

PRÓ-REITORIA DE POLÍTICAS ESTUDANTIS (PR-7)

EDITAL Nº 975/2023 – Programa Esporte e Lazer (2023.2)

O Pró-Reitor de Políticas Estudantis, Eduardo Mach Queiroz, no uso de suas atribuições conferidas pela Portaria nº 6596, de 04 de julho de 2023, resolve tornar público o Edital nº 975/2023, Programa Esporte e Lazer (PEL).

I. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Art. 1º. O presente edital tem como objetivo a oferta de atividades físicas e esportivas para o corpo discente da graduação e da pós-graduação da UFRJ, buscando assim contribuir para a melhoria da qualidade de vida, estimular a promoção de aspectos positivos de socialização e ampliar as condições de permanência estudantil.

II. DO OBJETO

Art. 2º. O Programa Esporte e Lazer é um programa institucional de atividades físicas e esportivas na perspectiva do lazer, que tem por objetivo proporcionar um espaço para a disseminação da prática de tais atividades de forma orientada, buscando a manutenção/melhora da qualidade de vida e do bem-estar, promovendo conhecimentos por meio da cultura corporal do movimento, com vistas formação integral que favoreça a permanência qualificada e o êxito acadêmico do corpo discente da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Art. 3º. As aulas do Programa Esporte e Lazer (2023.2) ocorrerão no período de 11/09 a 08/12/2023.

§ 1º. As aulas ofertadas na edição 2023.2 acontecerão de forma presencial ou remota, a depender das atividades, previamente determinadas neste edital (ANEXO II).

§ 2º. As aulas das atividades remotas ofertadas na edição 2023.2 acontecerão por meio de plataforma virtual escolhida pelo monitor(a) de cada turma e as presenciais acontecerão nos locais indicados neste edital (ANEXO II).

§ 3º. A interação com o(a) monitor(a) de cada turma ocorrerá em tempo real nos dias e horários das práticas (ANEXO II), podendo também ser disponibilizados vídeos de apoio para a realização das atividades propostas.

§ 4º. Para participação nas aulas presenciais será necessário esquema vacinal da Covid-19 completo.

III. DO PÚBLICO ALVO

Art. 4º. O Programa Esporte e Lazer destina-se a discentes com matrícula ativa na UFRJ em cursos de graduação e pós-graduação.

IV. DA INSCRIÇÃO

Art. 5º. As inscrições no Programa Esporte e Lazer dar-se-á, exclusivamente, por meio do Sistema Programa Esporte e Lazer, disponível em: pel.pr7.ufrj.br no período estabelecido no Cronograma do presente edital (ANEXO I).

Art. 6º. No momento da inscrição o(a) discente poderá concorrer a 1 (uma) vaga no Programa na categoria Ampla Concorrência ou nas categorias Prioridade, conforme descrito abaixo.

§ 1º. **Categoria Ampla Concorrência:** preenchida por discentes regularmente matriculados.

§ 2º. **Categoria Prioridade Ação Afirmativa:** preenchida por discentes regularmente matriculados e ingressantes pela Política de Ação Afirmativa, nas modalidades renda e/ou pessoa com deficiência (PCD).

§ 3º. **Categoria Prioridade Situação Socioeconômica:** preenchida por discentes regularmente matriculados e beneficiários de algum auxílio oferecido pela PR-7 e/ou morador(a) regular da Residência Estudantil.

§ 4º. **Categoria Prioridade Indicação por Motivo de Saúde:** preenchida por discentes regularmente matriculados e atendidos e/ou indicados pela Divisão de Saúde do Estudante (Disae/PR-7) ou outra instância da área da saúde.

§ 5º. **Categoria Prioridade por Continuidade no Programa:** preenchidas por discentes regularmente matriculados e que participaram assiduamente em uma das atividades ofertadas na edição 2023.1 do Programa, comprovado pelo relatório de frequência contido no sistema.

Art. 7º. Os/As discentes concorrentes às vagas na Categoria Prioridade Ação Afirmativa - PCD deverão comprovar no momento de sua inscrição, através de *upload* (no próprio sistema) da documentação comprobatória em formato PDF (**encaminhamento do laudo médico indicando a deficiência e a liberação médica para a prática pretendida**).

§ 1º. A inscrição será homologada por um administrador do Programa Esporte e Lazer após a verificação da documentação enviada até o dia anterior à data limite para inscrição estabelecida no Cronograma (ANEXO I). Caso haja inconsistência na referida documentação, o(a) discente será remanejado(a) automaticamente para concorrer a uma vaga na Categoria Ampla Concorrência.

Art. 8º. Os/As discentes concorrentes às vagas na Categoria Prioridade por Motivo de Saúde deverão comprovar no momento de sua inscrição, através de *upload* (no próprio sistema) da documentação comprobatória em formato PDF (**encaminhamento por profissional da área com o respectivo carimbo em papel timbrado e legível**).

§ 1º. A inscrição será homologada por um administrador do Programa Esporte e Lazer após a verificação da documentação enviada até o dia anterior à data limite para inscrição estabelecida no Cronograma (ANEXO I). Caso haja inconsistência na referida documentação, o(a) discente será remanejado(a) automaticamente para concorrer a uma vaga na Categoria Ampla Concorrência.

Art. 9º. Ao optar por concorrer à vaga nas categorias Prioridade Ação Afirmativa ou Prioridade Situação Socioeconômica, será verificado automaticamente, junto ao Sistema Integrado de Gestão Acadêmica (SIGA), se o(a) discente estará elegível para a categoria pretendida.

Art. 10º. Cada inscrição somente será validada mediante o preenchimento do Questionário PAR-Q disponibilizado no sistema, sendo esse um instrumento que tem por objetivo identificar possíveis limitações e restrições existentes na condição de saúde do(a) discente por meio de uma autoavaliação.

Art. 11º. A partir da realização da inscrição, o(a) discente concorda em ceder automaticamente o direito de uso de sua imagem e som em possíveis materiais, estudos acadêmicos ou técnicos; apresentações de diferentes naturezas, eventos acadêmicos; e outros realizados pela PR-7 e demais instâncias.

§ 1º. Ao realizar a inscrição, o(a) discente deverá ter ciência que fornecerá seus dados pessoais, onde os mesmos ficarão armazenados no banco de dados do Sistema PEL.

§ 2º. Os(as) discentes contemplados(as) com vagas em cada turma do Programa Esporte e Lazer concordam em ceder automaticamente a utilização do seu número de telefone celular, registrado durante o processo de inscrição, para comunicação interna em sua turma, por meio de um aplicativo facilitador na dinâmica do desenvolvimento das atividades planejadas, principalmente aquelas em formato remoto, além de estratégias de incentivo e monitoramento de sua participação no Programa.

§ 3º. A PR-7 não se responsabilizará por solicitação de inscrição não recebida por motivos de ordem técnica dos computadores, de falha de comunicação, de congestionamento das linhas de comunicação.

V. DOS CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Art. 12º. A distribuição das vagas e a forma de seleção para todas as turmas ofertadas ocorrerão conforme descrito abaixo.

§ 1º. **15% das vagas** reservadas igualmente para discentes que se enquadrarem em uma das 3 (três) opções da Categoria Prioridade de Ação Afirmativa.

§ 2º. **15% das vagas** reservadas para discentes que se enquadrarem na categoria Situação Socioeconômica.

§ 3º. **5% das vagas** reservadas igualmente para discentes que se enquadrarem em uma das 2 (duas) opções de Indicação por Motivo de Saúde.

§ 4º. **25% das vagas** reservadas para discentes que se enquadrarem na Categoria Prioridade por Continuidade no Programa.

§ 5º. **40% das vagas** reservadas para discentes na Categoria Ampla Concorrência.

Art. 13º. As vagas ofertadas, tanto para as diferentes categorias de Prioridade quanto para a categoria Ampla Concorrência, serão preenchidas mediante sorteio, realizado pelo próprio sistema do Programa Esporte e Lazer.

§ 1º. Não sendo as vagas das diferentes subcategorias de Prioridade preenchidas, o número restante de vagas será destinado àqueles(as) discentes inscritos(as) na categoria Ampla Concorrência, respeitando sempre a ordem geral do sorteio. De igual maneira, o inverso ocorrerá.

Art. 14º. Durante a seleção para o Programa Esporte e Lazer serão sorteadas as vagas ofertadas por turma e por categoria.

Art. 15º. Caso em alguma turma o quantitativo de discentes inscritos(as) nas diferentes categorias seja inferior ao total de vagas disponíveis, o sorteio será igualmente realizado de forma automática. No entanto, pode-se considerar que todos(as) inscritos(as) serão incluídos(as) nas turmas em questão.

VI. DA DIVULGAÇÃO DO RESULTADO

Art. 16º. O resultado final com os(as) discentes contemplados(as) por turma, será divulgado na página da PR-7 (www.politicasestudantis.ufrj.br) conforme o Cronograma presente neste edital (ANEXO I).

VII. DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 17º. Todos(as) discentes contemplados(as) nas turmas ofertadas serão convocados(as) para o início das aulas do Programa Esporte e Lazer por meio de e-mail enviado pelo próprio sistema.

Art. 18º. Cada discente contemplado(a) nas turmas ofertadas do Programa Esporte e Lazer deverá ter assiduidade e pontualidade durante as respectivas aulas, perdendo automaticamente a vaga, o(a) discente contemplado(a) que tiver **2 faltas consecutivas ou interpoladas**.

§ 1º. A falta do(a) discente poderá sempre ser justificada até 24 horas após o encerramento da aula em que esteve ausente, ficando sob a responsabilidade do monitor(a) e do coordenador(a) do Programa Esporte e Lazer o aceite da referida justificativa.

§ 2º. Referente às aulas presenciais, caso algum(a) aluno(a) apresente sintomas gripais e/ou teste positivo para Covid-19, deverá comunicar imediatamente ao/à monitor(a) e à coordenação do Programa Esporte Lazer, afastando-se da prática por 7 dias, caso que não computará em faltas.

Art. 19º. Em alguns casos, a depender das respostas assinaladas no Questionário PAR-Q e da atividade escolhida, os(as) discentes inscritos(as) poderão ser solicitados a apresentar **atestado médico**.

Art. 20º. Para a obtenção do certificado de participação no Programa Esporte e Lazer, o(a) discente deverá ter frequência de **70%** nas aulas da turma escolhida e responder o formulário de avaliação do referido Programa que será disponibilizado em momento oportuno pela Divisão de Esporte, Cultura e Lazer.

§ 1º. A carga horária total para os(as) discentes com **70%** ou mais da frequência será de 45 horas.

§ 2º. Para os(as) discentes com menos de **70%** da frequência será emitido certificado de participação com horas proporcionais.

Art. 21º. Toda e qualquer comunicação referente a este edital deverá ser realizada através do e-mail: pel.decult@pr7.ufrj.br ou presencialmente.

§ 1º. O horário de atendimento via e-mail é das 8h às 17h. Mensagens enviadas após esse horário, serão respondidas no dia seguinte.

Art. 22º. Os casos omissos e as situações não previstas neste edital serão resolvidos pela Pró-Reitoria de Políticas Estudantis/PR-7.

Eduardo Mach Queiroz

Pró-Reitoria de Políticas Estudantis

ANEXO I

Do Cronograma

Atividades	Data	Horário
Lançamento do Edital	17/08/2023	-----
Início das Inscrições	17/08/2023	-----
Término das Inscrições	22/08/2023	-----
Sorteio	23/08/2023	-----
Resultado do Sorteio	30/08/2023	-----
Início das Atividades	11/09/2023	A depender das atividades

ANEXO II

Do Quadro de Horário

Cidade Universitária - Centro de Tecnologia (CT)

Segunda	Quarta	Quinta
(11:00 às 12:00) Pilates Solo Turma 1		(11:00 às 12:00) Yoga Turma 2
(12:00 às 13:00) Along./Relax.	(12:00 às 14:00) Xadrez	(12:00 às 13:00) Pilates Solo Turma 2
(13:00 às 14:00) Yoga Turma 1		(13:00 às 14:00) Ritmos Latinos Turma 1

Cidade Universitária - Instituto de Geociências (IGEO)

Segunda
(16:00 às 17:00) Corrida e Caminhada Turma 1

Cidade Universitária - Centro de Ciências da Saúde (CCS)

Sexta

(12:00 às 13:00)

Yoga
Turma 5

Cidade Universitária - Escola de Educação Física e Desportos (EEFD)

Sexta
(13:00 às 14:00) Voleibol Turma 1
(14:00 às 15:00) Voleibol Turma 2
(15:00 às 16:00) Danças Afrocaribenhas
(16:00 às 17:00) Ritmos Latinos Turma 2
(16:00 às 17:00) Corrida e Caminhada Turma 2

Praia Vermelha - Instituto de Psiquiatria (IPUB)

Quinta
(13:00 às 14:00) Yoga Turma 3

(14:00 às 15:00)

Yoga
Turma 4

Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé (CM)

Segunda	Terça	Quinta
(11:00 às 12:00) Yoga		(10:30 às 12:00) Ginástica Artística
(17:15 às 18:15) Pilates Solo Turma 1	(17:30 às 18:30) Violão	(18:30 às 19:30) Pilates Solo Turma 2

Instituto de Biodiversidade e Sustentabilidade UFRJ - Macaé (NUPEM)

Terça
(09:30 às 10:30) Handebol
(10:30 às 11:30) Pilates Solo
(11:30 às 12:00) Ginástica Artística

Remotas

Segunda	Terça	Quinta
	(08:00 às 09:00) Yoga Turma 1	
(19:30 às 20:30) Pilates Solo	(18:00 às 19:00) Yoga Turma 2	(19:00 às 21:00) League of Legends*

***ATIVIDADE LEAGUE OF LEGENDS (REQUISITOS MÍNIMOS)**

Ter PC/NOTEBOOK que consiga instalar o jogo com as seguintes configurações:

1. CPU Intel Core Duo E8400 / GPU Intel HD 4000;
2. Ter o app do Discord (o app e o jogo são gratuitos);
3. Ter fone e microfone.

ANEXO III

Da Quantidade de Vagas por Atividade e Local

❖ Cidade Universitária - Centro de Tecnologia (CT)

Atividades e Vagas

1.	Alongamento e Relaxamento	30 vagas
2.	Pilates Solo Turma 1	30 vagas
3.	Pilates Solo Turma 2	30 vagas
4.	Ritmos Latinos Turma 1	30 vagas
5.	Xadrez	20 vagas
6.	Yoga Turma 1	30 vagas
7.	Yoga Turma 2	30 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 200 vagas

❖ Cidade Universitária - Instituto de Geociências (IGEO)

Atividades e Vagas

1.	Corrida e Caminhada Turma 1	40 vagas
----	-----------------------------	----------

Total de Vagas Ofertadas: 40 vagas

❖ Cidade Universitária - Centro de Ciências da Saúde (CCS)

Atividades e Vagas

1.	Yoga Turma 5	20 vagas
----	--------------	----------

Total de Vagas Ofertadas: 20 vagas

❖ Escola de Educação Física e Desportos (EEFD)

Atividades e Vagas

1.	Corrida e Caminhada Turma 2	40 vagas
----	-----------------------------	----------

2.	Danças Afrocaribenhas	30 vagas
3.	Ritmos Latinos Turma 2	30 vagas
4.	Voleibol Turma 1	30 vagas
5.	Voleibol Turma 2	30 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 160 vagas

❖ **Praia Vermelha - Instituto de Psiquiatria (IPUB)**

Atividades e Vagas

1.	Yoga Turma 3	10 vagas
2.	Yoga Turma 4	10 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 20 vagas

❖ **Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé (CM)**

Atividades e Vagas

1.	Ginástica Artística	12 vagas
2.	Pilates Solo Turma 1	15 vagas
3.	Pilates Solo Turma 2	15 vagas
4.	Violão	08 vagas
5.	Yoga	10 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 60 vagas

❖ **Instituto de Biodiversidade e Sustentabilidade UFRJ - Macaé (NUPEM)**

Atividades e Vagas

1.	Handebol	20 vagas
2.	Ginástica Artística	10 vagas
3.	Pilates Solo	15 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 45 vagas

❖ **Remotas**

Atividades e Vagas

1.	League of Legends	30 vagas
2.	Pilates Solo	60 vagas
3.	Yoga Turma 1	60 vagas
4.	Yoga Turma 2	60 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 210 vagas

Total Geral de Vagas: 755 vagas

ANEXO IV

Da Descrição das Atividades

Alongamento e Relaxamento: Nesta atividade, trabalha-se a mobilidade das articulações, visando a diminuição de dores articulares e dos riscos de lesão, enquanto se busca a criação de um ambiente agradável onde o praticante possa relaxar a mente do estresse diário e concentrar-se nos movimentos corporais realizados.

Corrida e Caminhada: O objetivo das atividades é trabalhar técnicas de corrida e de caminhada ainda como uma forma de escapar ao estresse e sedentarismo do dia a dia, permitindo ao mesmo tempo um maior conhecimento de si mesmo, priorizando uma metodologia mais lúdica e recreativa, com os aspectos cooperativos prevalecendo aos competitivos.

Danças Afrocaribenhas: Tem o objetivo de apresentar distintas danças de origem afro-cubana trazendo manifestações religiosas e festivas explorando a diversidade rítmica, cultural e de movimento. A dança dos Orixás de Cuba, o Palo e a Makuta são os principais ritmos a serem explorados nos encontros. Essas são danças coletivas que estimulam a sociabilidade, constroem laços sociais e ancestrais, como também estimulam a elevação da autoestima. Promove benefícios para o corpo e para mente fazendo seus praticantes saírem do sedentarismo, proporcionando saúde e bem-estar.

Ginástica Artística: Também conhecida no Brasil como ginástica olímpica, é uma das modalidades da ginástica. Durante as aulas, procuraremos trabalhar elementos técnicos e expressões artísticas da modalidade, priorizando uma metodologia mais lúdica e recreativa, com os aspectos cooperativos prevalecendo aos competitivos.

Handebol: As aulas terão cunho recreativo e educativo, ensinando para os alunos os fundamentos e a organização tática básica da modalidade.

League of Legends (LoL): é um jogo gratuito do tipo MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) com mecânica do tipo Tower Defense. Nesta modalidade, abordaremos questões tanto para iniciantes quanto para jogadores avançados, portanto, quem quiser começar ou apenas se aprimorar, será muito bem-vindo.

Pilates Solo: É uma atividade que se baseia em exercícios sem o uso de aparelhos, assim, depende única e exclusivamente da força do corpo para realizar os exercícios. Tem

a utilidade de combinar a respiração com os movimentos do corpo. Os exercícios desenvolvem os músculos mais profundos, principalmente do abdome e das costas, proporcionando uma melhor postura.

Ritmos Latinos: Pretende mostrar diversas modalidades de danças tradicionais e atuais de origem popular cubano. Destacam-se a Salsa, o Cubatón, a Rumba, o Mambo, o Son, o Cha cha cha, entre outras. Tem por objetivo promover o lazer e a interação social aguçando a percepção de ritmo, espaço e coordenação motora. Também busca estimular a imaginação e a criatividade transportando o participante a distintas épocas e regiões de Cuba por meio dos variados ritmos populares que serão apresentados.

Violão: Nesta atividade o objetivo principal é desenvolver a habilidade de tocar o instrumento da forma mais objetiva possível, apenas com teoria básica e aulas com enfoque na execução do instrumento. As aulas destinam-se aos alunos que possuem pouca ou nenhuma noção de violão e desejam aprender a tocar o básico.

Voleibol: As aulas terão cunho recreativo e educativo, ensinando para os alunos os fundamentos e a organização tática básica da modalidade.

Xadrez: Xadrez é um esporte, mas também considerado uma arte e uma ciência. Pode ser classificado como um jogo de tabuleiro de natureza recreativa ou competitiva para dois jogadores. Durante as aulas do PEL, essa modalidade será ofertada no formato “Clube do Xadrez”, no qual procuraremos disponibilizar o espaço e os materiais para sua prática, priorizando os aspectos lúdicos.

Yoga: É um conceito, uma filosofia que trabalha o corpo e a mente. A Yoga trabalha as emoções, auxilia as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.