

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE POLÍTICAS ESTUDANTIS
DIVISÃO DE ESPORTE, CULTURA E LAZER**

**EDITAL DE SELEÇÃO Nº 341
PROGRAMA ESPORTE E LAZER - 2020.2**

A Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7), através da Divisão de Esporte, Cultura e Lazer (Decult), comunica que estarão abertas, durante o período de 17 a 27 de setembro de 2020, as inscrições para o Programa Esporte e Lazer (PEL).

1) OBJETIVO

O Programa Esporte e Lazer (PEL) é um programa institucional de atividades físicas, esportivas, artísticas e culturais voltado para os/as estudantes da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Tem por objetivo proporcionar um espaço para a prática de tais atividades de forma orientada, buscando a manutenção/melhora da saúde e da qualidade de vida, promovendo conhecimentos através da cultura corporal do movimento e de outras artes, além de aspectos positivos de socialização e bem-estar, na perspectiva de uma formação integral que contribua para a permanência dos/das discentes e para a excelência acadêmica no ensino superior público.

2) PÚBLICO ALVO

- Estudantes de graduação regularmente matriculados na UFRJ.
- Estudantes de pós-graduação regularmente matriculados na UFRJ.

3) OFERTA DO PROGRAMA

3.1. As aulas do PEL 2020.2 ocorrerão no período de 05 de outubro a 11 de dezembro de 2020.

3.2. Todas as atividades acontecerão de forma **REMOTA**.

3.3. As atividades oferecidas na edição 2020.2 e seus respectivos dias e horários estarão disponíveis nos canais digitais de comunicação da UFRJ e da Decult/PR7, conforme cronograma previsto (ANEXO I).

3.4. As aulas do PEL 2020.2 ocorrerão por meio de plataforma virtual, a qual será escolhida entre o monitor(a) e a turma selecionada.

3.5. A interação com o monitor de cada modalidade será feita em tempo real nos dias e horários pré-determinados (ANEXO I), podendo também ser disponibilizados vídeos de apoio para a realização das atividades propostas.

4) INSCRIÇÃO

4.1. As inscrições estarão abertas no período de **17/09/20 à 27/09/20** e serão realizadas através do sistema Decult/Programa Esporte e Lazer, disponibilizado no site <http://www.politicasestudantis.ufrj.br> da Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7) e nos demais meios oficiais de divulgação on-line. Os horários de abertura e fechamento do período de inscrições estarão no cronograma previsto (ANEXO I).

4.2. No momento da inscrição o(a) candidato(a) poderá concorrer a 1 (uma) vaga no programa na categoria Ampla Concorrência ou nas categorias Prioridade, discriminadas abaixo.

4.2.1. **Categoria Ampla Concorrência:** preenchidas por estudantes de graduação e pós-graduação da UFRJ regularmente matriculados.

4.2.2. **Categoria Prioridade Ação Afirmativa:** preenchidas por estudantes de graduação regularmente matriculados e ingressantes pela modalidade de ação afirmativa de escola pública, de renda e de pessoa com deficiência (PCD).

4.2.3. **Categoria Prioridade Situação Socioeconômica:** preenchidas por estudantes regularmente matriculados e beneficiários de algum auxílio oferecido pela PR7 e/ou morador(a) oficial da Residência Estudantil.

4.2.4. **Categoria Prioridade Indicação por Motivo de Saúde:** preenchidas por estudantes regularmente matriculados e atendidos e/ou indicados pela Divisão de Saúde do Estudante (Disae/PR7) ou outra instância atuante na área da saúde.

4.2.5. **Categoria Prioridade por Continuidade no Programa:** preenchidas por estudantes regularmente matriculados e que participaram assiduamente em uma das atividades ofertadas na edição anterior do PEL (2019.2), comprovado pelas respectivas folhas de frequência, e que responderam ao questionário de avaliação do referido programa.

4.3. Os/As estudantes concorrentes às vagas nas categorias: 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 para a prática pretendida**).

4.4. Os/As estudantes 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**). Sua 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 previsto (ANEXO I). Caso haja inconsistências na referida documentação, o(a) estudante será remanejado(a) automaticamente para concorrer a uma vaga na Categoria Ampla Concorrência.

4.5. Ao optar por concorrer às vagas das diferentes categorias Prioridade, o sistema automaticamente verificará junto ao SIGA se o candidato(a) estará elegível para a categoria pretendida. São elas:

- **Prioridade Ação Afirmativa**
- **Prioridade Situação Socioeconômica**

4.6. Cada inscrição somente será validada mediante o preenchimento do Questionário PAR-Q disponibilizado no próprio sistema, sendo este um instrumento que objetiva identificar possíveis limitações e restrições existentes na saúde da pessoa por meio de uma auto avaliação.

4.7. A partir da realização da inscrição, o(a) estudante estará concedendo automaticamente o direito de uso de sua imagem e som em possíveis materiais, estudos acadêmicos ou técnicos; apresentações de diferentes natureza, eventos acadêmicos; e outros realizados pela Pró-Reitoria de Políticas Estudantis da Universidade Federal do Rio de Janeiro e demais instâncias.

5) CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

5.1. A distribuição das vagas e a forma de seleção para todas as atividades ofertadas ocorrerão da seguinte forma:

- **18% das vagas reservadas igualmente para aqueles/aquelas que se enquadrarem nas 3 (três) categorias Prioridade de Ação Afirmativa;**

- **20% das vagas reservadas para Situação Socioeconômica;**
- **12% das vagas reservadas igualmente para as 2 (duas) opções de Indicação por Motivo de Saúde;**
- **10% das vagas reservadas para Prioridade por Continuidade no Programa;**
- **40% das vagas reservadas à categoria Ampla Concorrência.**

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

5.1.2. Não sendo as vagas das diferentes subcategorias de Prioridade preenchidas, o número restante de vagas será destinado àqueles/àquelas estudantes inscritos/as na categoria Ampla Concorrência, respeitando sempre a ordem geral do sorteio. De igual maneira, o inverso ocorrerá.

5.2. Caso exista a desistência de vagas após o início do Programa em cada uma das turmas, a convocação daqueles/daquelas nas respectivas listas de espera se dará da seguinte maneira: cada vaga da categoria Prioridade ou Ampla Concorrência será preenchida por candidato(a) de mesma categoria da lista de espera (Ex: se um aluno já contemplado e pertencente a categoria continuidade desistir ou for excluído do Programa, o próximo da lista de espera de mesma categoria será convocado). Caso não haja inscritos na lista de espera na categoria Prioridade que gerou a vacância, as vagas serão preenchidas pelos candidatos da categoria Ampla Concorrência, sempre respeitando a ordem geral do sorteio.

5.3. Cada atividade ofertada terá em cada turma, o(s) dia(s) e horário(s) previamente estabelecidos, bem como o número de vagas disponíveis.

5.4. Durante o processo seletivo serão sorteadas as vagas ofertadas por atividade e por categoria, bem como as vagas da lista de espera, também por atividade e por categoria, em igual número.

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

6) DIVULGAÇÃO DO RESULTADO E LISTA DE ESPERA

6.1. O resultado final com os/as contemplados(as) por atividade e turma, bem como as respectivas listas de espera serão divulgados no dia 01/10/2020, no site da Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7) <<http://www.politicasestudantis.ufrj.br>>.

6.2. Os/As contemplados(as) serão convocados(as) para o início das aulas do referido Programa a partir do dia 05/10/2020, conforme quadro de horário das atividades/turmas. Os sorteados(as) nas respectivas listas de espera aguardarão contato de convocação por e-mail, caso haja desistência de vaga(s). Cada participante do PEL 2020.2 deverá ter assiduidade e pontualidade durante as aulas da atividade escolhida. Se o/a estudante participante tiver **3 faltas consecutivas** sem justificativa perderá automaticamente sua vaga, sendo convocado(a) o(a) próximo(a) estudante da lista de espera daquela modalidade em número igual ao de vagas existentes e sempre respeitando a ordem geral do sorteio.

7) DAS ATIVIDADES

As atividades ofertadas pelo PEL 2020.2, no formato **REMOTO**, têm por objetivo contribuir através de suas especificidades para um espaço de socialização e de bem-estar físico e emocional. Essas atividades estão constituídas de forma a ampliar as possibilidades da prática corporal para além da iniciação esportiva, incluindo outros saberes, como as artes e outras manifestações que contribuam para a integralidade do aluno.

8) DISPOSIÇÕES FINAIS

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

8.2. Para a obtenção da declaração de participação no Programa Esporte e Lazer, o(a) participante deverá ter frequência de **70%** nas aulas da atividade praticada e ter respondido o questionário de avaliação do referido Programa que será disponibilizado em momento oportuno pela Divisão de Esporte, Cultura e Lazer.

8.3. Para os participantes com menos de **70%** da frequência será emitido certificação com horas proporcionais.



Pró-Reitoria de Políticas Estudantis
Divisão de Esporte, Cultura e Lazer
(PR7/Decult)

8.4. Os casos omissos e as situações não previstas neste edital serão resolvidos pela Divisão de Esporte, Cultura e Lazer (Decult/PR7).

8.5. Todas as informações relacionadas ao Programa Esporte e Lazer 2020.2 estarão disponíveis na página da Pró-Reitoria de Políticas Estudantis (PR7). Quaisquer dúvidas e/ou esclarecimentos, enviar e-mail para pel.decult@pr7.ufrj.br.

Rio de Janeiro, 16 de setembro de 2020

Roberto Vieira

Pró-Reitor de Políticas Estudantis

ANEXO I

Cronograma Previsto

Evento	Data	Horário
Lançamento do Edital	17/09/2020	15h
Início das Inscrições	17/09/2020	17h
Término das Inscrições	27/09/2020	23:59h
Divulgação Inscrições Validadas	29/09/2020	A partir das 10h
Sorteio Público (ON-LINE)	30/09/2020	14h
Resultado do Sorteio Público	01/10/2020	A partir das 14h
Início das Atividades	05/10/2020	A depender da Atividade/Turma

ANEXO II

Quadro de Horário

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Danças (14h às 15h)				
Pilates Solo (14h às 15h)				Xadrez (14h às 15h)
Alongamento e Relaxamento (15h às 16h)		Funcional (15h às 16h)		
Yoga (17h às 18h)	Prática de Labirinto (17h às 18h)			
	Fit Dance (17h às 18h)		Fit Dance (17h às 18h)	
	Ilustração Naturalista: Desenho (17:30 às 18h)			
	Ilustração Naturalista: Pintura (18h às 18:30)	Judô (18h às 19h)		

ANEXO III

Quantidade de Vagas por Modalidade

Atividades e Vagas

Alongamento e Relaxamento.....	20 vagas
Danças	20 vagas
Ilustração Naturalista: Desenho.....	10 vagas
Fit Dance	30 vagas
Funcional	20 vagas
Judô.....	20 vagas
Pilates Solo	20 vagas
Ilustração Naturalista: Pintura	20 vagas
Prática de Labirinto	12 vagas
Xadrez.....	20 vagas
Yoga	20 vagas

Total de Vagas Ofertadas: 212 vagas

ANEXO IV

Descrição das Modalidades

Alongamento e Relaxamento- Nesta atividade, trabalha-se a mobilidade das articulações, visando a diminuição de dores articulares e a diminuição 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.

Danças- A modalidade trabalhará consciência corporal e musical através de fundamentos e vivências trazidos de danças sociais de salão tipicamente brasileiras (forró, zouk e bolero). As aulas serão trabalhadas através de exercícios específicos e montagens coreográficas simples que integrem as movimentações desenvolvidas.

FitDance- A dança é uma prática que movimenta todo o corpo, trabalhando tanto ele quanto a mente, proporcionando bem-estar. A FitDance abrange movimentos coreográficos modernos pensados de forma didática, gerando aprendizado e a evolução do praticante. O maior objetivo é se divertir, sair um pouco do ambiente de estudo e focar na saúde mental.

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.

Ilustração Naturalista: Desenho e Pintura- O Mundo Com Mar Sant é uma oficina com aulas em sala virtual com acompanhamento ao vivo. Os participantes recebem orientações teóricas e práticas sobre as bases do desenho de observação e ilustração naturalista. O acompanhamento é feito através de áudio, vídeo e fotografias trocadas via internet em aulas síncronas.

Judô- É uma arte marcial, praticada como esporte de combate. Os seus principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Durante as aulas remotas, em virtude do período de pandemia, procuraremos trabalhar elementos técnico-táticos, equilíbrio corporal e estudo dos movimentos da modalidade com os aspectos cooperativos prevalecendo aos competitivos.

Pilates Solo- É uma modalidade que se baseia em exercícios sem o uso de aparelhos, assim, depende única e exclusivamente da força do corpo para realizar tais movimentações. 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.

Prática de Labirinto: Práticas Corporais/Expressivas- conjunto de vivências de sensibilização corporal por meio de elementos constitutivos do campo da arte e propõe relações entre corpo, espaço e materialidades, a fim de inspirar os participantes a exercerem sua autonomia de mover e criar. As aulas são de caráter vivencial, ou seja,

cultivam a presença no aqui e no agora e visam ativar vias de percepção do corpo pelo sentir-perceber-agir. Lab ir into: LAB de laboratório, IR de mover, INTO de dentro. Espaço da experiência/pesquisa de mover dentro. Desse modo, a partir da ideia de labirinto, as práticas são construídas como uma espécie de metodologia para percorrer caminhos do corpo. Caminhos que se emaranham e que se cruzam, caminhos possíveis de serem percorridos de muitos modos e que nos conduzem a descobertas preciosas acerca de nossas potencialidades expressivas e à tomada de consciência sobre nós mesmos e sobre nossos modos de habitar o corpo.

Xadrez- Xadrez é um esporte, 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, procuraremos priorizar os aspectos lúdicos. Serão utilizadas ferramentas como o Google Meet e o website Lichess para o desenvolvimento das aulas.

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.