

Acompanhamento personalizado de treino  
pessoal e nutrição

João Caramujo

*(Relatório de Aprendizagem)*

**Resumo**— Este relatório destina-se a enaltecer as aprendizagens que adquiri nos vários âmbitos da actividade. Pela sua relevância, as dificuldades sentidas na execução da mesma serão também abordadas e descritas neste documento. Por fim, os tópicos que tenham especial relação com a vida profissional de um engenheiro constarão também neste relatório.

**Palavras Chave**—aprendizagens, dificuldades, objectivos, expectativas, valorização pessoal, planeamento

# 1 INTRODUÇÃO

O papel de um mentor é bastante diferente do papel de um professor. Enquanto um professor preocupa-se, em grande parte, na passagem de conhecimento, um mentor alia a passagem de conhecimento a um contacto mais próximo com os mentorandos para que seja possível passar-lhes a experiência e o saber, monitorizando de perto o progresso e estando atento às dificuldades que estes possam experimentar. No decurso deste processo, a aprendizagem é mútua e embora se tente ao máximo minorar as dificuldades, estas também existem e a sua reflexão é importante. Posto isto, o relatório incidirá naturalmente nestes vários aspectos.

## 2 APRENDIZAGENS

Acompanhar jovens na sua iniciação à actividade física e a uma alimentação saudável é uma actividade pródiga em aprendizagens. De seguida, explicitam-se criteriosamente as que adquirir.

- João Caramujo, nº. 69753,  
E-mail: [aluno1@tecnico.ulisboa.pt](mailto:aluno1@tecnico.ulisboa.pt), é aluno de mestrado em  
Engenharia Informática e de Computadores,  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

*Manuscrito entregue em 30 de Maio de 2014.*

## 2.1 Gestão da Confiança

Como referi no outro relatório, esta actividade surgiu através do contacto iniciado pelo meu irmão, solicitando acompanhamento para si e para outro colega na iniciação às áreas do *fitness* e nutrição. Ao aceitar, sabia desde logo que teria de corresponder à confiança que depositaram em mim. Fi-lo com o maior profissionalismo e seriedade possíveis.

## 2.2 Gestão das Expectativas

Esta aprendizagem deriva da anterior. Ao longo da actividade, foi necessário gerir eficazmente as expectativas dos mentorandos em relação à execução da própria actividade e as suas expectativas para comigo. Embora, em conjunto, tenhamos feito o possível para que tudo corresse de acordo com o que estava delineado, houveram vezes em que não foi possível, sendo necessário alterar, por exemplo, o plano de treino ou a dieta. Em alguns momentos tivemos de ajustar as expectativas iniciais.

## 2.3 Organização e Metodologia

Poderá, à primeira vista, parecer uma atividade simples, mas a verdade é que esta atividade revelou-se complexa. Foi necessária organização da minha parte para, desse modo,

[illegible]

transmitir o meu conhecimento e aplicá-lo eficaz e eficientemente neste contexto em específico. A metodologia que segui consistiu em dividir-me entre planeamento de treino e investigação/pesquisa de informação para conseguir ajustar os planos sempre que necessário e/ou conseguir estar à altura no esclarecimento de dúvidas.

## 2.4 Conhecimento Técnico

Sendo um apaixonado pelo exercício e pela manutenção de um estilo de vida saudável, sempre me interessei por saber bastante sobre estas áreas. Com o convite que me foi feito, aprofundei e alarguei o meu foco de pesquisa e, dessa maneira, adquiri um maior conhecimento sobre estas áreas do meu interesse. Tentei sempre - e no decurso desta actividade ainda mais - obter informação através de fontes fidedignas, como portais de saúde e vários artigos científicos.

## 2.5 Novos horizontes e oportunidades

À semelhança do que foi explicitado no relatório de actividades, este projecto fez-me começar outro que, por sua vez, consistiu na criação de um blogue pessoal sobre estas temáticas. Consciente de que poderiam haver outros interessados, decidi criar o blogue e partilhar a minha visão sobre os assuntos em questão para assim o mesmo poder ser usado como fonte de informação em português (e inglês).

## 3 DIFICULDADES

Como referi no início do presente documento, foram surgindo algumas dificuldades no decurso da actividade e que merecem alguma reflexão.

### 3.1 Velocidade dos Resultados

Em alguns momentos, ainda que fosse normal e expectável, a lentidão dos resultados afigurou-se um problema. Foi necessário esclarecer as razões para tal acontecer, arranjar soluções e evitar a desmotivação.

### 3.2 Gestão do Tempo

Inegavelmente, esta é uma actividade que consumiu bastante tempo ao longo das semanas. Quatro horas e trinta minutos destinavam-se exclusivamente ao tempo passado dentro do ginásio (por semana), faltando contabilizar o *trabalho de casa*. Posto isto, tive de gerir o meu tempo para tentar rentabilizá-lo ao máximo: visto que também treino em ginásio, optei por fazê-lo imediatamente antes da chegada dos mentorandos, poupando uma viagem de ida e volta; e pesquisava informação em casa, mas guardava-a para ler durante as viagens nos transportes públicos, por exemplo.

### 3.3 Gestão das Expectativas

Poderá parecer um contra-senso, mas a gestão das expectativas foi, simultaneamente, uma das aprendizagens mas também uma das dificuldades que encontrei. A dificuldade, neste caso, residiu nas minhas próprias expectativas. Embora tenha encarado o processo seriamente e exigindo de mim o melhor possível, naturalmente projectava resultados decorrentes desse trabalho e a verdade é que o resultado dependia muito da *performance* dos mentorandos. Desse modo, houve a necessidade de repensar as expectativas para, assim, obter maiores benefícios para todos os envolvidos.

## 4 CONCLUSÃO

Foram muitas as aprendizagens que adquiri com esta actividade. Por outro lado, também experienciei algumas dificuldades, sendo que, após alguma reflexão, as mesmas foram ultrapassadas, fortalecendo-me não só a mim como também à execução da própria actividade. É possível e benéfico fazer o paralelismo de vários aspectos com a vida profissional de um engenheiro. É crucial proceder a uma correcta gestão das expectativas de todos os envolvidos em algum projecto ou evento. Só assim é possível retirar o melhor de todas as partes envolvidas na realização de um ou mais objectivos em comum. A gestão do próprio tempo dispendido, assim como proceder à adopção de uma estratégia para organizar acções ou apenas

Neste tipo de documento (técnico) a conclusão deve começar com um resumo do assunto abordado e depois deve detalhar os resultados

o pensamento no decurso de um trabalho devem ser tidas em conta, pois a sua relevância assim o exige.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao meu irmão, Pedro Caramujo, e ao Pedro Mestre pelo voto de confiança e reconhecimento da minha qualidade e capacidade, servindo os mesmos de motivação para este trabalho e para o meu esforço em ajudar-vos na concretização dos objectivos.