

[43586] FISIOTERAPIA AQUÁTICA - EDIÇÃO 2020

Autores: Francyne Neto Pires; Raquel Bender Lang; Bruna Machado Herberts

Coautores: Bruno Pereira Teixeira; Bruna Silveira Malgor; Lucas de Liz Alves, Marcela Zimmermann Casal

Coordenador: Flávia Gomes Martinez

O projeto Biribol, ou vôlei aquático, surgiu na UFRGS como um subprojeto da Ação Fisioterapia Aquática. Há muitos anos ofertamos vagas em todas as ações aquáticas terapêuticas para beneficiários PRAE. Nesta ação, o intuito foi implementar mais uma opção terapêutica a alunos beneficiários que apresentavam sintomas de depressão, ansiedade, dor e disfunções musculoesqueléticas ou sistêmicas. O projeto tem como objetivo incluir o biribol na rotina dos estudantes para uma melhora do condicionamento físico, servir de complemento positivo na saúde física e mental e a prática de atividades em equipe. Após divulgação e inscrição dos alunos, foi feita avaliação prévia: aplicação de questionários de qualidade de vida, sono e índice de depressão, além de avaliação física. Após planejamento, as aulas iniciaram, duas vezes por semana, nas piscinas da ESEFID-UFRGS, com bolsistas dos cursos de fisioterapia e educação física, buscando multidisciplinaridade. Com a chegada da pandemia, foi necessário achar uma solução. Como seriam as aulas deste esporte aquático, fora d'água? Após muitas reuniões, repaginamos o projeto, com ações à distância, síncronas e assíncronas. Rodas de conversa, aulas de preparação física, habilidade com bola, fundamentos do biribol, relaxamento, alongamento e respiração compuseram as ações realizadas à distância. Novas avaliações foram feitas e buscamos apoio da DIVESP e ESEFID para obtenção de bolas e entrega de materiais para cada aluno. Desde então, as aulas ocorrem uma vez por semana para cada uma das 3 turmas, incluindo vídeos semanais na conta oficial do projeto no instagram para quem não pode acompanhar as aulas de maneira síncrona, e uma apostila para *download*. Mesmo à distância, o “novo” projeto superou as expectativas; ao final realizaremos novas avaliações da saúde física e mental dos estudantes.