

MANUAL DA OLIMPÍADAS DOS/AS SERVIDORES/AS
EDIÇÃO 2026



BEM-VINDOS ÀS OLIMPÍADAS DOS/AS SERVIDORES/AS 2026!

A Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), por meio da Divisão de Lazer e Esporte (DILE), em parceria com a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), promove as Olimpíadas dos/as Servidores/as 2026, organizada por servidores das duas Universidades, com apoio de estudantes e colaboradores externos. Reunimos neste manual as informações importantes sobre o Evento e as atividades disponíveis, para que todos possam compreender, programar-se e participar. As atividades ocorrerão no **Complexo Esportivo da UFGD, nas vias de acesso e no Laboratório de Educação Física, localizados na Unidade II da UFGD, de 7h até as 13h do dia 29/10/2026.**

PÚBLICO-ALVO E OBJETIVO:

As Olimpíadas dos/as Servidores/as 2026 é destinada aos servidores da UFGD, UEMS e de instituições parceiras e objetiva promover o bem-estar e a interação entre os servidores das universidades, por meio da participação em atividades esportivas, recreativas, integrativas e de saúde. **Inscreva-se!**

Para melhor organização do Evento, os interessados deverão preencher a ficha de inscrição de **até o dia 25 de outubro de 2026** pelo seguinte link: <https://forms.gle/NGBfYNukDhdgee6Q6>.

Caso em uma das atividades o número de interessados seja superior ao número possível para que ela seja realizada, **terá preferência o participante que se inscreveu primeiro.** Porém, no

momento da atividade, haverá possibilidade de preenchimento das vagas de servidores faltantes pelos participantes presentes.

Mais do que uma competição, as Olimpíadas dos Servidores representam uma oportunidade de aproximar as comunidades da UFGD e da UEMS, estimular hábitos saudáveis e fortalecer a parceria entre as instituições. Busca-se proporcionar um ambiente de participação, respeito, inclusão e valorização das pessoas, em que o esporte atua como instrumento de convivência e qualidade de vida.

ATIVIDADES

As **Olimpíadas dos/as Servidores/as 2026** promoverá a prática de jogos, esportes e oficinas com temas sobre exercícios físicos, saúde, lazer e bem-estar.

Como forma de organização do Evento, considerando o tempo, locais e infraestrutura disponíveis, haverá número limitado de vagas em determinadas atividades. Elas ocorrerão em horários estabelecidos no cronograma do Evento, mas podem sofrer alterações.

Para prestar socorro imediato em eventos adversos à saúde, caso seja necessário, contaremos com o apoio da **Divisão de Saúde Comunitária e Estudantil (DISCE)** da UFGD.

TORNEIO DE BEACH TENNIS

Como parte da programação, será realizado o **Torneio de Beach Tennis, nos dias 27, 28 e 29 de outubro de 2026**. A competição contará com vagas limitadas para **12 duplas**, distribuídas entre as instituições participantes, UFGD e UEMS.

Para ampliar as possibilidades de participação, será permitido que um dos integrantes da dupla seja convidado, conforme as condições de inscrição e organização do torneio. Por isso, os interessados devem realizar a inscrição dentro do prazo e ficar atentos à disponibilidade das vagas.

JOGOS E MODALIDADES ESPORTIVAS

Os participantes inscritos em modalidades esportivas coletivas (p. ex., Futsal e Voleibol) no Evento serão separados em equipes, que disputarão os jogos em forma de eliminatória simples, ou seja, se a equipe for derrotada, ela será desclassificada da competição. Os jogos e esportes serão realizados conforme regras oficiais ou adaptadas e haverá premiação (medalhas) para as equipes campeãs e vice-campeãs de cada modalidade. A arbitragem será formada por servidores, estudantes e colaboradores externos da UFGD.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

AQUECIMENTO

Aquecimento composto por atividades do treinamento funcional, circuitos e outras atividades dinâmicas, realizadas antes do início das atividades das Olimpíadas.

Duração: ~ 10 minutos.

Número de participantes: ilimitado.

Instrutor: equipe organizadora do evento.

CAMINHADA

Caminhada com percurso de, aproximadamente, dois (02) km pelo *campus*.

Duração: ~ 30 minutos.

Número de participantes: ilimitado.

Instrutor: equipe organizadora do evento.

FUTSAL

Esporte popular, em que as equipes tentam marcar mais gols do que a adversária. Oficialmente, é jogado com duas equipes com cinco atletas cada.

Duração: ~ 75 minutos.

Número de participantes: até 40.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

VOLEIBOL

Outro esporte popular, em que o objetivo é marcar mais pontos que a equipe adversária. Separados por uma rede, cada equipe é composta por seis atletas.

Duração: ~ 75 minutos.

Número de participantes: até 40.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

QUEIMADA

Jogo popular, recentemente foi oficializado como esporte no Distrito Federal. Dividido em duas equipes, geralmente em uma quadra de Voleibol, o objetivo é acertar com uma bola de borracha todos os adversários.

Duração: ~ 30 minutos.

Número de participantes: até 40.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

VÔLEI DE PRAIA

Esporte derivado do Voleibol, em que duas duplas ou quartetos disputam jogos na areia, separados por uma rede.

Duração: ~ 60 minutos.

Número de participantes: até 30.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

TÊNIS DE MESA

Outro esporte muito querido pelos brasileiros, o Tênis de Mesa é disputado em uma mesa em que se busca fazer mais pontos do que o adversário. Caso queira, traga sua raquete.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

BETS/TACO

Brincadeira que evoca boas lembranças da infância, o Bets ou Taco é disputado com bastões, em que o objetivo é lançar a bola, por meio de um golpe, o mais longe possível.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

FRESCOBOL

Esporte de raquete em que se objetiva manter a bola no ar entre duplas.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

AVALIAÇÃO FÍSICA

Avaliação antropométrica (p. ex., determinação do percentual de gordura corporal, perímetros etc.) e aferição da pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. Ação que visa proporcionar o conhecimento de parâmetros da composição corporal e rastreamento da saúde cardiovascular. Idealmente, a avaliação física deve ser feita com o avaliado em estado de repouso. Portanto, na tentativa de atenuar a influência que o esforço pode causar na precisão dos dados obtidos, haverá descanso de, pelo menos, cinco minutos antes do início da avaliação.

Por favor, procure vir com materiais esportivos leves e evite calça *legging*, pois pode prejudicar a realização das medidas.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: até 60.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

BEACH TENNIS

Esporte de raquete praticado na areia.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: até 30.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

XADREZ

Esporte intelectual de tabuleiro em que o seu objetivo é dar xeque-mate no rei adversário.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

ARREMESSO LIVRE – BASQUETE

Atividade lúdica, em que arremessos à cesta de basquetebol são realizadas para ver a precisão do participante.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do evento.

SINUCA

Jogo de taco, comumente praticada em bares.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do Evento.

TAG RUGBY

O Tag Rugby é uma versão do rugby em que os jogadores precisam avançar com a bola, realizar passes e retirar as fitas (tags) dos adversários para impedir seu progresso, sem contato físico intenso. Pode ser jogado com equipes mistas.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: 30 vagas.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do Evento.

TRUCO

Jogo de cartas que envolve blefe e trabalho em equipe.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do Evento.

CROSSTRAINING

Forma de treinamento dinâmico que envolve exercícios de força, resistência cardiovascular, agilidade e potência. O desafio para superar limites é constante, o que tende a aprimorar o condicionamento físico de forma completa.

Duração: até o fim do Evento.

Número de participantes: ilimitado.

Coordenação da atividade: equipe organizadora do Evento.