

## **BIRIBOL 2023**

Coordenador: FLAVIA GOMES MARTINEZ

O vôlei aquático, chamado no Brasil de Biribol, é um esporte de rede divisória, semelhante ao vôlei, jogado em piscinas. A semelhança com o voleibol não termina na classificação esportiva da modalidade; o Biribol utiliza as mesmas regras do vôlei. Na UFRGS, a prática do Biribol tem sido ofertada gratuitamente para os estudantes desde 2019, sempre procurando aliar elementos lúdicos do esporte com benefícios terapêuticos da imersão na água aquecida para os praticantes. O projeto é divulgado em diversas redes sociais. Os interessados se inscrevem por meio digital. A partir daí, são avaliados pela equipe executora por meio de entrevista, exame físico e análise dos exames complementares, conforme o caso. Após a consulta/avaliação, os alunos são enquadrados nas turmas conforme compatibilidade de agenda. As turmas foram distribuídas nos dias úteis da semana, de segunda a sexta-feira, às 12h20, possuindo duração de 50 minutos cada. Nas sextas feiras, há ainda turmas às 10h30, 11h30, 14h e 15h30. Nas duas últimas edições, criamos turmas para idosos participantes do Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM), também gratuitamente. Durante as atividades, os alunos realizam exercícios, brincadeiras e jogos na piscina rasa da ESEFID, que visam melhorar seu condicionamento físico, postura, e bem-estar. Os responsáveis por ministrar as aulas são bolsistas da Equipe Executora. De modo geral, as aulas servem para enriquecer o ambiente comunitário da Universidade e oferecer trocas significativas entre os estudantes, além de promover possíveis caminhos para pesquisa, tendo em vista o caráter científico do projeto, aliado principalmente a melhorias no setor de atividades aquáticas terapêuticas. Nessa edição, o projeto recebeu mais de 160 manifestações de estudantes interessados em praticar a modalidade, um número consideravelmente maior do que nos anos anteriores. Destes, 42 estão efetivamente realizando as atividades do Biribol, além de 12 idosos na turma do CREM. As avaliações clínicas e de satisfação puderam confirmar a natureza terapêutica do Biribol, considerando a satisfação dos participantes e as melhoras no status de saúde geral após o ingresso na modalidade. Os resultados positivos da ação nos estimulam a reeditar o projeto em próximas oportunidades.