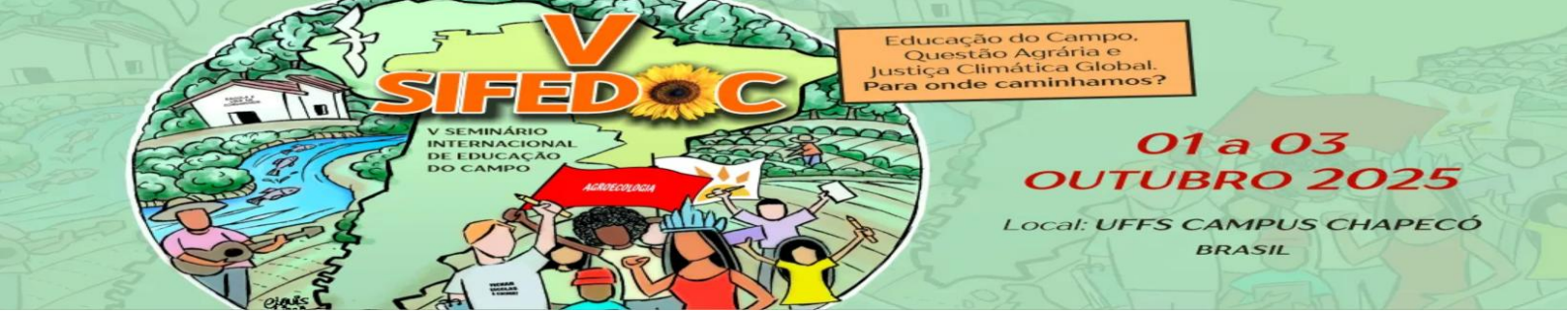


EU, TERRITÓRIO DE MIM: UMA PRÁTICA DE AUTOCONHECIMENTO NA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO

Mari Aparecida Martins[1]

Vania Carla Camargo[2]

Círculo de Saber: Formação Inicial e Continuada de Professores

Palavras-chave: Educação do Campo; Promoção Pessoal; Metodologia SMART.

Introdução

A Educação do Campo propõe uma abordagem integral da formação humana, valorizando os saberes locais e promovendo a autonomia dos sujeitos. Nesse contexto, a atividade “Eu, território de mim” revela-se como uma prática significativa na formação de docentes do campo ao incentivar os estudantes a refletirem sobre si mesmos e a construírem um plano de ação com base em suas próprias realidades e necessidades.

Diante disso, o presente resumo expandido busca apresentar a atividade pedagógica intitulada “Eu, território de mim”, desenvolvida no curso de Licenciatura em Educação do Campo do Instituto Federal do Paraná, na turma de Piên/PR. A referida atividade foi proposta pela docente Vania Camargo a todas as estudantes da turma. Este trabalho, em particular, dedica-se a expor o percurso realizado e os resultados obtidos pela aluna Mari Aparecida Martins, no desenvolvimento atividade.

O objetivo geral da proposta foi exercitar a habilidade de pesquisar e aplicar estratégias/metodologias para o alcance de metas voltadas à promoção pessoal. Propondo às discentes o exercício de mapear os elementos significantes (internos e externos) que compõem suas trajetórias pessoais e estabelecendo metas concretas para transformações desejadas. Articulando autoconhecimento, metodologia

1 Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação do Campo. E-mail: martinsmari.adv@gmail.com.
2 Licenciada em Letras/Português (Uninter). Enfermeira (PUCPR). Doutora e Mestre em Tecnologia em Saúde (PUCPR). Docente da Licenciatura em Educação do Campo do Instituto Federal do Paraná. E-mail vania.camargo@ifpr.edu.br

científica e expressão artística, valorizando a singularidade das estudantes e suas realidades territoriais.

A metodologia adotada para a realização da atividade se baseou na pesquisa qualitativa de cunho autobiográfico e foi estruturada com base no método *SMART,* uma metodologia inspirada no trabalho de Peter Drucker (1967), desenvolvida por Doran (1981), um consultor norte-americano. Ele apresentou o conceito em um artigo publicado na revista *Management Review*, intitulado *"There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives"* que orienta a definição de objetivos e metas Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporais.

Além disso, a atividade foi organizada em oito etapas que envolveram: construção de um panorama pessoal, identificação de um tema de vida a ser melhorado, correlação entre os elementos significantes do panorama pessoal com o tema escolhido, estabelecer uma meta para promoção pessoal, definição e implementação de uma estratégia de ação, avaliação dos resultados e reestruturação do plano, se necessário.

A estudante desenvolveu o trabalho de 14/09/2024 a 07/07/2025, registrando por escrito a trajetória percorrida em um Diário de Bordo ao longo do período de execução da atividade. O método SMART serviu como base para tornar os objetivos pessoais claros e viáveis dentro de um prazo estabelecido.

Por fim, concluiu-se a atividade com uma produção artística representando os resultados do processo obtidos por meio da execução da atividade proposta.

Panorama pessoal e definição de meta

A etapa inicial da atividade intitulada "Eu, território de mim" consistiu na construção de um panorama atual de si, composto por elementos significativos — tanto internos quanto externos — que contribuem para a constituição da identidade pessoal de cada participante. Nesse momento, as alunas foram convidadas a representar, por meio de desenhos, aspectos identitários, experiências vivenciadas, sentimentos e condicionantes históricos que compõem suas trajetórias individuais.

Vejamos a produção apresentada pela aluna em destaque neste trabalho na figura 1.

Figura 1 – produção do panorama atual de si. Piên/PR, 2024.



Fonte: as autoras (2024)

A estudante elaborou uma representação artística minimalista por meio do desenho da silhueta de uma mulher, simbolizando a si mesma. A essa figura foram incorporados elementos confeccionados com massinha de modelar, os quais representam aspectos significativos que contribuíram para a construção de sua identidade.

Conforme se observa na imagem, a aluna representou elementos que representam vínculos afetivos de familiares e amigos (corações), religião (cruz), trabalho (enxada), conhecimento (livro), redes sociais (letra f), dores e decepções (gotas de lágrima e de sangue), e etc.

Por meio desse exercício, observa-se que a estudante foi capaz de expressar tanto aspectos positivos quanto negativos de sua realidade, revelando um olhar sensível e reflexivo sobre si mesma. A atividade proporcionou às participantes a oportunidade de desenvolver o autoconhecimento, identificando fatores que impactam suas vidas, sejam eles benéficos ou prejudiciais, mas que fazem parte de suas histórias e identidades.

A partir desse processo de autoconhecimento, na próxima etapa da atividade foi possível identificar um tema na vida das estudantes que desejassem melhorar, correlacionando os elementos significantes das suas vidas buscando pontos em comum entre eles e o tema escolhido.

A estudante identificou o desejo de promover melhorias na sua saúde física e mental, definindo-se como meta “baixar os níveis de triglicerídeos e perder 10 kg”, até o dia 07 de dezembro de 2024, data limite para realização da atividade proposta. Justificando a importância da meta para a melhora da sua saúde física e levantar sua autoestima que se encontrava baixa.

Estratégia e Método SMART

Para alcançar o objetivo escolhido, a discente elaborou uma estratégia baseada na dieta Dukan, dividida em quatro fases (ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização), além da inclusão de exercícios físicos diários. Adequando-a ao método SMART.

A sigla SMART refere-se a cinco critérios essenciais que uma meta deve seguir, sendo eles:

1. S - Específica (*Specific*) A meta deve ser clara e específica.
2. M - Mensurável (*Measurable*). A meta deve ter critérios claros para medir o progresso e determinar quando será alcançada.
3. A - Atingível (*Achievable*). A meta deve ser realista e possível de ser alcançada, considerando suas capacidades e recursos.
4. R - Relevante (*Relevant*). A meta deve ser importante e alinhada com seus outros objetivos de vida ou trabalho.
5. T - Temporal (*Time-bound*)

   A meta precisa de um prazo claro para ser alcançada. Definir um prazo ajuda a criar um senso de urgência e mantém você focado.

Alinhado a meta ao método SMART a estudante definiu um cronograma para execução da sua estratégia para atingimento da meta.

Resultados obtidos e reflexão

Durante o processo, semanalmente, foram registrados avanços e retrocessos, da trajetória da estudante no desenvolvimento da atividade. Observou-se dificuldade em seguir rigorosamente a dieta, especialmente em eventos sociais, viagens e em momentos de compulsão alimentar.

Tais desafios evidenciaram a complexidade de manter um plano alimentar restritivo e a necessidade de considerar aspectos emocionais na definição de metas.

Ao final do prazo para realização da atividade, a estudante não atingiu a meta definida, entretanto, o processo possibilitou importantes ganhos subjetivos e comportamentais e autoconhecimento sobre seus próprios limites e necessidades.

A estudante avaliou criticamente sua estratégia inicial e propôs ajustes condizentes com sua realidade, substituindo a dieta restritiva por um plano alimentar equilibrado, reduzindo o consumo de alimentos industrializados e mantendo a prática regular de atividades físicas.

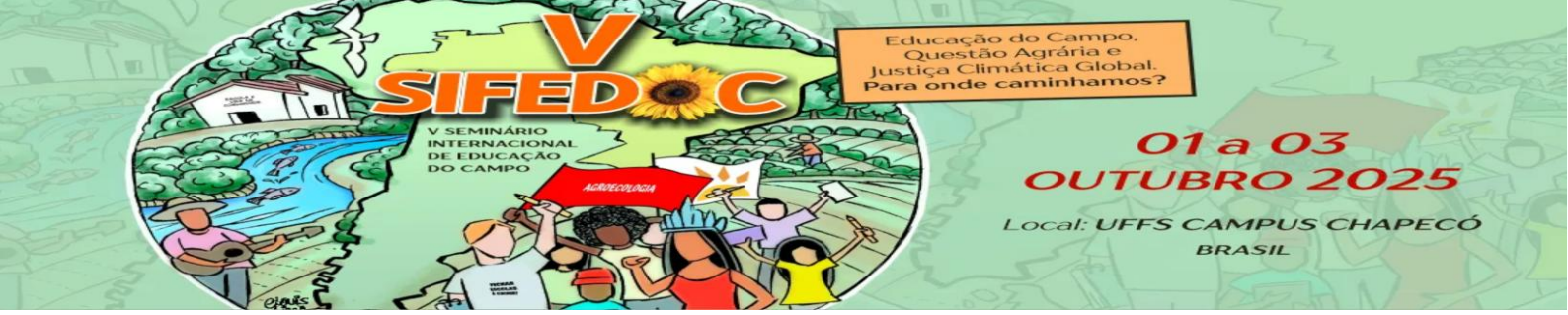
Como etapa final do trabalho, as estudantes foram provocadas a produzir uma obra artística da sua escolha, representando os resultados obtidos no desenvolvimento da atividade “Eu, território de mim”.

A estudante em destaque confeccionou uma escultura em argila que representa uma mulher insatisfeita com sua aparência e condição de saúde. A obra traduz, de forma simbólica, o conflito interno experienciado ao longo do processo, revelando sentimento de frustração, mas também manifestações de resistência e anseios por transformação.

Figura 2 - escultura esculpida pela estudante. Piên/PR, 2025.



Fonte: as autoras (2025)



Por fim, o desenvolvimento do trabalho proporcionou reflexões relevantes acerca de outros aspectos de sua vida pessoal que poderiam estar impactando em sua tentativa de emagrecimento e na busca pela elevação da autoestima, resultando em um importante aprendizado no contexto da formação voltada à educação crítica e humanizada.

Conclusão

Levando em conta as observações realizadas no decorrer deste trabalho, é possível afirmar que a atividade “Eu, território de mim” é uma importante ferramenta no processo de ensino-aprendizagem ao passo que articula autoconhecimento, metodologia científica e expressão artística.

O percurso da estudante evidencia seu protagonismo, suas necessidades, sentimentos, desafios e potencialidades. Contribuindo diretamente para o fortalecimento da sua identidade.

Mais do que alcançar um objetivo físico, a atividade contribuiu para a reafirmação da importância de práticas educativas integradoras e humanizadas no campo da formação docente.

No contexto da Educação do Campo, tais práticas educativas são fundamentais uma vez esta exige um ensino adaptado e envolvimento com a realidade dos educandos.

Referências bibliográficas

DUKAN, Dr. Pierre. **O Método Dukan Ilustrado:** Eu não consigo emagrecer. 1. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013.

DRUCKER, Peter F. O executivo eficaz. São Paulo: Pioneira, 1967.

DORAN, George T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, v. 70, n. 11, p. 35–36, 1981.