

## INTERCÂMBIO DE SABERES: BRASIL E ESPANHA ENTRE CONEXÕES CULTURAIS E MASSAGEM TERAPÊUTICA

NOGUEIRA, S. M.; FERREIRA, A.V.M.; NASCIMENTO, I. V. V.; PACHECO, L. O. C.; SILVA, M. H. S.;  
DINIZ, S. C.; NUNES, P. L.; COSTA, M. M.  
E-mail: suelen.nogueira@unievangelica.edu.br

### RESUMO

A troca de conhecimentos e experiências entre estudantes de diferentes países certamente contribui para uma compreensão mais ampla e global do mundo e suas culturas. Isto reforça a necessidade da troca de saberes de épocas e culturas diferentes, daí a necessidade dos projetos de intercâmbio entre países. Este relato tem como objetivo discorrer sobre a experiência de um projeto de intercâmbio entre Brasil e Espanha na Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres que recebeu 5 alunos e uma professora de Valência na Espanha para atividades acadêmicas e integração cultural. No curso de Fisioterapia os estudantes espanhóis participaram de discussões e exposição sobre temas como “Distúrbios do Sono” e receberam massagem terapêutica e relaxamento induzido. Desse modo, a atividade contribuiu de maneira prática, para troca de conhecimento entre alunos de países diferentes em um mesmo assunto, além de uma conexão intercultural e relação interpessoal entre estudantes do Brasil e da Espanha. Proporcionou também aquisição de conhecimento teórico e prático da massagem e do relaxamento induzido.

**PALAVRAS-CHAVE:** Intercâmbio. Cultura. Conexão intercultural.

### ABSTRACT

The exchange of knowledge and experiences among students from different countries certainly contributes to a broader and more global understanding of the world and its cultures. This highlights the importance of sharing knowledge from different eras and cultures, reinforcing the need for exchange programs between countries. This report aims to discuss the experience of an exchange project between Brazil and Spain at the Evangelical University of Goiás, Ceres Campus, which welcomed five students and a professor from Valencia, Spain, for academic activities and cultural integration. In the Physiotherapy program, the Spanish students participated in discussions and presentations on topics such as "Sleep Disorders", where they also received massage and induced relaxation. In this way, the activity practically contributed to the exchange of knowledge between students from different countries on the same subject, fostering intercultural connections and interpersonal relationships between Brazilian and Spanish students. It also provided theoretical and practical knowledge acquisition in massage and induced relaxation.

**KEY WORDS:** Exchange. Culture. Intercultural Connection.

### INTRODUÇÃO

A troca de conhecimentos e experiências entre estudantes de diferentes países certamente contribui para uma compreensão mais ampla e global do mundo e seus saberes. Isto reforça a necessidade da troca de saberes de épocas e culturas diferentes, daí a necessidade dos projetos de

intercâmbio entre países. É intrigante ver como diferentes culturas ao longo dos séculos têm utilizado a massagem para tratar diversas condições patológicas e promover o relaxamento e suas técnicas na antiguidade e como se passaram ao longo do tempo (Lessa *et al.*, 2016).

A massagem é um recurso usado há muitos anos, com registros antigos que fazem referência sobre os benefícios para o bem-estar que foram encontrados em civilizações da antiguidade a 300 anos A.C., com relatos de friccionamento de partes doloridas do corpo, e obtenção de melhora e relaxamento do membro. A massagem terapêutica pode trazer inúmeros benefícios, sendo capaz de proporcionar bem-estar físico e mental para quem utiliza-se dela continuamente (Cançado, 2017).

A massagem terapêutica é oferecida com o objetivo de obter resultado terapêuticos como relaxamento e tratamento. Sendo também aplicada em condições patológicas específicas para uma intervenção e como recurso complementar para tratamento (Cassar, 2001).

Uma grande parte da população possui dificuldade para relaxar e ter uma boa qualidade de sono, sendo portadores de distúrbios do sono, bruxismo, insônia entre outros. O efeito mais livremente da massagem é o relaxamento, que possui um valor terapêutico. Em meados de 1800 a.c., os hindus usavam a massagem para indicação do sono, combate a fadiga e relaxamento, portanto a massagem terapêutica realmente tem uma longa história e muitos benefícios comprovados para o bem-estar físico e mental (Lessa *et al.*, 2016).

Este relato apresentará a experiência de um projeto realizado no Brasil com estudantes espanhóis de Valência, com o tema central “Distúrbios do Sono” e “Massagem Terapêutica”. A iniciativa faz parte de um programa de intercâmbio acadêmico que visa promover a troca de conhecimentos e experiências entre estudantes de diversos países e desenvolver uma perspectiva global da internacionalização.

## **METODOLOGIA**

Em agosto do ano de 2024, na Universidade Evangélica de Goiás - Campus Ceres, durante uma aula sobre distúrbios do sono, do curso de Fisioterapia, foi realizado o projeto Intersaberes entre Brasil e Espanha. A ação de extensão teórico-prática contou com a presença de cinco alunos espanhóis que participaram deste projeto de interação internacional. Foi realizada uma exposição teórica sobre definição e classificação dos distúrbios do sono. Os alunos discutiram as principais categorias de

distúrbios do sono, como insônia, apneia do sono, narcolepsia e distúrbios do ritmo circadiano. Além dos impactos dos distúrbios do sono na saúde. A discussão centrou-se no impacto da qualidade do sono na saúde física e mental, incluindo questões como o estresse, o risco de doenças e como ele afeta o dia a dia das pessoas.

Foram abordadas as diferenças culturais do sono e as práticas de sono no Brasil e na Espanha, examinando como os fatores culturais podem influenciar os hábitos de descanso e as possíveis consequências para a saúde. Foi mencionado o Jet Lag, muito comum para intercambistas e viajantes estrangeiros, que consiste na dessincronização do ritmo circadiano devido a viagens e fusos horários distintos (Bejamini e Gnoatto, 2023).

Após exposição teórica, foi proposta uma atividade em duplas, algumas duplas que se mantiveram com os espanhóis interagiram mais intensamente com cada intercambista. Posteriormente foi proposta uma atividade prática de relaxamento e massagem terapêutica que proporcionou uma maior interação entre os alunos brasileiros e os intercambistas espanhóis. Os alunos brasileiros realizaram entrevistas sobre a rotina de sono dos intercambistas e, em seguida, conduziram um relaxamento induzido em um ambiente preparado, com tatames, luz baixa, aromas, música e massagem terapêutica.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS**

Durante a convivência com os intercambistas, os cinco jovens foram convidados a se apresentar na sala de aula. Entre eles havia uma diversidade significativa. Embora alguns apresentassem certa dificuldade na compreensão da língua portuguesa, a comunicação entre os estudantes brasileiros e espanhóis foi possível.

Apesar de um pouco tímidos devido à barreira linguística, os intercambistas demonstraram simpatia, interesse e curiosidade em aprender mais sobre a instituição e o método aplicado. O projeto Intersaberes Brasil x Espanha trouxe experiências tanto para os acadêmicos da Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres quanto para os cinco intercambistas da Espanha. Este marco foi de grande proveito para os universitários, proporcionando contato direto com outra cultura, permitindo internacionalização do ensino.

A prática da massagem terapêutica pelos acadêmicos do curso de fisioterapia promoveu aprendizado e ganho de habilidades profissionais na promoção de relaxamento e bem-estar aos participantes.

A experiência foi muito positiva, promovendo a aprendizagem mútua entre os acadêmicos e destacando a importância de uma abordagem interdisciplinar e internacional no processo ensino-aprendizagem. Além disso, a atividade fortaleceu os laços entre as duas instituições de ensino, abrindo portas para colaborações e intercâmbios científicos no futuro. Os simpáticos estrangeiros ficaram muito agradecidos com a recepção dos universitários, o que foi de muito contentamento para os estudantes e para os jovens intercambistas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto trouxe grandes benefícios de aprendizado, boa convivência e experiência para os participantes, abordando o distúrbio do sono e o relaxamento induzido e como a massagem terapêutica impacta no alcance da qualidade do sono. Este tema foi explorado no projeto juntamente com o fenômeno do Jet Lag, proporcionando uma maior compreensão do assunto e de como ele é aplicado no contexto de intercâmbio, que estava sendo vivenciado pelos espanhóis participantes do projeto. A vivência deste projeto, que envolveu a troca de saberes e o contato com uma cultura estrangeira enriquecedora, foi altamente satisfatória. A atividade contribuiu de maneira prática, para troca de conhecimento entre alunos de países diferentes em um mesmo assunto, além de uma conexão intercultural e relação interpessoal entre estudantes do Brasil e da Espanha. Proporcionou também aquisição de conhecimento teórico e prático e habilidades da massagem terapêutica e do relaxamento induzido.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Instituto Federal Goiano Campus Ceres, e ao Grupo de Pesquisa em Saúde da Criança e do Adolescente (GPSACA) pela parceria no projeto “Intersaberes entre Brasil e Espanha”.

## REFERÊNCIAS

BEIJAMINI, F.; GNOATTO, F. L. C. **Avaliação da Relação entre Jetlag Social e Saúde Cardiometabólica em uma Coorte Familiar Brasileira** - Corações de Baependi. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação em

Biociências, do Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza. Universidade Federal da Integração Latino-Americana, 2023.

CANÇADO, J. **Do-in**: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos. 50° ed. Ground, 2017.

CASSAR, M.P. **MANUAL DE MASSAGEM TERAPÊUTICA**: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. Editora Manole. 2001.

LESSA, B. et al. **Benefícios da massagem relaxante na qualidade do sono**. Fiep Bulletin - online. V. 86, n. 1, 2016.