

[45015] - BIRIBOL 2021

Autores: Bruna Silveira Malgor da Silva; Bruno Pereira Teixeira

Coautor(es): Ana Paula dos Anjos; Bianca Vargas Hermes; João Augusto da Silva Almeida; Thalyse Schmalfuss; Vanessa Rodrigues

Coordenadora: Profa. Dra. Flávia Gomes Martinez

O biribol, esporte pouco conhecido, é semelhante ao vôlei, realizado em piscinas, muito divertido. A oferta de biribol na ESEFID visa oportunizar a prática de um esporte lúdico e terapêutico à comunidade interna e externa à UFRGS, prioritariamente discentes beneficiários PRAE que sofrem de depressão, ansiedade, dores crônicas ou outros problemas de saúde. O projeto iniciou em 2019 e teve muitos interessados, se integrando às atividades do Setor de Fisioterapia Aquática, ao Curso de Graduação da Fisioterapia e Educação Física. A melhora dos alunos foi logo constatada pelos instrumentos de avaliação e o projeto era um sucesso. Diante da pandemia de Covid 19, buscamos adaptar a modalidade Biribol ao atendimento remoto em 2020, e estamos na 2ª edição, focada em beneficiários PRAE com sinais e sintomas de depressão, ansiedade, dores musculoesqueléticas e seqüelas pós-Covid. Em 2021, na 2ª edição ERE, a divulgação foi feita por mídias sociais e acessada lista de espera. Novos bolsistas voluntários e dez novos participantes se integraram ao projeto, totalizando 30. Com base nas avaliações, modificamos algumas práticas, inserindo jogos e bate-papos, além de adaptarmos o programa de exercícios aos materiais e espaço físico disponíveis. Houve muito diálogo e interação, além de jogos e atividades físicas e lúdicas relacionadas ao biribol. Avaliações prévias e finais usaram questionários de qualidade de vida, sono e saúde geral (SF-36, Pitsburg, Beck), além de avaliação do sistema musculoesquelético, realizada por vídeo. Os resultados demonstraram que o vínculo e a atividade física remota podem auxiliar a dirimir os efeitos do isolamento social e da pandemia de Covid-19. Enquanto não houver possibilidade de realizarmos atividades presenciais, o projeto ocorrerá remotamente, mas assim que permitido pretendemos voltar ao formato presencial.