



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

Pró-Reitoria de Políticas Estudantis

EDITAL Nº 730, DE 11 DE AGOSTO DE 2025

Processo nº 23079.243339/2025-57

EDITAL – Programa Esporte e Lazer (2025.2)

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 seguinte Edital do 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 (2025.2) ocorrerão no período de 08/09/2025 a 05/12/2025.

§ 1º. As aulas ofertadas na edição 2025.2 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 2025.2 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.

III. DO PÚBLICO-ALVO

Art. 4º O Programa Esporte e Lazer destina-se a discentes com matrícula ativa na UFRJ em cursos de graduação, de graduação EaD 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 que possuam recomendação para a prática de atividade física, emitida pela Divisão de Saúde do Estudante (DISAE/PR-7) ou por 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 2024.2 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**).

Parágrafo único. 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 (**encaminhado por profissional da área da saúde, com respectivo carimbo, em papel timbrado, legível e com validade de até 6 meses a contar da data de emissão**).

§ 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.

§ 2º. Não serão aceitos documentos como receitas médicas, atestados de comparecimento ou similares em substituição ao encaminhamento.

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. 11 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. 12 A distribuição das vagas e a forma de seleção para todas as turmas ofertadas ocorrerão conforme descrito abaixo.

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

§ 2º. **Quinze por cento das vagas** reservadas para discentes que se enquadrarem na categoria Situação Socioeconômica.

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

§ 4º. **Vinte e cinco por cento das vagas** reservadas para discentes que se enquadrarem na Categoria Prioridade por Continuidade no Programa.

§ 5º. **Quarenta por cento das vagas** reservadas para discentes na Categoria Ampla Concorrência.

Art. 13 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.

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

Art. 15 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. 16 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. 17 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. 18 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. 19 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. 20 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. 21 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. 22 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



Documento assinado eletronicamente por **Eduardo Mach Queiroz, Pró-Reitor(a) de Políticas Estudantis**, em 11/08/2025, às 14:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <http://sei.ufrj.br/autentica>, informando o código verificador **5727820** e o código CRC **1DB214B7**.

ANEXO I

Do Cronograma

Atividades	Data	Horário
Lançamento do Edital	12/08/2025	-----
Início das Inscrições	12/08/2025	-----
Término das Inscrições	18/08/2025	-----
Sorteio	19/08/2025	-----
Resultado do Sorteio	28/08/2025	-----
Início das Atividades	08/09/2025	A depender das atividades

ANEXO II

Do Quadro de Horário

Cidade Universitária - Centro de Tecnologia (CT)

Segunda	Terça	Quinta
---------	-------	--------

(11:00 às 12:00) Funcional Turma 1		(11:00 às 12:00) Pilates Solo Turma 2
(12:00 às 13:00) Pilates Solo Turma 1	(12:00 às 13:00) Xadrez Turma 1	(13:00 às 14:00) Pilates Solo Turma 3
(13:00 às 14:00) Aalongamento/Relaxamento Turma 1	(13:00 às 14:00) Xadrez Turma 2	(14:00 às 15:00) Jazz Turma 1
		(15:00 às 16:00) Dança Contemporânea Turma 1
		(16:00 às 17:00) Futebol Feminino

Cidade Universitária - Instituto de Geociências (IGEO)

Sexta
(11:00 às 12:00) Funcional Turma 2
(12:00 às 13:00) Pilates Solo Turma 4
(13:00 às 14:00) Aalongamento/Relaxamento Turma 2
(14:00 às 15:00) Jazz Turma 2
(15:00 às 16:00) Danças Contemporâneas Turma 2
(16:00 às 17:00) Corrida e Caminhada

(17:10 às 18:00)

Funcional
Turma 3

Cidade Universitária -Centro de Ciências da Matemática e Natureza (CCMN)

Segunda	Quarta
(13:30 às 15:00) Experimentações Artísticas Turma 1	(13:30 às 15:00) Experimentações Artísticas Turma 2

Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé (CM)

Segunda
(18:30 às 19:30) Cheerleader

Instituto de Biodiversidade e Sustentabilidade UFRJ - Macaé (NUPEM)

Segunda	Terça	Quinta
(16:00 às 17:00) Voleibol Turma 1	(09:45 às 10:45) Funcional	(09:45 às 11:15) Voleibol Turma 2
(17:00 às 18:00) Futsal	(10:45 às 11:45) Yoga	(11:15 às 11:45) Alongamento/Relaxamento

Remotas

Segunda	Quinta	Sexta
(10:00 às 11:00) Yoga Turma 1	(18:30 às 19:30) Yoga Turma 2	
(19:00 às 20:30) Roblox Turma 1		(19:00 às 20:30) Roblox Turma 2

ANEXO III
Da Quantidade de Vagas por Atividade e Local

❖ **Cidade Universitária - Centro de Tecnologia (CT)**

Atividades e Vagas

1. Alongamento e Relaxamento Turma 1 20 vagas
2. Danças Contemporâneas Turma 1 15 vagas
3. Funcional Turma 1 15 vagas
4. Futebol Feminino 25 vagas
5. Jazz Turma 1 15 vagas
6. Pilates Solo Turma 1 20 vagas
7. Pilates Solo Turma 2 20 vagas
8. Pilates Solo Turma 3 20 vagas
9. Xadrez Turma 1 20 vagas
10. Xadrez Turma 2 20 vagas

Total de Vagas Oferecidas: 190 vagas

❖ **Cidade Universitária - Instituto de Geociências (IGEO)**

Atividades e Vagas

1. Alongamento e Relaxamento Turma 2 25 vagas
2. Corrida e Caminhada 25 vagas
3. Danças Contemporâneas Turma 2 20 vagas
4. Funcional Turma 2 20 vagas
5. Funcional Turma 3 20 vagas
6. Jazz Turma 2 20 vagas
7. Pilates Solo Turma 4 25 vagas

Total de Vagas Oferecidas: 155 vagas

❖ **Cidade Universitária – Centro de Ciências da Matemática e Natureza (CCMN)**

Atividades e Vagas

1. Experimentações Artísticas Turma 1 15 vagas
2. Experimentações Artísticas Turma 2 15 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 30 vagas

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

Atividades e Vagas

1. Cheerleader 25 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 25 vagas

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

Atividades e Vagas

1. Alongamento/Relaxamento 15 vagas
2. Funcional 20 vagas
3. Futsal 20 vagas
4. Voleibol Turma 1 25 vagas
5. Voleibol Turma 2 25 vagas
6. Yoga 15 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 120 vagas

❖ **Remotas**

Atividades e Vagas

1. Roblox Turma 1 20 vagas
2. Roblox Turma 2 20 vagas
3. Yoga Turma 1 40 vagas
4. Yoga Turma 2 20 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 100 vagas

Total Geral de Vagas: 620 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.

Cheerleader: Atividade com movimentos corporais baseados em elementos da Ginástica Artística, Dança, Acrobacias e elevações.

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 Contemporâneas: É um tipo de dança que não se limita a um conjunto de técnicas específicas, abrangendo assim uma variedade de gêneros, ritmos, formas e performances. Ela está em constante transformação e não se prende a padrões estéticos clássicos (podendo utilizar de outros gêneros da dança, como danças urbanas e/ou até mesmo elementos da capoeira). Próprias inovações coreográficas, autonomia dos dançarinos e conceitos a se refletir na contemporaneidade.

Experimentações Artísticas: É um espaço acolhedor e criativo voltado à prática de diversas linguagens das artes visuais, como pintura, modelagem, desenho, gravura e colagem. Através de propostas acessíveis e livres, os participantes serão convidados a explorar materiais, cores, formas e texturas. Proporcionando momentos de lazer, relaxamento e troca, não só o contato com as práticas artísticas, mas também o bem-estar e a integração entre os participantes. O foco está na vivência e na experimentação, mais do que em resultados técnicos, valorizando o processo criativo como forma de expressão e autoconhecimento.

Funcional: É uma classificação do exercício que envolve treinar o corpo para as atividades realizadas no cotidiano. Exercícios funcionais são os movimentos naturais do ser humano, como correr, puxar, agachar, pular e empurrar.

Futebol: Modalidade esportiva coletiva jogada por duas equipes, cada uma com 11 participantes ou com número adaptado, de acordo com o tamanho do campo de jogo. Durante as aulas, procuraremos desenvolver os fundamentos e a organização tática básica da modalidade, priorizando uma metodologia mais lúdica e recreativa.

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

Jazz: É uma modalidade que utiliza técnicas básicas do Balé Clássico com a Dança Moderna, juntando swing e balanço. Ao longo dos tempos gerou estilos e técnicas próprias como o Jazz Dance, o Soul Jazz, Street Jazz, Feeling Jazz, Popular Jazz, entre outras, proporcionando vários benefícios como a melhora da musicalidade, consciência corporal, coordenação motora, força e flexibilidade.

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.

Roblox: É uma plataforma virtual de criação de diversos tipos de jogos, onde é possível criar o seu próprio mundo. O intuito do jogo é divertir seus usuários permitindo o aumento da criatividade e a conexão entre seus usuários de forma divertida. As aulas buscam momentos de lazer, relaxamento e troca, favorecendo o bem-estar e a integração entre os participantes de forma justa e democrática.

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 agirem 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.

Referência: Processo nº 23079.243339/2025-57

SEI nº 5727820

Av. Pedro Calmon, 550 - Prédio da Reitoria - - Bairro Cidade Universitária

Rio de Janeiro - RJ - CEP CEP 2141-901 - Telefone: - <http://www.ufrj.br>