

ARTIGO

Experiência On-Line com Lian Gong Durante a Pandemia de Covid-19

An On-Line Experience Using Lian Gong During The Covid-19 Pandemic

Ana Clara de Sousa Timote^[1]

Elaine Cristina Leite Pereira^[2]

Isabel Pereira Torres^[3]

Laenny Fernandes da Silva^[4]

Maíra Luane Mizael de Araújo^[5]

Monique Alves de Resende^[6]

[1] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (claraa2049@gmail.com)

[2] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (elaineclite@unb.br)

[3] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (contatoisabel18@gmail.com)

[4] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (laennyfsilva@gmail.com)

[5] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (mluanemizael@gmail.com)

[6] Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UnB) – (monique.resende@hotmail.com)

RESUMO O Lian Gong é uma modalidade terapêutica chinesa que consiste em um conjunto de exercícios, organizados em séries, visando a prevenção de dores no corpo, problemas osteomusculares e articulares, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos, problemas respiratórios e redução do estresse. O meio virtual se mostrou útil para a reestruturação de ações de extensão de modo a garantir a continuidade das ações de interação da universidade com a sociedade. O Projeto de Extensão “*Lian Gong: Pílulas de tranquilidade no seu dia*” também precisou se reinventar diante da pandemia de COVID-19, para continuar a interagir com a sociedade, que precisava de suporte físico e mental. Assim, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência extensionista vivenciada com as práticas de Lian Gong na modalidade on-line. A plataforma escolhida para execução do projeto foi o *Instagram* (@liangongunbfe), por meio do qual alcançamos mais de 8.000 visualizações distribuídas entre vídeos gravados e transmissões ao vivo (lives). Mesmo frente às situações adversas, as quais impossibilitaram aferir sistematicamente as repercussões do Lian Gong na qualidade de vida dos praticantes, a readaptação do formato do projeto para os meios digitais permitiu a disseminação da técnica terapêutica para além dos muros da universidade. A difusão através das redes sociais permitiu a divulgação do Lian Gong para a comunidade, possibilitando a expansão da experiência e benefícios dessa prática integrativa complementar.

PALAVRAS-CHAVE Lian Gong, Promoção da saúde, Atividade física, Práticas Integrativas e Complementares.

ABSTRACT Lian Gong is a Chinese therapeutic modality consisting of a set of exercises, organized in series, to prevent body pain and musculoskeletal problems, acting also in the internal organ and respiratory dysfunctions and stress reduction. The virtual environment proved to be useful for restructuring extension actions to guarantee the continuity of university interaction actions with society. The Extension Project “*Lian Gong: Daily tranquility pills*” also had to reinvent itself in the face of the Covid-19 pandemic, to continue interacting with society, which needed physical and mental support. Thus, the present work aims to report the extensionist experience lived with the practices of Lian Gong in the online modality. The platform chosen to carry out the project was *Instagram* (@liangongunbfe), through which we reached more than 8,000 views distributed between recorded videos and lives transmissions. Even in the face of adverse situations, which made it impossible to systematically assess the repercussions of Lian Gong on the practitioners’ quality of life, the readaptation of the project’s format to digital media allowed the dissemination of the therapeutic technique beyond the walls of the university. Diffusion through social media allowed the dissemination of Lian Gong to the community, permitting the expansion of the experience and benefits of complementary and integrative therapies.

KEYWORDS Lian Gong, Health Promotion, Exercise, Complementary therapies.

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 foram detectados os primeiros casos de COVID-19 e, em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou o início de uma pandemia (Ciotti *et al.*, 2020), que forçou mudanças na logística da vida das pessoas, bem como de diversos setores e instituições (Li *et al.*, 2021). Diante dessa situação, o isolamento social foi preconizado como principal medida para conter o avanço da doença, induzindo a comunidade ao estresse psicológico e a inatividade (Anderson *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2021; Weich, 2022).

O estresse pode ser compreendido como uma reação que envolve aspectos psicológicos, físicos, mentais e hormonais, surgindo diante da necessidade de adaptação física, social e psicológica, preparando o indivíduo para o enfrentamento ou fuga de uma situação ameaçadora, como no caso de uma pandemia (Oliveira *et al.*, 2019; Nakamura *et al.*, 2020). Nesse contexto, o estresse tem potencial de afetar a saúde das pessoas e a qualidade de vida de forma negativa. O conceito de qualidade de vida é complexo e multidimensional, envolvendo a saúde física, emocional, condições de vida e relações sociais, abrangendo inclusive, a satisfação com a situação socioeconômica e política do indivíduo (Ruidiaz-Gómez, Cacante-Caballero, 2021). Os desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo podem ter consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais, sendo apontados como fatores que contribuem para aumento do risco de adoecer física e mentalmente (Nakamura *et al.*, 2020; Abrahão, Lopes, 2022). O estresse está associado a um maior risco de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, síndrome metabólica, disfunção do sistema imunológico e maior mortalidade por todas as causas (Müche *et al.*, 2018).

Diversos estudos mostram que indivíduos que praticam atividades físicas regulares são menos reativos ao estresse psicossocial quando comparados aos sedentários (Müche *et al.*, 2018; Oliveira *et al.*, 2019). A atividade física proporciona benefícios para a saúde física, melhorando a capacidade funcional, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, melhora da composição corporal e perda de peso (An *et al.*, 2020). Adicionalmente, benefícios psicológicos, incluindo melhora do humor, redução do uso de medicamentos, melhora da qualidade do sono, diminuição da depressão e da ansiedade, têm sido associados à prática de atividade física (An *et al.*, 2020; Brasil, 2022; Müche *et al.*, 2018).

Nesta circunstância, as universidades, instituições sociais que devem interagir com a comunidade em que estão inseridas, precisaram repensar seu modo de funcionamento no âmbito do ensino, pesquisa e extensão (Mélo *et al.*, 2021). A pandemia se impôs de maneira que demandou ações de extensão voltadas à promoção de saúde, ao mesmo tempo que limitou atividades, pela impossibilidade da presencialidade (Campos, B *et al.*, 2020; Silveira *et al.*, 2021).

Assim, o meio virtual se mostrou útil para a reestruturação das atividades, de modo a garantir a continuidade das ações de extensão e a interação da universidade com a sociedade (Campos, B *et al.*, 2020). O Projeto de Extensão “*Lian Gong: Pílulas de tranquilidade no seu dia*” da Universidade de Brasília, também precisou se reinventar diante da pandemia de COVID-19, para continuar a interagir com a sociedade, que precisava de suporte físico e mental. O projeto trabalhou de forma on-line, com práticas de Lian Gong, que é uma modalidade terapêutica de origem chinesa, que consiste em um conjunto de exercícios, organizados em séries, com objetivo de prevenir dores no corpo, problemas osteomusculares e articulares, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos, problemas respiratórios e redução do estresse (Silva, A *et al.*, 2018; Campos, A *et al.*, 2020; Randow *et al.*, 2020).

Desta forma, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência extensionista vivenciada com as práticas de Lian Gong na modalidade on-line.

METODOLOGIA

O projeto de extensão “*Lian Gong: pílulas de tranquilidade no seu dia*”, teve por objetivos ofertar práticas de Lian Gong no campus Ceilândia da Universidade de Brasília. Assim, para seu primeiro momento, foi planejado realizar um treinamento com os extensionistas, que eram discentes dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem e Farmácia, e, em um segundo momento, montar equipes e determinar horários para realização das práticas de exercícios em grupo com a comunidade. O treinamento dos extensionistas foi realizado pela coordenadora do projeto que é graduada em Fisioterapia, com experiência com práticas corporais.

A terapia chinesa Lian Gong é composta por 3 séries, com 18 exercícios cada uma. A primeira série visa tratar e prevenir dores no pescoço, ombros, coluna, glúteos e membros inferiores. A segunda série tem por objetivo tratar e prevenir dores nas articulações das extremidades do corpo e tenossinovites. A terceira série visa prevenção e tratamento de disfunções de órgãos internos, tais como hipertensão, problemas no sono, ansiedade e alterações gastrointestinais. Utiliza-se a combinação de movimentos suaves e de simples execução que podem ser praticados diariamente, seguindo sempre oito respirações por exercício (Aguilar, 2012; Campos; Quaresma; Barbosa, 2020).

As atividades do projeto tiveram início em março de 2020 com reuniões presenciais. Foi discutido inicialmente com os extensionistas o que é o Lian Gong, as séries que compõem a prática e os benefícios dessa atividade física, buscando ampliar os conhecimentos dos extensionistas sobre essa terapia chinesa. Tendo em vista o objetivo do projeto em promover a prática para a comunidade no campus, os integrantes do projeto foram divididos em grupos para oferecer a prática de maneira presencial duas vezes por semana.

Mediante o agravamento da pandemia de COVID-19 e a suspensão das atividades presenciais, foi necessário adaptar as atividades previamente planejadas, para dar continuidade às atividades de extensão. Decidimos utilizar as redes sociais para divulgar as práticas de Lian Gong. A rede social escolhida foi o *Instagram* (@liangongunbfe). A rede social foi utilizada para divulgação de informações sobre os benefícios da prática com vídeos explicativos, curiosidades, transmissões ao vivo (*lives*) e eventos relacionados à prática, no período de abril de 2020 a março de 2022.

A fim de alcançar um maior número de contas na rede, o perfil propôs a utilização de *hashtags* (#qualidadedevida, #saude, #liangongterapiaparasaude, #liangongfce, #universidadedebrasilia e #exerciciosisticos) e parcerias com outros projetos de extensão e ligas da Universidade de Brasília.

Em abril de 2021, o projeto iniciou uma nova proposta, com a realização de *lives* semanais, denominada “*Lian Gong Experience*”, a fim de possibilitar a realização de maneira síncrona das sequências do Lian Gong com a comunidade. Tendo em vista a aquisição do novo formato de promover a prática da terapia, foi utilizada a análise descritiva do número de visualizações no IG e participantes ao longo das *lives*. As *lives* eram conduzidas por duplas de extensionistas que, a cada semana, propunham a execução de uma sequência diferente de exercícios, sendo realizadas às 19h00, para contemplar um maior público. As *lives* estão salvas e disponíveis no perfil do projeto, oferecendo a possibilidade de execução dos exercícios de maneira assíncrona.

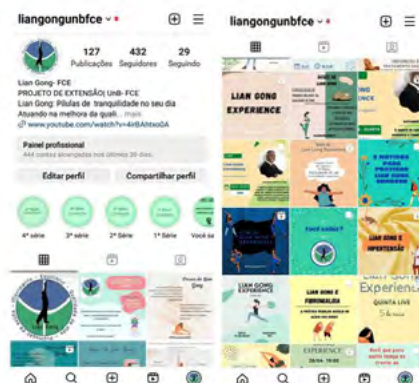
As *lives* tinham duração de 30 minutos, seguindo como referência a sequência das séries de exercícios do “LIAN GONG SHI BA FA - 18 TERAPIAS ANTERIOR (DEMONSTRAÇÃO COMPLETA)” organizada pelo Dr. Zhuang Yuan Ming e disponível no YouTube. Antes da realização da série selecionada para a prática do dia, era realizada uma explicação sobre como realizar o movimento lento associado com o controle respiração, visto que ao realizarmos o movimento na contagem de números ímpares realizamos uma inspiração e quando realizamos a contagem de números pares realizamos uma expiração. Logo, era realizada a prática dos exercícios em uma única repetição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cada semana, um grupo de extensionistas era responsável por criar publicações por meio da prática baseada em evidências. Para a movimentação da conta no *Instagram*, foram explorados os diferentes recursos oferecidos pela plataforma, tais como: vídeos, postagens no *feed*, enquetes e *stories*. Os conteúdos divulgados eram previamente analisados pela coordenação do projeto. Além do cuidado com o material veiculado, prezou-se também pela estética da página do projeto, confeccionando as postagens no aplicativo Canva, utilizando prioritariamente as cores verde, azul e branco, paleta associada às cores da identidade visual da Universidade de Brasília e do logotipo do projeto, criado pelos próprios extensionistas.

Com a estratégia on-line, alcançamos mais de 400 seguidores no perfil (Figura 1). O perfil foi divulgado por todos os extensionistas do projeto, bem como por outros perfis oficiais de projetos e ligas acadêmicas da Universidade de Brasília. Por meio das publicações, alcançamos mais de 8.000 visualizações dos pequenos vídeos pílulas e *lives*. Além disso, foram totalizadas mais de 2.650 curtidas nas 125 publicações realizadas no período, contribuindo para a promoção as práticas de Lian Gong e de seus potenciais benefícios, inclusive na recuperação de sequelas pós-COVID-19 (Figura 2).

Figura 1 — Captura de tela do perfil do projeto de extensão no *Instagram*.



Fonte: Redes sociais do projeto. Próprios autores.

Figura 2 — Captura de tela de publicações realizadas sobre os benefícios da prática do Lian Gong para a auxiliar na recuperação das sequelas causadas pela infecção da COVID-19.



Fonte: Redes sociais do projeto. Próprios autores.

Recebemos retornos positivos dos praticantes (P) nos comentários de postagens do *Instagram*.

“[...] Durante a pandemia procurei novos exercícios que pudessem ser feitos em casa ou ao ar livre e foi assim que encontrei as lives de Lian Gong no insta. Eu andava com a cabeça cheia e dificuldade pra dormir e os exercícios me ajudaram a relaxar, adquirir uma consciência corporal através dos exercícios de respiração e pra mim super funcionou, realmente pílulas tranquilizantes” (P1)

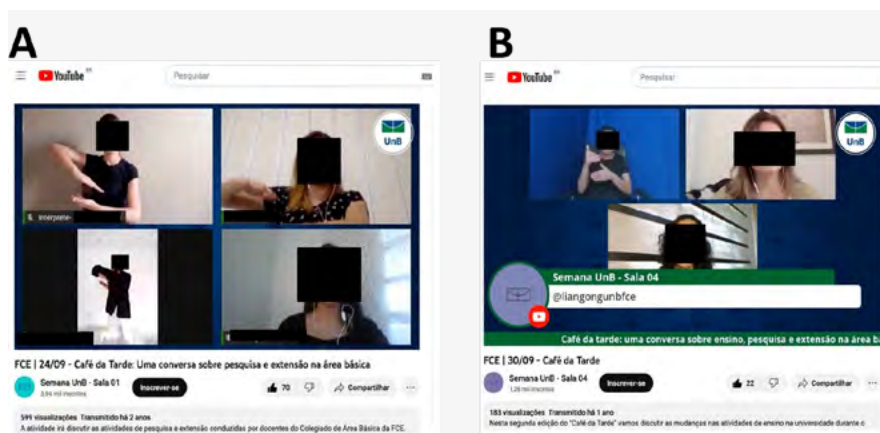
“[...] Sempre me senti muito cansada e com dores nas articulações, após me indicarem o Instagram e acompanhar as publicações comecei a praticar e me sentir bem melhor e sem dores. Foi difícil no início acompanhar os movimentos conseguindo controlar a respiração. Mas é uma ótima terapia” (P2)

Os extensionistas também participaram de duas edições da Semana Universitária da Universidade de Brasília, que é um programa anual composto por centenas de atividades propostas pela comunidade acadêmica, abertas a todo o público, em prol de ampliar e divulgar as ações extensionistas. A primeira participação aconteceu na 20ª Semana Universitária em 2020, no dia 24 de setembro de 2020, de forma on-line, transmitido ao vivo pelo YouTube, no evento: “Café da Tarde: Uma conversa sobre pesquisa e extensão na área básica” apresentando o Lian Gong para comunidade

universitária com a participação de extensionistas e um convidado externo, que trabalha com Lian Gong no SUS (Figura 3A).

A segunda participação foi na 21ª Semana Universitária da UnB em 2021, em 30 de setembro de 2021, também de forma on-line, transmitido ao vivo pelo YouTube, na segunda edição do evento: “Café da Tarde: Uma conversa sobre pesquisa e extensão na área básica” abordando as práticas integrativas complementares com a participação dos extensionistas e de uma convidada externa com ampla experiência com PICs na prática clínica e no SUS (Figura 3B).

Figura 3 — Captura de tela das participações do projeto em Semanas Universitárias da UnB. (A) Participação em 2020. (B) Participação em 2021.



Fonte: 3A. Youtube da Semana Universitária da UnB @SemanaUnBSalao1; 3B. Youtube da Semana Universitária da UnB @SemanaUnBSalao4.

Visando divulgar ainda mais a experiência vivida durante esse período com outras universidades, participamos do 12º Seminário Regional de Extensão Universitária da Região Centro-Oeste (SEREX.12), organizado pela Universidade Estadual de Goiás em novembro de 2021. Na ocasião, o trabalho foi apresentado oralmente, de forma on-line pelos extensionistas e transmitido ao vivo pelo YouTube (Figura 4).

Figura 4 — Captura de tela de vídeo apresentado pelos extensionistas no SEREX.12.



Fonte: Canal do YouTube do Congresso on-line @serexcentro-oeste7545.

O advento da pandemia de COVID-19 demandou a adoção de diferentes estratégias preventivas a fim de barrar a disseminação do vírus (Anderson *et al.*, 2020). Inicialmente, o distanciamento social figurou como uma medida que provocou mudanças expressivas nas rotinas locais demandando criatividade para a continuidade dos trabalhos, incluindo os desenvolvidos no escopo do nosso projeto de extensão (Ciotti *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2021). No ambiente acadêmico, a adaptação das atividades aos moldes dos formatos virtuais foi uma realidade necessária (Silva, M. *et al.*, 2020). Desta forma, a divulgação da nossa experiência on-line, pode incentivar outros extensionistas a desenvolver projetos inovadores na área da saúde e telemedicina.

Considerando as impossibilidades de presencialidade impostas no período pandêmico, as ações extensionistas experimentaram o uso de redes sociais para o prosseguimento de suas atividades, tendo em vista o potencial dessas ferramentas para integração e alcance de pessoas. Neste cenário, o *Instagram* ascende como uma mídia com diferentes funcionalidades, permitindo o compartilhamento de imagens, vídeos e transmissões ao vivo, sendo assim, a plataforma de escolha de diversos projetos de extensão em várias universidades (Campos, B. *et al.*, 2020; Moreira *et al.*, 2021; Ferreira *et al.*, 2022; Furtado *et al.*, 2023) e na Universidade de Brasília (UnB).

Na Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG), os extensionistas do projeto sobre câncer de mama exploraram os recursos do *Instagram* para realizar postagens, palestras e enquetes participativas com a comunidade de forma exitosa, divulgando informações relacionadas a fatores de risco, tratamento, conceitos e epidemiologia (Moreira *et al.*, 2021).

Na Universidade Federal de São João del-Rey (UFSJ), os extensionistas do projeto “Ensino de Anatomia e Noções de Primeiros Socorros” se reinventaram ao darem seguimento às ações de maneira virtual. O vocabulário acadêmico foi adaptado para a compreensão do público em geral, para divulgar conhecimentos basilares na prestação de assistência em primeiros socorros para comunidade externa, além de informações sobre anatomia humana (Ferreira *et al.*, 2022). O projeto da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) usou as redes sociais e podcasts para desenvolver estratégias de educação, comunicação e informação em saúde para disseminação de conteúdo de qualidade em linguagem acessível (Furtado *et al.*, 2023).

Na UnB, além do projeto “Lian Gong: Pílulas de Tranquilidade no Seu Dia”, outros projetos de extensão utilizaram de forma positiva o *Instagram* como meio de condução de suas atividades, inclusive, realizando entre si, parcerias para divulgação de suas atividades. A Liga Acadêmica Integrada de Patologia (LAIPAT) proporcionou, para os seus mais de 1100 seguidores, conhecimentos sobre várias doenças, notícias sobre a pandemia através das postagens intituladas “LAIPAT News” no @laipatunb, além da produção de podcasts. Ainda na UnB, o Programa de Educação Tutorial (PET), utilizou o perfil do *Instagram* @petceilandia para realizar postagens visando a educação em saúde.

Além de impactar diretamente o escopo original de diferentes projetos acadêmicos, a mudança abrupta no cotidiano da coletividade, com a suspensão de atividades laborais, físicas e recreativas, gerou repercussões individuais a nível de saúde física e mental (Filho, Tritany, 2020). Frente às distâncias físicas impostas, desfechos negativos se fizeram presentes tais como: aumento do uso de telas, incorporação de hábitos alimentares desfavoráveis, sono irregular e inatividade física (Li *et al.*, 2021). No quesito da saúde psicológica, dimensão fortemente afetada durante o período da pandemia, foi notória maior prevalência de ansiedade, depressão, irritabilidade, tédio e estresse (Panchal *et al.*, 2021). O isolamento social também implicou em repercussões na população com dor musculoesquelética, dos quais 65,3% acreditam ter tido piora e 64,7% aumento da interferência da dor na realização de suas atividades, durante o período de distanciamento social nos Estados Unidos (Hruschak *et al.*, 2021).

Apesar das medidas de isolamento apresentarem inicialmente um impedimento para prática de atividades físicas, o processo de readaptação da rotina possibilitou oportunidades adicionais para a incorporação do hábito de se exercitar, tendo em vista o aumento no tempo disponível, devido menor tempo de deslocamento para escola e trabalho, e o acesso à plataformas on-line que ofereciam aulas de diferentes modalidades de exercício remotamente (Panchal *et al.*, 2021).

Importante destacar que a inatividade física é um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, cânceres e diabetes, comorbidades associadas a quadros mais graves nos infectados pela COVID-19 (Zhou *et al.*, 2020). Por isso, o estímulo à realização de ativi-

dades físicas domiciliares apresentou-se como um fator tão importante, principalmente aos grupos vulneráveis durante a pandemia (Filho, Tritany, 2020).

Nestas circunstâncias, as práticas integrativas e complementares (PICs), que são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde (Santos *et al.*, 2020), foram utilizadas em pesquisas científicas e terapias complementares (Miranda, Vieira, 2021; Randow *et al.*, 2020; Silva, M *et al.*, 2020). Entende-se por PICs todas as atividades devidamente regulamentadas e inseridas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde (Júnior, 2016), desenvolvidas por meio de ações integradas de caráter interdisciplinar, entre as quais se incluem a Medicina Tradicional Chinesa, a Homeopatia e a Medicina Antroposófica, os Recursos Terapêuticos como a Fitoterapia, as Práticas corporais e meditativas, e o Terma-lismo-Crenoterapia. Entre as PICs está incluído o Lian Gong (Campos, A *et al.*, 2020; Randow *et al.*, 2020; Silva, A *et al.*, 2018). As PICs trouxeram ao SUS abordagens que eram anteriormente, apenas disponíveis e prestados em âmbito privado (Aguiar *et al.*, 2019).

Embora não tenha sido possível sistematizar nossos resultados de forma quantitativa durante a pandemia, a literatura apresenta uma série de benefícios da prática realizada de forma on-line e presencial.

Um estudo que realizou os exercícios do Lian Gong de forma virtual durante a pandemia, tal como nosso relato, utilizando a plataforma Google Meet durante 12 semanas, com maiores de 18 anos, concluiu que a prática contribuiu para a redução do sentimento de isolamento social. O mesmo estudo demonstrou que o meio virtual foi eficaz para promoção da saúde, servindo de estímulo para prática de atividades físicas (Koyama *et al.*, 2022). Outro autor mostrou que o Lian Gong proporcionou autocuidado em relação a manutenção da saúde e qualidade de vida para indivíduos que praticaram por meio de *lives*, realizadas por professores e monitores, também via *Instagram* durante a pandemia (Maia *et al.*, 2021).

Os benefícios do Lian Gong também são descritos em pacientes que praticaram Lian Gong presencialmente em uma Unidade Básica de Saúde do Distrito Federal, os quais apresentaram melhora tanto em aspectos físicos, quanto sociais (Andrade *et al.*, 2012). Outros efeitos do Lian Gong foram descritos em indivíduos com tontura, demonstrando melhora na qualidade de vida dos praticantes (Lopes *et al.*, 2019). Outro trabalho demonstrou que a prática do Lian Gong em indivíduos com idade entre 25-60 anos, melhorou o sono, o tônus muscular; diminuiu dores musculares, aumentou a flexibilidade, a diurese, a evacuação e a concentração (Aguiar, *et al.*, 2019).

A aquisição de novos conhecimentos e a preocupação sobre como expor uma informação de forma acessível e compreensível para comunidade, tal como no trabalho de Furtado *et al* (2023), foi um dos pontos fortes de aprendizagem dos extensionistas no presente projeto. Os extensionistas passaram pela experiência de serem responsáveis por promover práticas de atividades físicas on-line

para a população que estava isolada e foram instigados a divulgar informações de saúde com evidências científicas, em um período com grande quantidade de informações incoerentes e falsas nas redes sociais.

Apesar do momento impor a necessidade de uma rápida readaptação do escopo original da extensão, as mudanças demandadas foram ao encontro das reais necessidades da população, atendendo a expectativa social de que os conhecimentos produzidos no ambiente acadêmico ultrapassassem as fronteiras da universidade e atendessem a dinamicidade dos problemas que acometiam a população (Diniz *et al.*, 2020; Mélo *et al.*, 2021). Assim, as ações de extensão, especialmente no período pandêmico, expressaram sua plena relevância para a formação de profissionais de saúde conscientes das demandas sociais que os cercam, e que consigam, através de uma relação contínua e de intercâmbio com a comunidade, se posicionar, de modo a buscar novos modos de assistência e promoção de saúde (Diniz *et al.*, 2020). Desta maneira, acreditamos que a participação neste projeto de extensão capacitou os extensionistas para enfrentarem as diferentes problemáticas que poderão ser vivenciadas em suas realidades de serviço na atuação no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo frente às situações adversas, as quais impossibilitaram aferir sistematicamente as repercussões do Lian Gong na qualidade de vida dos praticantes, a readaptação do formato do projeto para os meios digitais permitiu a disseminação da técnica terapêutica para além dos muros da universidade, expandindo a experiência e benefícios dessa prática integrativa complementar.

A vivência virtual do projeto permitiu também a aproximação dos atores sociais e a cooperação mútua entre diferentes projetos de extensão e ligas acadêmicas, como poderosas ferramentas de engajamento, promovendo divulgação das ações, a interprofissionalidade e troca de experiências entre os extensionistas.

REFERÊNCIAS

ABRAHAO, T.B.; LOPES, A.P.A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**. v. 3, n.1, 2022.

AGUIAR, A.C.V.V.; SILVA, F.C.B. da; SNTIESTACIO, M.M. de. Lian gong: Uma experiência exitosa em Natal/RN. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**. v.7, n.1, p. 57, 2012.

AGUIAR, J.; KANAN, L.A.; MASIERO, A.V. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: Um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Saúde Em Debate**. v. 43, n. 123, p. 1205-1218, 2019.

AN, H.Y.; CHEN, W.; WANG, C.W.; YANG, H.F.; HUANG, W.T.; FAN, S.Y. The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v.17, n.13, p. 4817, 2020.

ANDERSON, R.M.; HEESTERBEEK, H.; KLINKENBERG, D.; HOLLINGSWORTH, T.D. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **Lancet (London, England)**. v. 395, n.10228, p.931-934, 2020.

ANDRADE, S.C. de.; LEAO, D.A. de O.; SILVA, K.V.; MELLO, B. de C.; GUIMARAES, A.M. da S.; PAULO, G.P. The Experience of Lian Gong's Insertion at Family Health Strategy of Samambaia – Federal District. **Com. Ciências Saúde**. v.22, n.4, p.9-18, 2012.

BRASIL. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Políticas. Públicas de Atividade Física. **Análise de Documentos Governamentais em Âmbito Mundial**, 2022.

CAMPOS, A.A.D.A.; BARBOSA, T.C.; QUARESMA, F.R.P. Efeitos da prática do Lian Gong na qualidade de vida, nível de estresse e sintomas osteomusculares de usuários em um centro de saúde em Palmas/TO. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal**. v.12, n.1, p.1-10, 2020.

CAMPOS, B.H. de.; ALFIERI, D.F.; BUENO, E.B.T.; KERBAUY, G.; DELLAROZA, M.S..G; FERREIRA, N.M. de A. Telessaúde e telemedicina: uma ação de extensão durante a pandemia. **Revista Aproximação**. v.2, n.04, p.1-5, 2020.

CIOTTI, M; CICCIOZZI, M.; TERRINONI, A.; JIANG, W.C.; WANG, C.B.; BERNARDINI, S. The COVID-19 pandemic. **Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences**. v.57, n.6, p.365-388, 2020.

DINIZ, E.G.M.; SILVA, A.M. da.; NUNES, P.H.V.; FRANCA, W.W.M.; ROCHA, J.V.R. da.; D.V.S.P. da.; SANTOS, V.H.B. dos.; ARAUJO, H.D.A. de.; ALBUQUERQUE, M.C.P. de A.; AIRES, A. de L. A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19 / University extension front of the social isolation imposed by COVID-19. **Brazilian Journal of Development**. v.6, n.9, p.72999-73010, 2020.

FERREIRA, J.C.; OLIVEIRA, J.C.F. de.; LEMOS, V.C.; PENA, H.P.; LIMA, M. de C. Ação extensionista em anatomia e primeiros socorros via *Instagram*. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**. v.13, n.3, p.357-366, 2022.

FILHO, B.A.B.S; TRITANY, E.F. Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**. v.36, n.5, p.1-5, 2020.

FURTADO, M.S.; FILHO, A.U.F.; SARAIVA, B.B.; AMARAL, L.C.M. do.; FONSECA, D.S.; LEMOS, R.A. Educação em saúde de forma remota em um projeto de extensão. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**. v.14, n.1, p.75–83, 2023.

HRUSCHAK, V.; FLOWERS, K.M.; AZIZODDIN, D.R.; JAMISON, R.N.; EDWARDS, R.R.; SCHREIBER, K.L. Cross-sectional study of psychosocial and pain-related variables among patients with chronic pain during a time of social distancing imposed by the coronavirus disease 2019 pandemic. **Pain**. v.162, n.2, p.619–629, 2021.

JÚNIOR, E.T Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**. v.30, n.86,p-99–112, 2016

KOYAMA, C. T.; OGIDO, R.; GODOI-JACOMASSI, D.; COSTA, T. F.F; MONTEBELLO, J.P. de L.; OGIDO, A.; OLIVEIRA, D.G de; CESAR, M. de C. Promoção da saúde e qualidade de vida em período de isolamento social utilizando ginástica terapêutica em meio virtual. **Research, Society and Development**. v. 11, n. 13, p. e249111335244, 2022.

LI, X.; LI, J.; QING, P.; HU, W. COVID-19 and the Change in Lifestyle: Bodyweight, Time Allocation, and Food Choices. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v.18, n.19, p.10552, 2021.

LOPES, A. L.; LEMOS, S.M.A.; FIGUEIREDO, P.H. S; SANTOS, J.N. Impact of lian gong on the quality of life of individuals with dizziness in primary care. **Revista de Saúde Pública**. v. 53, p. 53-73, 2019

MAIA, L.F.; GUTIERREZ, B.A.O.; CHUBACI, R.Y.S.; SOUSA, A.M. de. A experiência da live de Lian Gong vivenciada por idosos de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Kairós-Gerontologia**. v.24, n.30, p.217–244, 2021.

MÉLO, C. B.; FARIAS, G. D.; NUNES, V. R. R.; ANDRADE, T. S. A. B. De; PIAGGE, C. S. L. D. A extensão universitária no Brasil e seus desafios durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**. v.10, n.3, 2021.

MIRANDA, G. U.; VIEIRA, C. R. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 10, p. e368101018917, 2021.

MOREIRA, R.C.; SANTOS, C.S.; GOMES, M.A. de F.; FREITAS, L.C.D.; ANDRADE, S.N. Vivência acadêmica em um projeto de extensão em tempos de pandemia. **Revista de APS**. v.24, n.4, p.807-814, 2021.

MUCKE, M.; LUDYGA, S.; COLLEDGE, F.; FERBER, M. Influence of Regular Physical Activity and Fitness on Stress Reactivity as Measured with the Trier Social Stress Test Protocol: A Systematic Review. **Sports Medicine (Auckland, N.Z.)**. v.48, n.11, p.2607–2622, 2018.

NAKAMURA, L.; AOYAGI, G.A.; DORNELES, S.F.; BARBOSA, S.R.M. Correlação entre produtividade, depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida em residentes multiprofissionais em saúde / Correlation between productivity, depression, anxiety, stress and quality of life in multiprofessional health residents. **Brazilian Journal of Development**. v.6, n.12, p-96892–96905, 2020.

OLIVEIRA, V.A. da S.; SINESIO, I.Y.C.; CABRAL, P.U.L.; CORTEZ, A.C.L.; MENESES, Y.P.da S. F. de. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. v.18, n.1, p.9-16, 2019.

PANCHAL, U.; SALAZAR DE PABLO, G.; FRANCO, M.; MORENO, C.; PARELLADA, M.; ARANGO, C.; FUSAR-POLI, P. The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: Systematic review. **European Child & Adolescent Psychiatry**. v.32 n.7 , p. 1151-1177, 2021.

RANDOW, R.; CAMPOS, K.F.C.; SILVA, L.T.H. e.; DUARTE, V.E.S.; OLIVEIRA, B.A.S.; VILAÇA, J.A.M.; GUERRA, V. de A. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como Ações de Promoção de Saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte: Lian Gong em 18 terapias/ Health promotion Action in Primary Health Care: Lian Gong in 18 therapies Programa t Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil. **Brazilian Journal of Health Review**. v.3, n.6, p.16310–16325, 2020.

RUIDIAZ-GOMEZ, K.S.; CACANTE-CABALLERO, J.V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: Uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**. v.18, n.3, p.96-109, 2021.

SANTOS, T. dos.; MORSCH, L.M.; SILVA, C. de M. da. Práticas integrativas e complementares na atenção básica: qual o conhecimento, aceitação e interesse dos usuários de um município do interior do RS? **Divers@!**, v.12, n.1, 2020.

SILVA, A. H; SILVA, L. E. de P.; COSTA, W. L. E.; SHIMIZU, W. A. L.; MOUSSA, L. Lian Gong: terapia alternativa dentro das práticas integrativas e complementares. **Revista Pesquisa e Ação**. v. 4, n. 2, 2018.

SILVA, M.M.S; CARVALHO, K.G. de.; CAVALCANTE, I.K. da S.; SARAIVA, M.J.G.; LOMEIO, R. da C.; VASCONCELOS, P.R. INTERSEÇÃO DE SABERES EM MÍDIAS SOCIAIS PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PANDEMIA DE COVID-19. SANARE - **Revista de Políticas Públicas**. v.19, n.2, p.84-91, 2020.

SILVEIRA, R.Z. da.; MIGUEL, M.C.; MAESTRO, M.L.K.D. Extensão universitária no enfrentamento da COVID-19: A Universidade e o (re)configurar de projetos e ações. **AtoZ: novas práticas em informação e conhecimento**. v.10, n.1, p.72-84, 2021.

WEICH, S. Mental health after covid-19. **BMJ**, 376, 0326, 2022.

ZHOU, F.; YU, T.; DU, R.; FAN, G.; LIU, Y.; LIU, Z.; XIANG, J.; WANG, Y.; SONG, B.; GU, X.; GUAN, L.; WEI, Y.; LI, H.; WU, X.; XU, J.; TU, S.; CHEN, H.; CAO, B. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: A retrospective cohort study. **Lancet (London, England)**. v.395, n.10229, p.1054-1062, 2020.