

RESUMO

#9 **Divulgação da técnica Thai Yoga massagem: as mídias sociais como ferramenta de compartilhamento de conhecimento**

Thai Yoga Massage technic: Social media as a sharing tool

Introdução: As redes sociais são grandes fenômenos com alcance político, social, cultural, econômico e educacional. A massagem Thai completa compreende uma combinação tradicional de acupressura, trabalho de energia de meridianos e alongamentos de ioga. Geralmente é descrita como “alguém que faz yoga por você”¹. É uma complexa e poderosa massagem terapêutica desenvolvida para aumentar a flexibilidade, diminuir a dor crônica, melhorar a postura, elevar o nível de consciência espiritual e a energia vital e promover bem-estar físico e mental. Seu poder transformador vai além do aspecto físico e sua força reside na habilidade de integrar corpo, mente e espírito². Compreendendo a importância da relação entre comunicação e promoção à saúde, partiu-se da hipótese que a Thai Yoga Massagem é pouco divulgada no Brasil. **Objetivo:** esta pesquisa teve como objetivo divulgar a técnica Thai Yoga Massagem nas redes sociais do Facebook e do YouTube através de vídeo demonstrativo e em verificar a percepção das pessoas após visualização deste. **Método:** trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter quantitativo. O vídeo foi gravado em parceria com o curso Técnico em de Áudio e Vídeo do Instituto Federal do Paraná, sendo primeiramente elaborado um roteiro para gravação em um parque da cidade de Curitiba, escolhido pela exuberância da paisagem e pela tranquilidade. A duração foi de 4:37 minutos constando uma breve história da Thai Yoga, seus benefícios e alguns movimentos da técnica, disponível no link: <<https://youtu.be/m6t82I0l-mjo>>. No facebook, junto a divulgação do vídeo as pessoas foram convidadas a responder um questionário com três perguntas fechadas (1) se conhecia a técnica, (2) se gostaria de receber a massagem e (3) se gostaria de conhecer mais técnicas de massagem através de vídeos como o apresentado. **Resultados:** após 24 dias após divulgação no YouTube foram realizadas 386 visualizações e 61 curtidas. No Face-



Thiane Renata da Luz¹
Evelise Dias Antunes¹
Maria Izabel Rodrigues Severiano¹
Elisângela Valevein Rodrigues¹

¹ Instituto Federal do Paraná, PR, Brasil.

E-mail: evelise.antunes@ifpr.edu.br

book foram 87 curtidas, 14 reações de amei e 37 compartilhamentos e, no questionário, obteve-se 181 respostas. Do total, 66,9% das pessoas nunca tinham ouvido falar sobre a Thay Yoga Massagem, 98,3% gostaria de recebe-la e 96,7% desejam conhecer mais técnicas de massagem através de vídeos como o apresentado. **Conclusões:** Compreendendo que a Política Nacional de Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde já inclui a Yoga, sugere-se que a Thay Yoga Massagem possa trazer benefícios ampliando a oportunidade de acesso a população. Por fim, considera-se que os vídeos demonstrativos podem ter um grande alcance favorecendo o conhecimento das técnicas de massoterapia assim como das práticas integrativas e complementares pela sociedade.

Palavras-chave: Massagem. Ioga. Mídias Sociais.

REFERÊNCIAS

1. Salguero CP. Enciclopédia de massagem Thai: um guia completo de massoterapia: Thai tradicional e de acupressura. Madras; 2010.
2. Coimbra C. Thai yoga massagem: a arte milenar da massagem tradicional tailandesa em harmonia com a tradição ayurvédica. 2. ed. Petrópolis: EPUB; 2009.