

## **A experiência da *live* de Lian Gong vivenciada por idosos de uma Universidade Aberta à Terceira Idade**

*The Lian Gong live stream experience for the elderly group at a university open to the elderly*

*La experiencia en live de Lian Gong vivida por personas mayores en una Universidad Abierta para Mayores*

Lucrecia Ferreira Maia  
Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez  
Rosa Yuka Sato Chubaci  
Ana Maria de Sousa

**RESUMO:** O objetivo da pesquisa foi compreender o que levou as pessoas 60+ a realizarem a prática on-line do Lian Gong e os benefícios percebidos com essa atividade. Foram entrevistadas 20 pessoas idosas inscritas no projeto Live Lian Gong 2020 – Programa USP 60+. A pesquisa foi a qualitativa fenomenológica social. O resultado elucidou que a motivação para a vivência dessa atividade na forma virtual ocorreu devido ao afeto favorecido no formato presencial e o sentimento de pertencimento proporcionado pela prática. Esta, em formato de *live*, aumentou o bem-estar e amenizou o distanciamento social.

**Palavras-chave:** Lian Gong; USP60+; Pesquisa qualitativa; Distanciamento social.

**ABSTRACT:** *The aim of the research was to understand what led 60+ people to practice online Lian Gong and the perceived benefits of this activity. 20 elderly people who enrolled in the Live Lian Gong 2020 Project - USP 60+ Program - were interviewed. Qualitative Social Phenomenological research was led. The result elucidated that the motivation for joining this activity in the virtual form occurred due to the affection acquired in the face-to-face format and the feeling of belonging provided by the practice. The practice in live format increased well-being and alleviated social distancing.*

**Keywords:** *Lian Gong; USP60 +; Qualitative research; Social distancing.*

**RESUMEN:** *El objetivo de la investigación era comprender el motivo qué llevó los adultos mayores a practicar Lian Gong en línea y los beneficios percibidos por la practica de esta actividad. Se entrevistó a 20 personas mayores inscritas en el proyecto Live Lian Gong 2020 - Programa USP 60+. La investigación fue fenomenológica social cualitativa. El resultado esclareció que la motivación para practicar esta actividad en la forma virtual se dio por el cariño adquirido en el formato presencial y el sentimiento de pertenencia que brinda la práctica. La práctica en formato virtual aumentó el bienestar y alivió la distancia social.*

**Palabras clave:** *Lian Gong; USP60+. Investigación cualitativa. Distanciamiento social.*

## **Introdução**

Desde os anos 60, programas voltados à maturidade ganham espaço no contexto mundial; no Brasil teve início com o Serviço Social do Comércio (SESC) e, em todo o mundo, com ações como as Universidades Abertas para a Terceira Idade (Cachioni, 2012).

O conceito das UATI começou em 1973 com Pierre Vellas em Toulouse, devido à observação principalmente de resultantes como o isolamento social enfrentado pelo público idoso e as mudanças previdenciárias (Cachioni, 2012). A autora ainda destaca que, nessa análise, foi possível observar como as patologias também estão ligadas à exclusão social.

A Universidade de São Paulo adotou o projeto no ano de 1993 com cursos voltados ao público idoso e, atualmente, está presente em todos os *campi* da Universidade, inclusive na Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH), sendo inaugurada em 2006, de acordo com o *site* da instituição (EACH, 2020). Ainda informa que a unidade conta com as mais diversas

atividades, desde disciplinas dos cursos de graduação até os programas de bem-estar e atividade física. Desde 2019, o programa é chamado de USP60+ (EACH, 2020).

A adoção da atividade física é uma das melhores ferramentas para a qualidade de vida da pessoa idosa, repercutindo em melhora da autoestima, alimentação, desempenho de AVDs, além de maior interação social (Rocha *et al.*, 2013).

Na UATI são realizadas atividades físicas; essas ações desempenham um papel relevante na busca pelo envelhecimento ativo. Define-se envelhecimento ativo como um processo de aprimoramento das oportunidades de saúde, participação e segurança, com a finalidade de restabelecer a qualidade de vida dos idosos (OMS-OPAS, 2005).

Dentro do programa USP, no ano de 2020, o Lian Gong é uma das atividades desenvolvidas; essa prática pode integrar benefícios físicos e sociais.

### **A oficina de Lian Gong**

O Lian Gong é uma ginástica terapêutica que integra corpo, mente e meio ambiente, na intenção de tratar e prevenir dores e também de conectar seus praticantes com o universo, já que o afastamento da natureza resulta em adoecimento (Livramento, & Livramento, 2010). Ou seja, essa dança meditativa busca não só a consciência corporal, como também a espacial; é uma fusão de terapia e atividade física (mente e corpo) que tem como expectativa transformar fraco em forte, doente em saudável (Morais, 2009).

A etimologia da palavra Lian Gong vem de “Lian”: treinar; e “Gong”: trabalho persistente. O Lian Gong é uma operação persistente de treinar e exercitar corpo e mente (Souza *et al.*, 2010). O intuito é demonstrar essa atividade, desenvolvida na USP 60+, no *campus* da EACH, como uma prática complementar para a promoção de bem-estar e da qualidade de vida, segundo a percepção dos participantes.

De acordo com o estudo realizado por Livramento e Livramento (2010), a Medicina Tradicional Chinesa busca tratar o indivíduo a partir da restituição da resiliência, possibilitando um restabelecimento da força natural interna.

O engajamento por intermédio do esporte, por exemplo, além de melhorar a imunidade, a captação de oxigênio e os níveis hormonais, é um aliado da autoestima, reduz níveis de estresse e diminui a gordura corporal (Rocha *et al.*, 2013).

De acordo com o estudo de Bortoli *et al.* (2015), idosos com Alzheimer que praticavam atividade física obtiveram melhor resultado nas funções cognitivas e também no equilíbrio, promovendo, por exemplo, a prevenção de quedas.

É papel de um gerontólogo atuar na orientação dos idosos para monitoramento da sua saúde e também no incentivo de um estilo de vida saudável, que consiste sobretudo na boa alimentação e na prática de exercícios físicos.

Desse modo, as oficinas físico-esportivas desenvolvidas pela USP 60+, como a prática do Lian Gong, são visivelmente benéficas para os idosos; porém, uma investigação é necessária para podermos avaliar o significado que esta prática tem para eles. Este estudo tem como foco de investigação os idosos (cerca de 20) que participam da oficina on-line de Lian Gong da USP 60+.

Devido à pandemia da Covid-19, as aulas presenciais foram suspensas. Dessa forma, as aulas foram realizadas via on-line, por meio de *lives*. Como não há previsão de volta no segundo semestre de 2020, optou-se por realizar entrevistas por telefone/*whatsapp* com os participantes das *lives* de Lian Gong.

### **Distanciamento social devido à pandemia da Covid-19**

Desde 2019, casos sobre o novo coronavírus têm sido reportados, inicialmente na China até tomar proporções mundiais. De acordo com a OMS, a partir de 11 de março de 2020, vivemos uma pandemia de Covid-19.

No Brasil, a partir do dia 06 de fevereiro de 2020, foi instituída a Lei n.º 13.979, “Lei da Quarentena”, a fim de impor medidas de isolamento e as restrições necessárias para a contenção do vírus (Ventura, 2020).

Cada estado brasileiro monitora suas necessidades específicas no que tange à Covid-19. No caso de São Paulo, o epicentro do novo coronavírus no Brasil, as medidas para distanciamento social tiveram início no dia 24 de março de 2020, a fim de evitar novos contágios, já que até o momento não existe uma outra maneira mais eficaz para conter ou combater a disseminação da doença.

Em concordância com todos esses fatos, a Universidade de São Paulo (USP) suspendeu todas as atividades presenciais a partir do dia 17 de março, com previsão de retorno provavelmente em 2021. Portanto, em decorrência a essas medidas que são importantes para enfrentar o contexto atual, as oficinas presenciais de Lian Gong foram substituídas por *lives*

em redes sociais. Foi a melhor alternativa até então para evitar a exposição do público 60+ ao novo coronavírus e manter as atividades.

## Objetivos

- Compreender o que levou essas pessoas idosas da USP 60+ a participarem da prática do Lian Gong de forma on-line;
- Identificar os benefícios percebidos com essa prática;
- Conhecer os sentimentos vivenciados na pandemia.

## Justificativa

As oficinas físico-esportivas desenvolvidas pela USP 60+, como a prática do Lian Gong, são visivelmente benéficas para os idosos; porém, uma investigação seria necessária para podermos avaliar o significado que esta prática tem para eles. Mesmo que esta prática seja on-line por causa da pandemia.

## Métodos e Procedimentos

Este estudo utilizou, como método, a pesquisa qualitativa, uma entrevista semiestruturada composta por questões que objetivam principalmente entender os motivos para participação das *lives* do Lian Gong e os sentimentos em relação à quarentena devido ao coronavírus.

O referencial metodológico utilizado foi a Fenomenologia Social, de Alfred Schütz. Essa metodologia procura compreender o mundo no seu significado intersubjetivo, analisando as relações sociais como relações mútuas que envolvem pessoas (Schütz, 1974). Assim, a Fenomenologia Social de Schütz tem se fundamentado no sujeito que vivencia a experiência, valorizando a sua ação.

A Fenomenologia Social de Schütz fundamenta-se no indivíduo que vivencia a experiência, e no significado que este atribui a esta experiência, dentro da sociedade na qual está inserido (Schütz, 1974). Para Schütz, a ação origina-se na consciência e, em seguida, é projetada para o futuro. Este projeto torna-se antecipado pela imaginação a partir das motivações.

Schütz (1974), em sua teoria da Motivação, define que o motivo é o objetivo que é almejado conquistar com a ação e o entende a partir de duas ordens definidas como: **motivos porquê e motivos para**.

O **motivo para** está voltado a uma ação futura; fundamenta-se no contexto de significado que é construído ou se constrói sobre o contexto de experiências disponíveis no momento da projeção da ação, sendo essa categoria essencialmente subjetiva, somente o sujeito pode definir o seu projeto de ação, seu desempenho social. O **motivo porquê** se estrutura e constitui uma espécie de acúmulo de conhecimentos sociais que são adquiridos ao longo da vida advindos da experiência pessoal ou recebidos por herança cultural. Esta série de experiências vividas, acumuladas e gravadas explicita e explica suas ações. Após o ato, estas ações podem ter um processo de reflexão, o que o torna acessível ao pesquisador (Wagner, 1979).

Segundo a Teoria da Motivação de Schütz (1974), é possível compreender as relações sociais que estão profundamente ligadas às motivações dos indivíduos, podendo explicar os fenômenos sociais e, dessa forma, a compreensão dos **motivos para** e **motivos porquê** os idosos participam da oficina on-line de Lian Gong, na USP 60+.

### **Participantes e coleta de dados**

Os participantes foram os alunos matriculados na oficina de Lian Gong da EACH-USP, no ano de 2020, e que participam das *lives* transmitidas por Professores/Monitores de Lian Gong via Instagram. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade a partir de 60 anos, sem comprometimento cognitivo grave e que aceitassem participar da pesquisa.

O risco da pesquisa foi considerado mínimo, pois o participante poderia sentir-se incomodado com as perguntas. Não houve casos de constrangimento ou qualquer problema de outra natureza durante a coleta.

Todas as entrevistas foram individuais e foram realizadas on-line para preservação da saúde de todos os envolvidos e o respeito às normas de distanciamento por causa da Covid-19. A entrevista foi composta por um questionário sociodemográfico e questões qualitativas.

Nas entrevistas qualitativas, procedeu-se a categorização pelo método de redução fenomenológica, ou seja, foram identificados os significados mais representativos das entrevistas – o tipo vivido.

## Questões éticas

Os alunos matriculados no Lian Gong foram convidados a participar da pesquisa, que obedeceu às recomendações do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos CNS 510/2016. Ela foi submetida e avaliada pelo CEP-EACH da Universidade de São Paulo. Os participantes somente responderam à entrevista após o consentimento verbal e o recebimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido via *WhatsApp*.

## Resultado e Discussão

Foram identificados pelo menos 24 idosos que participavam com frequência das *lives* do Lian Gong no Instagram. Desse grupo, 20 aceitaram participar voluntariamente desta pesquisa; 75% desse grupo era do sexo feminino. Esse fator é prevalente nesse grupo etário, devido à feminilização da velhice; as mulheres vivem mais do que os homens e, de acordo com Carvalho, & Madruga (2011), também têm maior adesão a programas de atividade física nessa fase.

Sete dos vinte participantes tinham entre 60 e 65 anos; eles representaram a maioria nesse grupo, que variou de 60 a 86 anos. A maioria também possuía ensino superior ou técnico e 70% desses idosos já estavam no projeto de Lian Gong no formato presencial há mais de dois anos.

A partir da categorização das entrevistas, obteve-se o tipo vivido: 1. das motivações das pessoas do estudo participarem da *live* de Lian Gong; 2. os pontos positivos e negativos da *live*; e 3. os sentimentos em relação à quarentena por Covid-19.

### “Motivos porquê e Motivos para” ao participar da LIVE

A partir da identificação dos **Motivos porquê e Motivos para**, obteve-se o tipo vivido dos participantes nas *lives* de Liang Gong do Programa USP 60+.

De acordo com Schütz (1974), o tipo vivido é a categoria mais comum entre os participantes e são as características dos sujeitos típicos que interagem no mundo social. Por meio da análise, e verificando as categorias dos **motivos porquê e motivações para**, chegou-se ao tipo vivido das pessoas idosas que participam da *live* de Lian Gong e experienciaram a pandemia de Covid-19.

As frases retiradas das entrevistas são indicadas por um algarismo romano, que indica o **número da entrevista**; um indo-arábico que indica o **número da questão**; e outro, indicando o **trecho de onde foi retirada** (Exemplo: I.1.1).

**Quadro 1 - Tipo vivido – “Motivos porquê e Motivos para” ao participar da Live. São Paulo, 2020**

<b>“Motivos porquê” participar da live</b>	<b>“Motivos para” participar da live</b>
Gostar da atividade Lian Gong	Sentir-se bem com a live
Sentir muita falta da oficina presencial	Manter a atividade prática
Saudade dos amigos	Sensação de alívio/relaxamento
Gostar dos Professores/Monitores	Promover alongamento
Amenizar a distância das aulas na EACH	Acalmar a mente
	Melhorar a dor

**“Motivos porquê” participar da Live**

*Gostar da atividade Lian Gong*

Relatos como "gosto" e "gosto muito" foram muito frequentes durante as entrevistas. Todos esses benefícios biopsicossociais oferecidos pela prática são também uma forma de explicar os pontos que fazem os participantes ter apreço pela atividade, cf. seus dizeres:

*"Ai, contente, assim leve, é... bem tranquila, eu gosto muito! [...]" (XVI.3.1)*

O Lian Gong é uma técnica amplamente difundida, com milhares de participantes pelo mundo, é eficaz na promoção de bem-estar, na interação social e na melhora da autoestima (Coutinho, & Lima, 2019).

### *Sentir muita falta da oficina presencial*

A afinidade com a prática e os laços criados no formato presencial estimularam a participação dos idosos, que se animaram para manter a atividade por meio da *live*, cf. a resposta:

*"No comecinho que não tinha live, comecinho da pandemia que não tinha live, tava sentindo muita falta, né?!" (I.1.2)*

### *Saudade dos amigos*

Laços de amizade foram criados nas atividades presenciais na Universidade. Então, podemos dizer que, durante a prática do Lian Gong, houve o fortalecimento dos vínculos de amizade e, agora, com o distanciamento social, as pessoas sentem por não ter contato físico:

*"Ah, falta de rever os amigos, né?! Nas lives a gente só vê o professor; a gente não consegue ver os amigos; então, a gente mesmo faz ligação pra um, ligação pra outro, nem todos, tem uns que ficam mais tristes, mais desanimados de não querer nem saber de falar; às vezes a gente tenta ligar não atende. É meio complicado, né?!" (I.6.1 a I.6.3)*

Esta categoria corrobora os dizeres de Rocha *et al.* (2013), quando estes enfatizam que a inserção da atividade física na rotina reflete em uma maior interação social.

### *Gostar dos monitores*

Na frase abaixo, foi possível compreender a relação de gratidão que os idosos têm com os ministrantes da atividade. Percebeu-se que o vínculo criado durante as atividades presenciais os estimula a participarem das *lives* de Lian Gong:

*"Eu me sinto como se tivesse lá, porque os professores são tão bons que ajuda." (XI.1.1)*

### *Amenizar a distância das aulas presenciais*

Afetados pelo distanciamento social, a única alternativa possível para a continuidade na realização de atividades grupais foi com o auxílio da internet. A medida adotada no caso das *lives* foi uma forma de driblar esses problemas:

*"[...] é o jeito da gente não ficar distante, né?! das práticas, né?!" (II.1.1)*

Alguns problemas mais comuns na população idosa, como inatividade, isolamento, alienação e solidão, puderam ser reduzidos com o auxílio do uso apropriado da internet (Miranda, & Farias, 2009).

### **1.2. “Motivos para” participarem da *Live* de Lian Gong**

#### *Sentir-se bem com a live*

Os idosos referiram que, ao participarem da *live*, sentiam-se leves, mais aliviados da tensão do momento que estavam vivenciando:

*"[...] Porque muito bom esses exercícios; a gente se sente bem, fazendo os exercícios, né?!" (I.1.1)*

Esse bem-estar resultante da prática do Lian Gong é relacionado à autopercepção positiva da saúde (Bobbo, 2016). Quando se trata do público 60+, os assuntos frequentes tendem a ser relacionados a doenças e tratamentos; porém, segundo Veras (2012), a melhor forma de viver mais e com qualidade é por meio da prevenção.

#### *Manter a atividade prática*

A *live* possibilitou que os participantes pudessem continuar com a atividade física, preenchendo os dias durante a quarentena imposta pela pandemia de Covid-19:

*"[...] Na live, bom... positivo, um positivo é que a gente não deixou de praticar, né?!" (II.4.1)*

É importante manter-se sempre em movimento para evitar os declínios físicos; a diminuição da mobilidade é um fator estressante para os idosos. Por isso, para a manutenção da saúde, é fundamental a inserção da atividade física na rotina. Além dos benefícios físicos, a prática proporciona ganhos sociais que independem do tempo de treino (Freitas *et al.*, 2018).

### *Sensação de alívio/ relaxamento*

Os relatos de alívio e relaxamento foram constantes, mostrando os benefícios que a atividade proporciona mesmo que de forma virtual:

*"[...] Ah! Eu me sinto muito alongada, relaxada, é muito bom!" (II.2.1)*

O Lian Gong está associado à consciência corporal e à construção de ferramentas para o autocontrole, a saúde física e mental, o bem-estar, a espiritualidade, a disposição, a satisfação e a tranquilidade (Souza *et al.*, 2010).

### *Promover o alongamento*

A importância da movimentar o corpo com a *live* de Lian Gong foi relatada em várias entrevistas. A sensação de alívio foi proporcionada pelo alongamento durante a prática:

*"[...] Assim.. é... é muito bom pras minhas articulações, que eu tenho problema de articulação, nessa idade aparece muita coisa; então, eu sinto assim que alonga mesmo." (VI.3.1 e 3.2)*

De acordo com Lam *et al.* (2010), as atividades que promovem alongamento em idosos têm resultados também na função cognitiva. Após um ano acompanhando diferentes programas de atividade física, constatou-se maior eficácia nas técnicas de origem chinesa que promovem relaxamento (item supracitado pelos participantes) e alongamento.

### *Acalmar a mente*

Muitos participantes do Lian Gong conseguiram identificar e sentir essa sensação de calma e bem-estar com a prática. Movimentos suaves, percepção do corpo e respiração estimularam a tranquilidade, principalmente mental:

*"[...] mais acalmada, a gente melhora a postura ... é... a mente também assim, parece que dá uma esvaziada na mente, você se foca no movimento, foca na respiração." ( II.3.1)*

Em relação à mente e autoestima, a prática regular de atividades físicas é capaz de indicar sentimentos de satisfação com a vida e bem-estar, pontos que, além de promover uma sensação boa, são capazes de prevenir declínios cognitivos (Almeida *et al.*, 2018).

### *Melhorar a dor*

O Lian Gong, além de ser uma atividade acessível a todas as idades, é uma prática terapêutica que trata corpo e mente, trabalha questões internas a partir dos movimentos. Com isso, foram ouvidos relatos de melhora de dores como consequência positiva dessa prática:

*"[...] Assim é... que eu tenho muitas dores no corpo, né?! Então, ajuda, não tira tudo, não vou falar que tira tudo porque não tira, mas ajuda um pouco." (III.3.1)*

Segundo Livramento e Livramento (2010), os antigos mestres chineses já realizavam a prática como intervenção não farmacológica para tratamentos focados em aumento da força, melhora da dor, desenvolvimento mental e promoção de bem-estar.

### **Pontos positivos e negativos da *live***

Muitos dos pontos positivos motivaram a participação dos idosos na *live*. Os pontos positivos se relacionaram com os aspectos de saúde e bem-estar. Os negativos referiram-se a uma comparação com a oficina presencial.

**Quadro 2 - Tipo vivido - Pontos positivos e negativos da *live*:**

Pontos positivos	Pontos negativos
Sentimento de bem-estar	Conexão de internet
Boa qualidade das aulas	Dificuldade e falhas técnicas da transmissão on-line
Manter o contato com as pessoas	Presencial, a energia é melhor
Ocupar o tempo livre	Sem auxílio presencial para execução dos movimentos
Manter a atividade durante a quarentena	Ter que ficar em casa
Não precisa sair de casa para fazer a atividade	
Exercício leve e relaxante	

**Pontos positivos de participarem da *live****Sentimento de bem-estar*

O sentimento de bem-estar foi o ponto mais citado em todas as entrevistas. Os participantes perceberam o quanto se sentiam bem com a prática presencial e este fato se repete mesmo na atividade on-line:

*"[...]De ver o pessoal, e outra, de você se sentir bem, fazer alguma atividade, né?! Como eu... Eu saio muito pouco de casa; então, eu... acho que isso aí faz com que você faça alguma atividade, algum exercício, né?! É sempre bom! e... o contato com o pessoal, o exercício... e que eu me sinto bem, né?! Bem... bem melhor! [...]" (XVII.4.3)*

Conforme a literatura sobre o Lian Gong, a prática dessa ginástica terapêutica age de uma forma biopsicossocial com resultados positivos quanto à percepção da própria saúde (Almeida *et al.*, 2018).

### *Boa qualidade das aulas*

Todos os professores que transmitiram *lives* no Instagram para dar a atividade no programa USP 60+, atentaram-se aos *feedbacks* dos participantes, disponibilizando sempre o melhor conteúdo e com a melhor qualidade:

*"Ah, positivos eu acho que... é, você se mantém sempre em atividade, é... você, é... as aulas são muito explicativas realmente e elas diversificam bastante [...]." (VII.4.1)*

Diante das múltiplas possibilidades ofertadas pela internet, é necessária uma dose extra de atenção do professor que, além de transmitir o conhecimento de forma satisfatória, deve sempre preocupar-se com a atratividade de questões audiovisuais (Moran,1997).

### *Manter o contato com as pessoas*

Em meio ao distanciamento social, as *lives* tornaram-se um evento social, no qual os amigos se encontravam de forma virtual, realizando a mesma atividade:

*"[...] é aquilo como eu já falei, tá incluso também, é os amigos que a gente encontrava, a gente lembra, conversa com... com as pessoas, assim, depois que acaba a live, a gente é... troca uma ideia, sabe... como a gente tá passando, a pessoa... enfim, assuntos pertinentes ao momento que se refere a nossa realidade, mas é muito bom!" (XVIII.4.3)*

A sensação de estar em um grupo com os mesmos interesses é importante para a inclusão social da pessoa idosa. De acordo com Bulla, Soares e Kist (2007), os grupos de atividades destinadas aos idosos são estratégias relevantes para o pertencimento e a participação social.

### *Ocupar o tempo livre*

Devido às medidas de distanciamento social, algumas atividades foram suspensas ou readequadas; não é novidade que todos tiveram que se habituar a novos horários e costumes na

quarentena. De acordo com os participantes, as *lives* de Lian Gong ajudaram a suprir algumas dessas lacunas que tornavam o dia menos produtivo:

*"[...] a gente acaba tomando mais atenção, a gente tava num ponto que não sabia mais que dia era, só sabia horário porque olhava no relógio, então era muito negativo a gente estar sem alguma coisa pra fazer, né?! Então achei muito produtivo isso, né?! [...]" (I.4.2)*

A *live* de Lian Gong, ao ajudar a pessoa idosa, proporcionou um momento de lazer e também de atividade física, preenchendo o tempo livre em casa. Atividades dessa natureza, mesmo que sejam on-line, tornam-se uma ferramenta capaz de incentivar e proporcionar por meio do autocuidado: saúde e qualidade de vida (Morais, 2009).

#### *Manter a atividade durante a quarentena*

A preocupação em movimentar o corpo fez com que esses idosos continuassem a atividade de forma on-line. O hábito de frequentar, presencialmente, as oficinas da USP 60+ estimulou-os a manter as atividades, aderindo às *lives*:

*"[...] O positivo é que você tem possibilidade das atividades que você tinha presencialmente, depois tem o... logicamente ajuda a diminuir a ansiedade, né?! e você tá com... você tem sempre uma esperança de fazer um... novos exercícios com o grupo [...]" (V.41 a 4.3)*

De acordo com a literatura, a prática regular de atividades e exercícios traz benefícios para a saúde, como redução de gordura corporal, melhora do perfil lipídico, controle da pressão e nível glicêmico, força, densidade óssea e cognição (Melo *et al.*, 2012).

### *Não precisa sair de casa para fazer a atividade*

A preocupação em manter o distanciamento social fazia com que a participação por *live* permitisse ficar mais tranquilo no conforto da casa:

*"Positivo, ah, a comodidade de você estar dentro de casa, né?! Ter momento ali de você poder fazer." (XII.4.1)*

A situação do transporte público no Estado de São Paulo é uma plausível explicação de o porquê de o “sair de casa” se torna desagradável. Segundo o diário do transporte, a linha 12 safira que dá acesso à estação USP Leste, onde são realizadas as atividades da USP 60+, foi a que mais registrou reclamações no ano de 2017.

### *Exercício leve e relaxante*

Mesmo realizando o Lian Gong de modo virtual, a atividade foi considerada tranquila, levando os participantes ao relaxamento. Torna-se essencial que se evite o estresse em um momento de pandemia, no qual o risco iminente de Covid-19 está presente na cidade:

*"[...]Ele é um exercício leve na forma de fazer, porque ele é feito, tipo assim, parece em câmera lenta, né?! Mas ele movimenta o corpo todo e... respiração também ajuda bastante, ajuda bastante no relaxamento[.]" (IX.4.4 A 4.7)*

Justifica-se manter a tranquilidade nessa pandemia, pois, conforme os autores Andreescu e Lee (2020), a ansiedade está relacionada a um aumento da morbidade e da mortalidade, principalmente por carga cardiovascular elevada e declínio cognitivo.

### **Pontos negativos de participarem da *live***

#### *Conexão de internet*

Apesar de ser considerado um ponto negativo da *live*, a questão da internet estava mais relacionada a um problema pessoal e intangível. Para minimizar essas perdas, os professores buscavam gravar as aulas e deixá-las disponíveis em suas contas pessoais do Instagram.

*"[...] Outra coisa é sempre a conexão da internet; muitas vezes não entra, perde o horário, ou você tá, durante a live cai a conexão, né?! Isso também é negativo[...]" (XIX.4.2)*

De acordo com o artigo publicado na “Folha de São Paulo”, 70 milhões de brasileiros têm acesso precário à internet no contexto hodierno (Soprana, 2020).

#### *Dificuldade e falhas técnicas da transmissão on-line*

Além da instabilidade da internet, ocorreram outros problemas relacionados às plataformas digitais, de áudio, vídeo, comentários, posicionamento etc.:

*"[...] ter que usar o celular pra ver a live; aí no caso teria até ter um computador, o computador tá sem som. Então fica meio restrito, né?! [...]" (X.4.1)*

A tecnologia acaba, por muitas vezes, atropelando as habilidades das pessoas idosas. Como relatado por Verona, Pimenta e Almeida (2006), a dificuldade no manuseio de novas tecnologias é uma realidade para a população 60+.

#### *Presencial, a energia é melhor*

A opinião dos participantes de que a atividade presencial era insubstituível foi unânime. A *live* poderia amenizar a falta da atividade presencial; porém, a saudade da atividade na EACH foi relatada nas entrevistas:

*"[...] Agora negativo, presencial, assim, parece que flui uma energia boa, durante as práticas ... é... é uma atividade que eu acho muito importante dentro da grade do 60+ e porque as nossas mestras, elas são maravilhosas, eu gosto muito delas [...]" (II.4.3)*

Apesar de os idosos considerarem a internet uma ferramenta positiva, a maioria apresenta resistência e medo em relação a essa tecnologia (Verona, Pimenta, & Almeida, 2006).

### *Sem auxílio presencial para a execução dos movimentos*

A falta da ajuda, corrigindo posturas da atividade, foi citada pelos participantes. Muitos ficaram em dúvida quanto às posturas a serem executadas. Notou-se, porém, que sentem falta mesmo é do apoio e do acolhimento que a prática do Lian Gong proporciona:

*"[...] não tem ninguém pra me corrigir, pra ver se eu estou fazendo correto, né?! eu não, a correção, da postura dos exercícios, não... não tem a... a falta de convivência, socialização também [...]" (XII.4.4)*

O acolhimento e a socialização na velhice são temas muito importantes e merecem destaque, pois o contato e o suporte social funcionam como protetores emocionais e psicológicos. As relações pessoais principalmente para pessoas idosas têm um papel fundamental para a saúde (Brech *et al.*, 2020).

### *Ter que ficar em casa*

A dificuldade da quarentena foi citada por muitos, visto que tinham o hábito de sair, fazer atividades, ver os amigos e parentes. Enfatizaram que agora o aconselhável é manter distanciamento social:

*"[...] não precisa se deslocar, mas eu prefiro até como diz, ao mesmo tempo me deslocar que eu vou me distrair, vê os amigos, do que ficar em casa[...]" (XIV.4.5)*

Por fim, ficar em casa como medida de não exposição ao vírus pode também representar coisas negativas, como isolamento e inatividade. O afastamento das atividades cotidianas implica em sedentarismo, eleva o risco de fragilidade e diminui a mobilidade (Goethals *et al.*, 2020).

## Sentimentos em relação à quarentena

De acordo com os boletins epidemiológicos disponibilizados no Brasil e no mundo, o grupo 60+ foi o mais afetado pela Covid-19. Dessa forma, verificou-se neste grupo o sentimento em relação à quarentena imposta pela pandemia.

### Quadro 3 - Tipo vivido - Sentimentos em relação à quarentena:

Reprimido e ocioso por não poder se deslocar	Flexibilização da quarentena para manter a saúde
Falta da rotina das oficinas	Ruim no começo
Saudade do contato físico dos amigos e parentes	Tristeza por ser impedido de ir à EACH
As atividades são mais interessantes na forma presencial	Esperança de voltar à normalidade
Preocupação com a prevenção da Covid	Tranquilo por realizar muitas atividades em casa

#### *Reprimido e ocioso por não poder se deslocar*

Os participantes referiram que não se tratava de um agravante de mobilidade ou perda funcional, mas de uma situação atípica. Para a preservação da doença, disseram ser importante evitar aglomerações. A *live* da USP 60+ foi uma alternativa de minimizar esse impacto negativo do distanciamento social:

*"[...] Aparentemente, assim, de saúde, eu estou bem, ma,s assim, sinto que falta muita coisa, pra mim sair, que eu gosto de sair, andar, no começo eu tava fazendo mais, me exercitando mais. [...]" (XIV.5.1)*

A partir do Decreto Estadual n.º 64.881/20 (São Paulo, 2020), foi decretada a quarentena no Estado de São Paulo. Assim, a unidade de ensino foi fechada e as aulas das Oficinas USP 60+ foram suspensas.

### *Falta da rotina das oficinas*

Todos os participantes deste estudo realizavam diversas oficinas do programa USP 60+; muitos preenchiam a semana com variadas atividades, estabelecendo uma rotina em suas vidas:

*"Muita falta! Das aulas presenciais... Tô bem mas eu tô ... fico sentindo muita falta que é o único lugar, é o lugar que eu mais tinha, assim, encontro com as amigas, o bate papo não com as amigas, mas também com os professores; então, a gente num fica assim não tão bem como estávamos antes, né?" (XIV.6)*

Com as oficinas do programa USP 60+ suspensas, todos os alunos 60+ tiveram seu planejamento adiado e sem previsão de volta.

### *Saudade do contato físico dos amigos e parentes*

Esse comentário foi um dos mais prevalentes em todas as entrevistas. O convívio dentro das oficinas presenciais foi lembrado com muita afetividade, deixando claro que a amizade era cultivada em encontros fora da oficina. Como já dizia Aristóteles (384-322 a.C.), "o homem é um ser social":

*"Mas eu sinto muita falta das pessoas. Acho que a falta de contato com as pessoas é muito ruim. É muito ruim. Sabe esse contato físico com as pessoas..." (IX.5.2)*

### *As atividades são mais interessantes na forma presencial*

Os participantes, mesmo com a realização da *live*, disseram preferir as atividades presenciais, pois as atividades em sala de aula possibilitam mais emoção e interação entre participantes, professores/monitores:

*"Ah, sinto muita falta! Tô sentindo. Porque presencial completamente diferente né?! Presencial, tem aquele, é difícil tá mantendo, às vezes, a gente fica atrasada, mas, assim, só o fato de você estar sair de casa, encontrar uma amiga ou outra, conversar, dá um abraço, né?!" (XII.6)*

### *Preocupação com a prevenção à Covid-19*

Notou-se, nas falas dos participantes, a preocupação com o contágio pelo coronavírus. Os idosos dispunham de acesso à informação e consciência de fazer parte do grupo de risco para a Covid-19:

*"[...]Muito preocupada, entendeu?! É idade, e é, né?!, idoso. Mas, poxa!, a gente fica muito preocupada de sair, contagiar alguém, ou alguém me contagiar, né?![...]"* (XII.5.4)

Segundo o Plano Nacional de Enfrentamento à Pandemia de Covid-19, as pessoas com mais de 60 anos são as susceptíveis a ter complicações com a doença (Abrasco, 2020).

### *Flexibilização da quarentena para manter a saúde*

O longo período de quarentena fez com que alguns participantes adotassem a flexibilização do distanciamento social, ou por necessidade de suprimentos ou para manter a saúde física e mental:

*"Aí em quarentena foi uma parte muito difícil, agora eu já resolvi flexibilizar antes de ter um ataque cardíaco. Agora já de vez em quando eu saio."* (X.5.1)

### *Ruim no começo e adaptado agora*

Percebe-se nas falas que, no início da quarentena, os participantes enfrentaram dificuldades em relação ao distanciamento social. Após o estranhamento com a suspensão das atividades presenciais, aos poucos se adaptaram às práticas on-line:

*"Aí, tava muito ruim no começo, agora tá ... num tá muito bom, mas tem esperança, né?! Que vai tudo melhorar, ano que vem já comece presencialmente, né?! Aí a gente se distrai mais."* I.5.1

O idoso tem a característica de resiliência e plasticidade mais aprimorada; muitos estudos demonstram que os idosos fazem parte do grupo que relatam maior bem-estar e

satisfação com a vida, fenômeno conhecido como “Paradoxo do bem-estar na velhice” (Batistoni, 2016).

### *Tristeza por ser impedido de ir à EACH*

Para muitos participantes, o maior impacto da quarentena foi ser impedido de frequentar a EACH devido à pandemia. Destacaram que tinham um ambiente acolhedor, amigável e respeitoso, principalmente por causa da presença dos estudantes de gerontologia. Além disso, o fato de estar com pessoas da mesma faixa etária contribuiu para a sensação de pertencimento, proporcionada através de um grupo com os mesmos interesses:

*"Ah... eu sinto muita falta! Muita saudade da turma, o contato com o pessoal, é... porque lá é assim muito divertido, uma palavra aqui, uma palavra ali, uma piadinha ali, é tudo da mesma idade, faz que a gente fale a mesma linguagem; então, eu sinto realmente, muita, muita saudade da turma."*  
(XVI.6.1)

“O mundo que nos formou morre antes de nós”, todos os gostos, músicas e costumes vão se perdendo nas gerações e o idoso fica isolado mesmo quando está rodeado de pessoas (Karnal, 2018, 159). O mesmo autor também explica que “as pessoas mais velhas são evitadas por serem o espelho do que não queremos encarar: a finitude e a morte” (Karnal, 2018, 163).

### *Esperança de voltar à normalidade*

Os participantes relataram que se cuidam em relação ao contágio, mas cultivam o desejo pela volta à normalidade. Muitos destacaram a esperança de que tudo seja resolvido rapidamente e que possam voltar a ter um convívio normal, principalmente a frequentar oficinas da EACH-USP:

*"[...] mais confiante de que tudo vai melhorar porque já está tendo a... essas lives, então, a gente tem coisas pra fazer durante a semana que incentiva a gente."* (I.4.5)

### *Tranquilo por realizar muitas atividades em casa*

O relato de tranquilidade destacou-se em algumas entrevistas quando os idosos referiram que a ansiedade é amenizada com as diversas atividades domésticas e virtuais:

*"[...] Pra mim, tranquilo. Não tô com ansiedade de nada não. Porque observa você, enquanto eu tiver ocupando a mente com esse... com essas atividades, entendeu?! Você não tem ansiedade, a partir do momento que você não tem esse tipo de ocupação, aí vem ansiedade, né?! [...]" (V.5.2)*

Idosos que mantêm uma rotina de atividades têm níveis mais elevados de autoestima e reduzem os riscos de depressão (Teixeira, 2016).

### **Considerações Finais**

O ano de 2020 foi marcado pela pandemia do novo coronavírus, fato que implicou no distanciamento social e na suspensão de atividades realizadas presencialmente na Universidade Aberta para pessoas com 60 anos ou mais.

Programas como as Universidades Abertas para a Pessoa Idosa podem impulsionar e dar suporte para a educação permanente e a promoção de saúde. O Lian Gong é uma das atividades ofertadas na EACH - USP 60+ com esses benefícios.

A pesquisa mostrou que o Lian Gong de forma on-line (alternativa utilizada para garantir que os alunos permanecessem no projeto durante a quarentena) pôde ser utilizado como uma ferramenta que proporciona um autocuidado em relação à manutenção da saúde e qualidade de vida. Pôde ser considerado, para estes participantes, mais que uma atividade, um evento semanal, fazendo parte da sua rotina. Assim como o Lian Gong, outras atividades on-line são indispensáveis para viver bem ou amenizar a quarentena - um momento cheio de situações inesperadas.

Nota-se que o vínculo adquirido por meio das aulas presenciais motivou a participação nas *lives*, uma maneira de estar próximo da oficina, dos amigos, dos professores/monitores e do *campus* EACH-USP. O convívio social torna-se prazeroso mesmo no formato virtual das oficinas.

Destaca-se como um aspecto negativo a não adesão de aproximadamente a metade do grupo presencial (no total de 60 inscritos), por motivos como a falta de habilidade com meios digitais e ausência de tecnologia suficiente para entrar nas *lives*. Fato comentado pelos participantes do estudo e por aqueles que têm dificuldade de participação. Apesar de interessante e inovador, parece que o ensino digital ainda não contempla a todos.

Os entrevistados relataram o sentimento angustiante do estar “ocioso e deslocado” nesse contexto de pandemia. Destaca-se o papel essencial do Gerontólogo no cuidado e na atenção aos idosos isolados, pois muitos podem estar passando por dificuldades relacionadas à quarentena, de forma a minimizar efeitos negativos na saúde e nos aspectos psicossociais. As recomendações necessárias nesse contexto estão em conformidade com tudo o que a gerontologia prega no sentido de engajamento da pessoa idosa, porém agora, de forma adaptada ao “novo normal”.

Nesse “novo normal”, as regras de quarentena mudaram as práticas de atividades físicas, comunicação e socialização. Apesar das duras regras impostas, as pessoas idosas entrevistadas mantêm-se ativas e motivadas, tendo-lhes sido amenizados os efeitos do distanciamento social.

O Gerontólogo tem sido indispensável nesse sentido: a atuação desse profissional, pela sua visão biopsicossocial, vai desde a atenção à pessoa idosa com capacidades funcionais comprometidas até a promoção de saúde, o estímulo à vida saudável/ativa e a interação social. Faz a gestão das oficinas, realizando as buscas pelos participantes, analisando o melhor cenário dentro do que é possível fazer, organizando horários, recebendo demandas dos participantes e avaliando as práticas. A gestão da oficina on-line, quando realizada com competência e cuidado, tem resultados efetivos, que refletem no envelhecimento ativo e saudável, mesmo em época de pandemia.

## Referências

Abrasco, Cebes, Rede Unida *et al.* *Plano Nacional de Enfrentamento à Pandemia da Covid-19*. Recuperado em 24 novembro, 2020, de: <https://www.abrasco.org.br/site/noticias/especial-coronavirus/entidades-apresentam-plano-nacional-de-enfrentamento-a-covid-19-ao-ministerio-da-saude-e-ao-conass/50587/>.

Almeida, E., Mourão, I., & Coelho, E. (2018). Saúde mental em idosos brasileiros: Efeito de diferentes programas de atividade física. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(2), 390-404. Recuperado em 15 novembro, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.15309/18psd190218>.

Andreescu, C., & Lee, S. (2020). Anxiety Disorders in the Elderly. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191, 561-576. Recuperado em 01 novembro, 2020, de: <https://europepmc.org/article/med/32002946>.

Batistoni, S. S. (2016). Saúde emocional na velhice. *Terapias Cognitivo-Comportamentais com Idosos*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Bobbo, V. C. D., Trevisan, D. D., Amaral, M. C. E. D., & Silva, E. M. (2018). Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 1151-1158. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.17682016>.

Bortoli, C. G., Piovezan, M. R., Piovesan, E. J., & Zonta, M. B. (2015). Equilíbrio, quedas e funcionalidade em idosos com alteração da função cognitiva. *Rev. bras. geriatr. gerontol*, 587-597. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14057>.

Brech, G. C., da Silva, K. R., da Silva, A. P., Cavalcante, T. C. B., Montiel, J. M., de Lima, A. M. S., & Alonso, A. C. (2020). O distanciamento social na pandemia da Covid-19 na saúde mental, nos hábitos alimentares e na capacidade física em idosos: ensaio reflexivo. São Paulo: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(Número Especial 28, "Covid e Envelhecimento"), 265-285. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/51384>.

Bulla, L. C., Soares, E. S., & Kist, R. B. B. (2007). Cidadania, pertencimento e participação social de idosos—Grupo Trocando Ideias e Matinê das Duas: Cine Comentado. *Revista Ser Social*, 21, 169-196. Recuperado em 05 outubro, 2020, de: [https://doi.org/10.26512/ser\\_social.v0i21.12739](https://doi.org/10.26512/ser_social.v0i21.12739).

Cachioni, M. (2012). Universidades Abertas à Terceira Idade como contextos de convivência e aprendizagem: possíveis implicações para o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15(Especial 14), 23-32. Recuperado em 01 setembro, 2020, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/15227/11356>.

Carvalho, R. B. D. C., & Madruga, V. A. (2011). Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(2), 328-337. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n2p328>.

Coutinho, F. G. S., & Lima, A. C. G. (2019). Avaliação da qualidade de vida, do sono e da flexibilidade em idosos após Lian Gong. *Revista Interdisciplinar*, 12(1), 1-7. Recuperado em 05 outubro, 2020, de: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1303>.

Melo, R. C., das Neves Santos, C. C., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S., Domingues, M. A., Lopes, A., & Cachioni, M. (2012). Desempenho físico-funcional e nível de atividade física de participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (UnATI EACH-USP). São Paulo: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 15(Especial 14), 129-154. Recuperado em 20 outubro, 2020, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/15247>.

Diário do transporte. *Metrô de São Paulo é nota 6 e linha 12 é a que mais recebe reclamações na CPTM*. Recuperado em 24 novembro, 2020, de: <<https://diariodotransporte.com.br/2018/06/04/metro-de-sao-paulo-e-nota-6-e-linha-12-e-a-que-mais-recebe-reclamacoes-na-cptm/>>.

EACH. *UnATI Terceira idade*. Recuperado em 20 maio, 2020, de: <<http://www5.each.usp.br/unati-terceira-idade/>>.

Freitas, V., Melo, C. C. D., Leopoldino, A., Boletini, T., & Noce, F. (2018). Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Revista de psicología del deporte*, 27(4), 0075-81. Recuperado em 21 outubro, 2020, de: [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2018v27n4/revpsidep\\_a2018v27n4p75.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2018v27n4/revpsidep_a2018v27n4p75.pdf).

Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the Covid-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *JMIR Aging*, 3(1), e19007. Recuperado em 10 outubro, 2020, de: <https://aging.jmir.org/2020/1/e19007/>.

Karnal, L. (2018). *O dilema do porco espinho: Como encarar a solidão*. São Paulo; Planeta do Brasil, pp.159-163.

Lam, L., Chau, R., Wong, B., Fung, A., Lui, V., Tam, C., Chan, W. M. (2010). Interim follow-up of a randomized controlled trial comparing Chinese style mind body (Tai Chi) and stretching exercises on cognitive function in subjects at risk of progressive cognitive decline. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26, 733-740. Recuperado em 15 novembro, 2020, de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21495078/>.

Livramento, G., Franco, T., & Livramento, A. (2010). A ginástica terapêutica e preventiva chinesa Lian Gong/Qi Gong como um dos instrumentos na prevenção e reabilitação da LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 35(121), 74-86. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000100009>.

Miranda, L. M. D., & Farias, S. F. (2009). As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 13, 383-394. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://www.scielo.org/article/icse/2009.v13n29/383-394/pt/#ModalArticles>.

Morais, O. N. P. D. (2009). Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. *Psicologia: ciência e profissão*, 29(4), 846-855. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400014>.

Moran, J. M. (1997). Como utilizar a Internet na educação. *Ciência da Informação*, 26(2). Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.1590/S0100-19651997000200006>.

OPAS, O. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4478.pdf>.

Rocha, S. V., Dias, I. M., Vasconcelos, L. R. C., Vilela, A. B. A., da Silva, D. M., & da Silva Oliveira, J. (2013). Atividade física como modalidade terapêutica não-medicamentosa: análise do discurso de idosos hipertensos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(3), 49-60. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18633>.

Schütz, A. A. (1974). *Fenomenologia del mundo social*. Buenos Aires, Arg.: Paidós.  
Soprana, P. (2020). 70 milhões de brasileiros têm acesso precário à internet na pandemia do coronavírus. *Folha de São Paulo*. São Paulo, 16 de maio de 2020. Mercado. Recuperado em 24 dezembro, 2020, de: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/05/cerca-de-70-milhoes-no-brasil-tem-acesso-precario-a-internet-na-pandemia.shtml>.

Souza, J. O. R. L., de Souza Costa, L., Lobo, T. E. B. B., Eufrásio, S., Leite, N. M., da Silva, A. L., & Kozasa, E. H. (2010). Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. *Saúde Coletiva*, 7(43), 213-215. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84215109005.pdf>.

Teixeira, C. M., Nunes, F. M. S., Ribeiro, F. M. S., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(3), 55-66. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000300006&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000300006&script=sci_abstract&tlng=pt).

Ventura, D. F. L., Aith, F. M. A., & Rached, D. H. (2020). A emergência do novo coronavírus e a “lei de quarentena” no Brasil. *Revista Direito e Práxis*, 20(10), 1-38, Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaceaju/article/view/49180>.

Veras, R. P. (2012). Prevenção de doenças em idosos: os equívocos dos atuais modelos. *Cadernos de Saúde Pública*, 28, 1834-1840. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001000003>.

Verona, S. M., da Cunha, C., Pimenta, G. C., & de Almeida Buriti, M. (2006). Percepção do idoso em relação à Internet. *Temas em Psicologia*, 14(2), 189-197. Recuperado em 02 novembro, 2020, de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-389X2006000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-389X2006000200007).

Wagner, H. R. (1974). *Fenomenologia e relações sociais: Textos escolhidos de Alfred Schütz. Ação no mundo da vida*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar editores.

Recebido em 14/01/2021

Aceito em 30/04/2021

**Lucrecia Ferreira Maia** - Graduada em Bacharelado em Gerontologia, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1758-2724>

E-mail: [luhmaia16@gmail.com](mailto:luhmaia16@gmail.com)

**Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez** - Graduação em Enfermagem, Universidade de São Paulo. Mestrado em Enfermagem, Universidade de São Paulo. Doutorado em Enfermagem, Universidade de São Paulo. Pós-Doutoramento, Universidade de Brasília e Pós-Doutoramento, Universidade do Porto. Atualmente é Professor Doutor II da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Administração em Serviços de Saúde, atuando principalmente nos seguintes temas: idoso, hospital, qualidade de vida, cuidados paliativos, envelhecimento e serviços que prestam atenção ao idoso.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6901-6439>

E-mail: [biaagutierrez@gmail.com](mailto:biaagutierrez@gmail.com)

**Rosa Yuka Sato Chubaci** - Graduação em Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem, Universidade de Mogi das Cruzes. Mestrado em Enfermagem, Universidade de São Paulo e Doutorado em Enfermagem, Universidade de São Paulo. Atualmente é Professor Doutor da Universidade de São Paulo. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Gerontologia, atuando principalmente nos seguintes temas: fenomenologia social, idoso, terceira idade, envelhecimento e imigrante japonês.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9993-0889>

E-mail: [rchubaci@usp.br](mailto:rchubaci@usp.br)

**Ana Maria de Sousa** - Graduada em Bacharelado em Gerontologia, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9993-0889>

E-mail: [anasousp@gmail.com](mailto:anasousp@gmail.com)