unesp

Instituto de
Biociências
Rio Claro

Consciência Corporal



FOLHA EM BRANCO

VERSO DA CAPA

Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)

UNESP UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
Instituto de Biociências
Campus de Rio Claro – SP

CONSCIÊNCIA CORPORAL

REALIZAÇÃO

UNESP – Campus de Rio Claro

EXECUÇÃO

FELIPE RAVAGGIO MONÇÃO

SUPERVISÃO GERAL

DANIELA BENTO-SOARES

ILUSTRAÇÕES

Desenvolvidas pelos participantes da pesquisa e tratamento de imagens via Chatgpt.com

Rio Claro – SP
2026

Esta obra é licenciada sob uma licença **Creative Commons Atribuição (CC BY 4.0)**. Esta licença permite a cópia e redistribuição do material, em qualquer suporte ou formato, bem como sua tradução, adaptação e outras modificações, para qualquer fim, mesmo que comercial, desde que o crédito seja atribuído ao autor e que as alterações, se houver, sejam informadas. Os termos da licença são detalhados em https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pt.

MONÇÃO, Felipe Ravaggio. **Conscientização Corporal nas aula de Educação Física Escolar: Possibilidades a partir do Yoga.** Orientadora: Daniela Bento-Soares. 167 páginas. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Rio Claro, 2026.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas

Monção, Felipe Ravaggio

Consciência corporal [recurso eletrônico] / Felipe Ravaggio Monção. — Rio Claro, 2026.

13 p. ; PDF ; 37.1 MB : il. color.

Recurso educacional derivado de dissertação em Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro. Orientado por Daniela Bento-Soares.

1. Yoga 2. Consciência corporal 3. Histórias em quadrinhos

- SUMÁRIO -

- SUMÁRIO -..... 4
- APRESENTAÇÃO -..... 5
- QUEM É A MÁQUINA? -..... 6
- VALORES DO YOGA: YAMAS E NIYAMAS -..... 7
- POSTURAS DO YOGA: ASANAS -..... 8
- O CARA DO MURO -..... 8
- AHIMSA: NÃO-VIOLÊNCIA -..... 9
- MAKING OF -..... 10

- APRESENTAÇÃO -

Saudações, leitores(as)!

Esta revista em quadrinhos foi feita por muitas mãos e muita imaginação. Ela nasceu das experiências de uma turma de sexto ano durante as aulas de Educação Física. Como o título já diz, nossa missão foi investigar a Consciência Corporal. Para isso, conhecemos e praticamos os princípios do Yoga em todas as aulas. Enquanto o corpo aprendia novos movimentos, nossa imaginação também entrava em ação. Foi assim que esta história começou a ganhar vida.

Descobrimos que o corpo não é apenas uma parte de nós. O corpo somos nós. É com ele que respiramos, sentimos, brincamos, pensamos, aprendemos e vivemos. E, quanto mais percebíamos isso, mais histórias apareciam. Nossas conversas foram se transformando em personagens e reflexões que agora queremos compartilhar com vocês.

Vocês vão conhecer a Prana, uma nuvenzinha muito gente boa. Seu nome vem de uma palavra usada no Yoga para falar da respiração, do oxigênio e da energia vital que nos mantém vivos. Também vão encontrar o Violência, um rapazinho cheio de espinhos que começa a pensar melhor sobre suas atitudes. Tem ainda o Tédio, um personagem que quase todo mundo já encontrou alguma vez. Alguns dizem que, com o celular, ele desapareceu. Será? Por aqui, ele ainda aparece de vez em quando. E tem também o Cara do Muro, inspirado em um menino de outra turma que vez ou outra dava um jeitinho de espiar nossa aula por cima do muro da escola. Além deles(as), muitos(as) outros(as) personagens foram surgindo ao longo dessa jornada.

Todas as ideias, dos personagens às histórias, nasceram da imaginação dos(as) alunos(as) da turma. Nosso professor, Felipe, organizou tudo para transformar esse monte de ideias em uma revista, mas fez questão de deixar algumas das imagens originais no final, como um pequeno "*making of*", para mostrar um pouquinho de como tudo aconteceu. Esperamos que esta revistinha faça você rir, pensar e olhar para si com mais curiosidade. E quem sabe ela também inspire você a criar suas próprias histórias, registrar suas descobertas e compartilhá-las com outras pessoas.

- QUEM É A MÁQUINA? -





- VALORES DO YOGA: YAMAS E NIYAMAS -

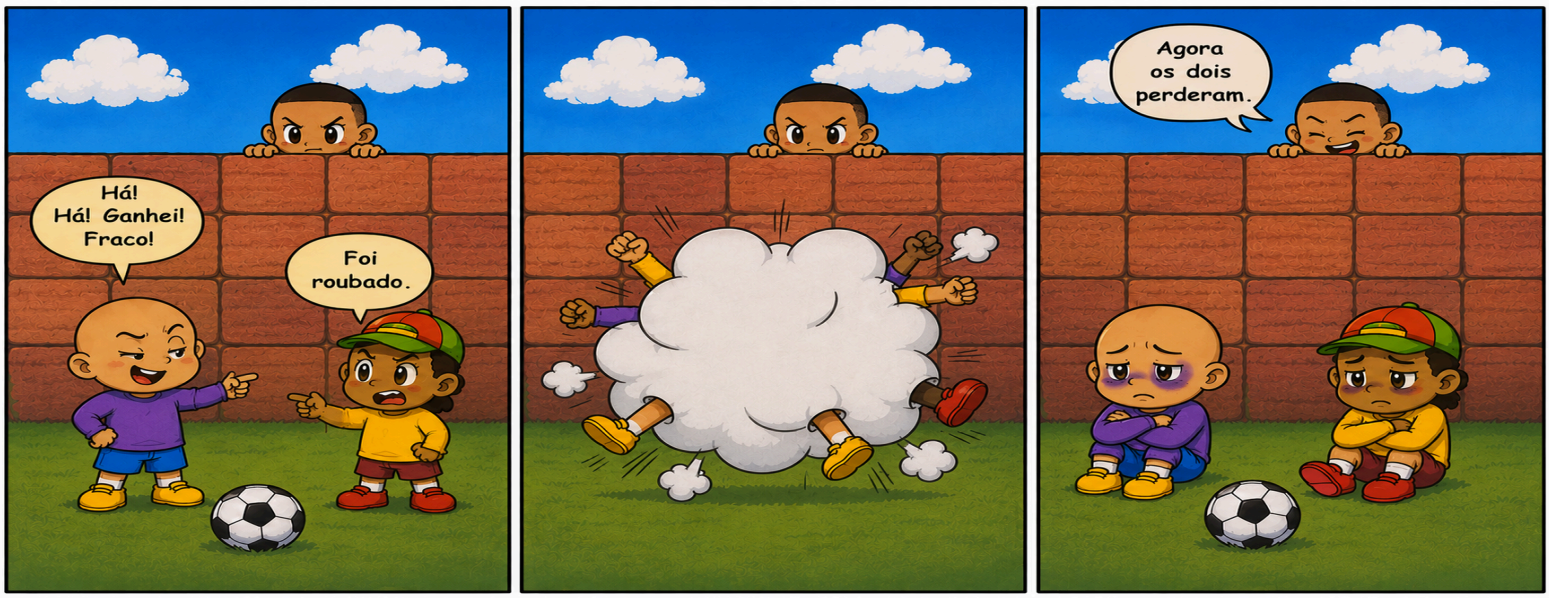
- AGINDO SEM COMPARAÇÃO E SEM COMPETIÇÃO -



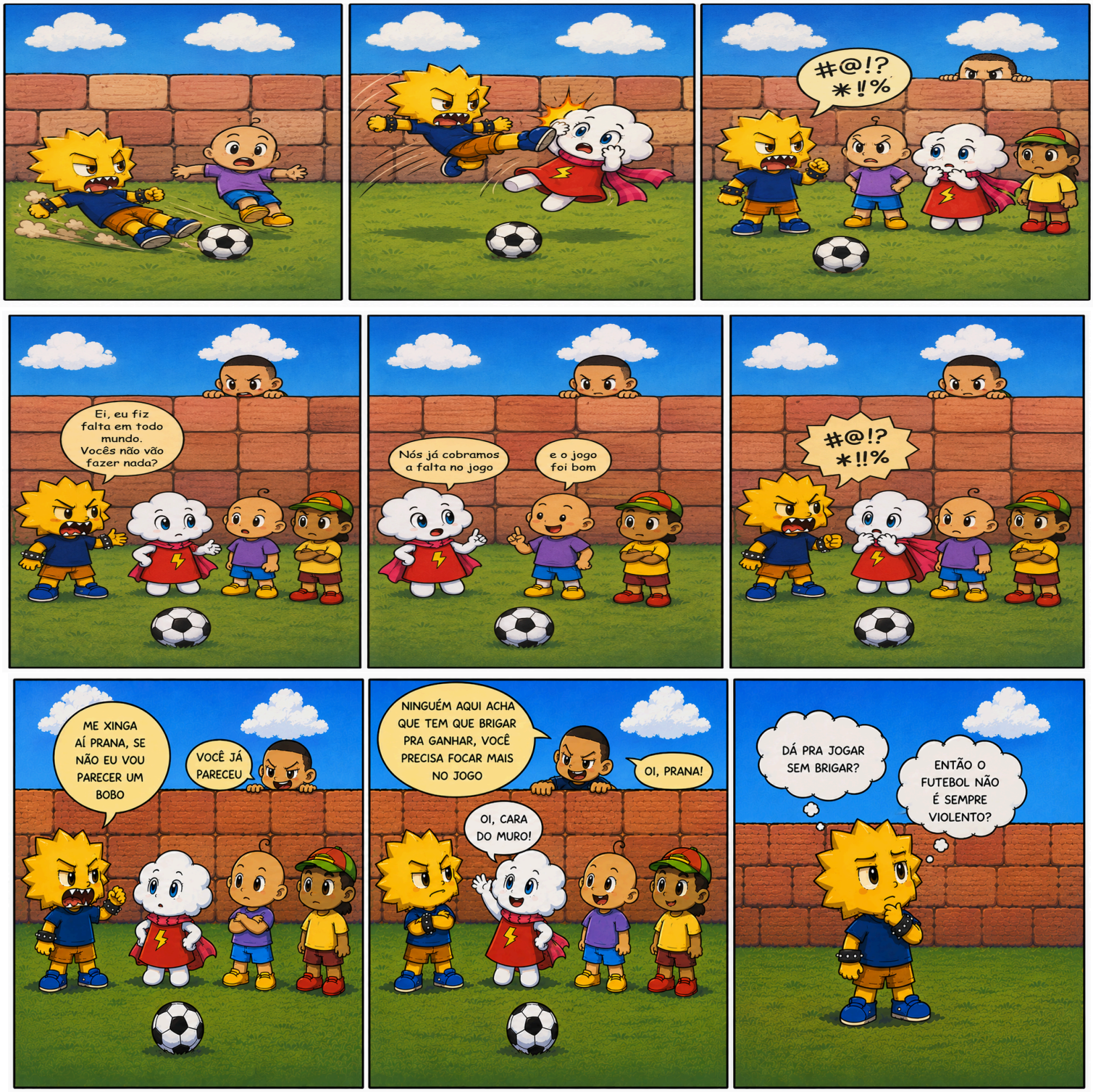
- POSTURAS DO YOGA: ASANAS -



- O CARA DO MURO -

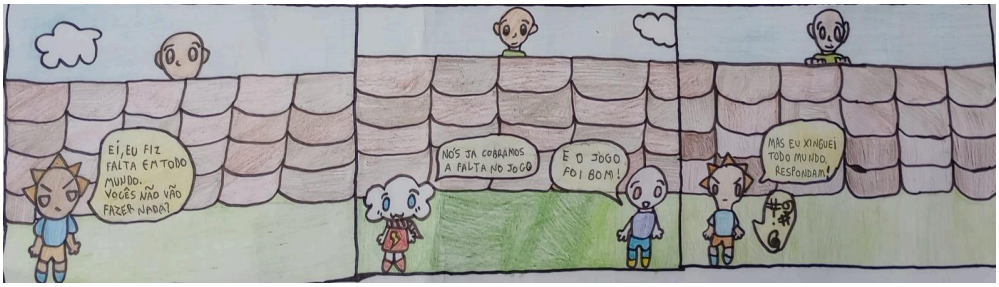


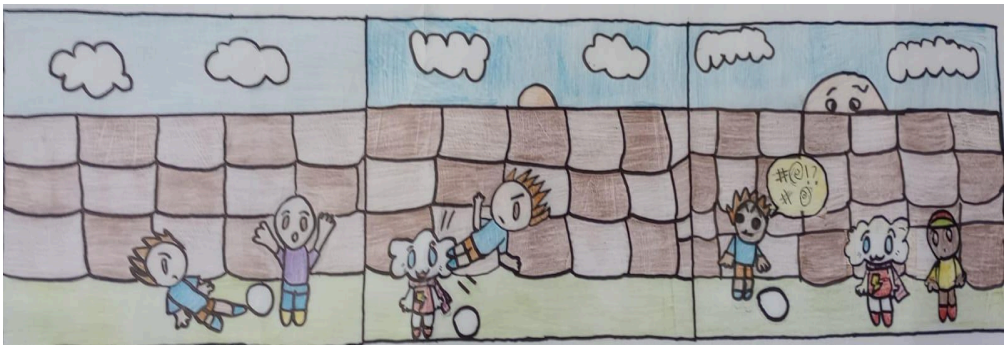
- AHIMSA: NÃO-VIOLÊNCIA -

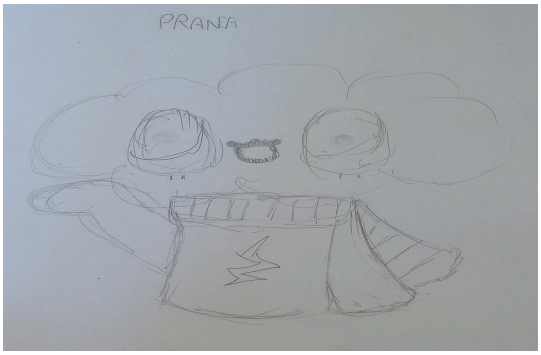


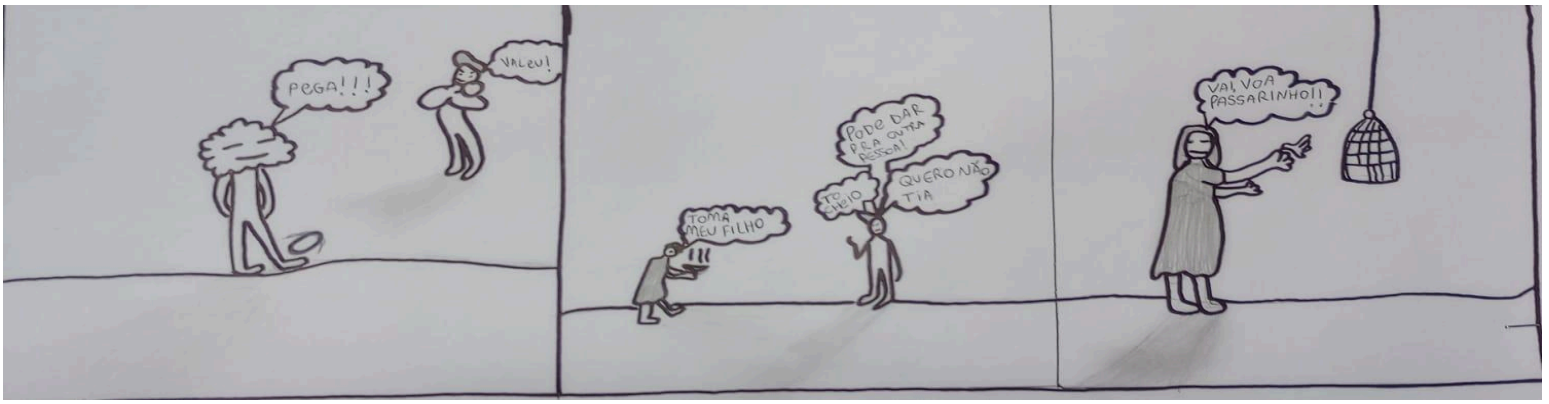
- MAKING OF -

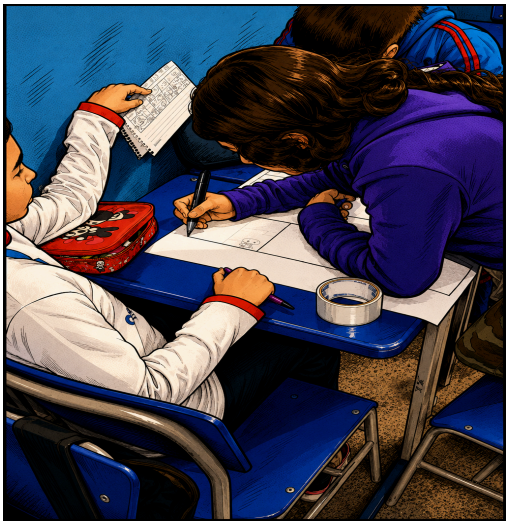


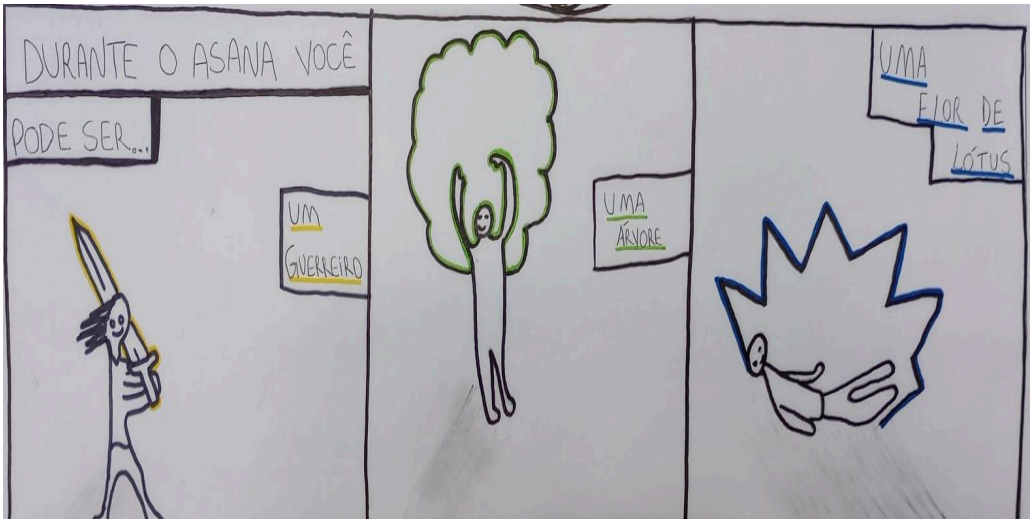

EÍ, EU FIZ FALTA EM TODO MUNDO. VOCÊS NÃO VÃO FAZER NADA?
NÓS JÁ COBRAMOS A FALTA NO JOGO
E O JOGO FOI BOM!
MAS EU XINGUEI TODO MUNDO, RESPONDAM!
#@!?




PRANA


PEGA!!!
VALEU!
TOMA MEU FILHO
PODE DAR PRA OUTRA PESSOA!
QUERO NÃO TIA
VAI VOA PASSARINHO!!




DURANTE O ASANA VOCÊ PODE SER...
UM GUERREIRO
UMA ÁRVORE
UMA FLOR DE LÓTUS

FOLHA EM BRANCO
VERSO DA QUARTA CAPA



ATÉ A PRÓXIMA...