

## **BIRIBOL - 2022**

Coordenador: Flavia Gomes Martinez

O biribol é um esporte semelhante ao vôlei, realizado em piscinas. A oferta de biribol na ESEFID UFRGS visa oportunizar a prática deste esporte lúdico e saudável à comunidade interna e externa da UFRGS, com finalidade de melhora de diferentes dimensões da saúde, unindo extensão, pesquisa e ensino. Trata-se de uma ação ofertada preferencialmente para estudantes beneficiários PRAE, com sofrimento psíquico e/ou físico. Esta ação se relaciona a diferentes atividades de ensino e pesquisa. A ação possuiu diferentes fases. Primeiramente o projeto de Biribol iniciou pela divulgação do projeto nos sites da universidade, correios virtuais e outras mídias. Então, os alunos interessados entraram em contato para agendar uma entrevista para tratar dos horários, turmas para enquadramento e para que a equipe executora pudesse conhecer os motivos que levaram o aluno a se inscrever na modalidade. O projeto é gratuito, sendo as vagas destinadas preferencialmente para beneficiários PRAE, idosos participantes do programa Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM) e ex-pacientes das ações de fisioterapia e fisioterapia aquática da UFRGS. Os integrantes foram divididos em diferentes turmas, disponibilizadas nas terças-feiras 12:20 e nas sextas feiras às 8:30, 10:30, 11:30 e 15:30. Tais aulas possuem uma duração de 50 minutos cada. As aulas contam com aquecimento, exercícios terapêuticos aquáticos, preparos pré e pós jogo, no intuito de prevenir lesões e preparar fisicamente os jogadores, compostas com exercícios globais e localizados, treinamentos e fundamentos e partidas de biribol. As sessões são preparadas visando não somente o preparo físico mas também uma integração entre os alunos de forma a criar um vínculo social e atmosfera cooperativa e lúdica. As avaliações prévias e finais contaram com questionários de qualidade de vida e saúde geral (SF-36, Pitsburg, Beck), além de avaliação do sistema musculoesquelético, salto vertical, marcha, análise de exames e uma anamnese específica vinculada a pesquisa com esse mesmo grupo de participantes. Focamos em integração e comunicação permanente com a PRAE, de forma a acompanhar os diferentes aspectos dos participantes, com olhar para a saúde física e mental destes. Nesta edição, foram montadas turmas chamadas de Biribol Terapêutico, incluindo pacientes idosos e pessoas com alterações posturais ou com alguma necessidade específica que fosse encontrada na anamnese. Essas turmas contaram com mais estratégias terapêuticas, como terapia manual e exercícios terapêuticos específicos oferecidos nas aulas. Além disso, uma turma de idosos também foi ofertada, em parceria

com o Programa CREM. As avaliações foram realizadas no início e também serão ao final da ação. Até então o nível de satisfação dos alunos está bastante alto e a procura está aumentando. Nossa expectativa é mantermos os 40 alunos participantes da ação até o final do ano, com respostas positivas sobre a saúde física e mental dos participantes.