM GLÚTEOS
COM CARGA HORÁRIA DE 8 HORAS**

PROF. DR. THIAGO BARBOSA TRINDADE



@TBTRINDADE



Este certificado atesta que

HUGO CHAGAS DA SILVA - CPF:09486813906

concluiu com êxito o curso presencial **As Chaves do Olympos**,
totalizando uma carga horária de 9 horas, no dia **30 de**
novembro de 2025.

Fabício Pacholok

Fabício Pacholok