



**EDITAL N° 380/2025
ABERTURA DE INSCRIÇÕES PARA O PROGRAMA DE EXTENSÃO “VIVA
SAUDÁVEL”**

A Universidade Federal do Maranhão (UFMA), instituição de ensino superior integrante do Sistema Federal de Educação, no uso de suas atribuições legais e regimentais, por intermédio da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP), em parceria com a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC), torna público o presente edital, que regulamenta o processo de inscrição e participação no Programa de Extensão “Viva Saudável”, destinado à promoção da saúde, bem-estar e práticas esportivas.

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1. O Programa “Viva Saudável” tem como objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, por meio da prática esportiva orientada, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento das relações interpessoais.

1.2. O programa será operacionalizado com a oferta de diversas modalidades esportivas, descritas no Anexo I deste edital, respeitando as capacidades estruturais e de atendimento das turmas.

2. PÚBLICO-ALVO

2.1. O programa é aberto à comunidade em geral, destinada a pessoas maiores de 18 (dezoito) anos. Entretanto, a prioridade para o preenchimento das vagas observará a seguinte ordem:

- I – Alunos regularmente matriculados e assíduos no programa;
- II – Servidores, ex-servidores e colaboradores da UFMA (sem distinção de prioridade entre si);
- III – Discentes;
- IV – Comunidade externa.

2.2. Serão considerados alunos regularmente matriculados e assíduos no programa aqueles cuja frequência não registre mais de 16 (dezesseis) faltas injustificadas consecutivas no período dos últimos 6 (seis) meses.

2.3 Caso seja constatado que o aluno que declarou estar regularmente matriculado e assíduo no programa não preenche tais condições, este será enquadrado e concorrerá na categoria correspondente à sua vinculação, seja ela servidor, ex-servidor, discente ou comunidade externa.

2.4. A prioridade será aplicada no momento da seleção, conforme os critérios definidos no item 7 deste edital.

3. MODALIDADES E VAGAS

3.1. Serão ofertadas, no âmbito do Programa Viva Saudável, as seguintes modalidades de atividades físicas:

3.1.1. Cardio Boxe Thai: modalidade que integra movimentos de artes marciais (boxe e muay thai) com exercícios aeróbicos, visando o aumento do condicionamento físico e do gasto calórico.

3.1.2. Iniciação à Corrida: prática de atividade física realizada em ambiente externo, voltada ao desenvolvimento da resistência cardiovascular, da capacidade respiratória e do condicionamento geral, contribuindo para o bem-estar físico e mental.

3.1.3. Dance Cardio Mix: modalidade que combina dança e exercícios aeróbicos de alta energia, utilizando ritmos variados para promover o condicionamento cardiovascular, a coordenação motora e o gasto calórico, de forma dinâmica e divertida.

3.1.4. Hidroginástica: atividade realizada em ambiente aquático, de baixo impacto, com foco no fortalecimento muscular, na resistência cardiovascular e na melhora da mobilidade.

3.1.5. Jiu-Jitsu: arte marcial voltada à defesa pessoal, com ênfase em técnicas de imobilização e alavanca, promovendo disciplina, força e resistência.

3.1.6. Judô: arte marcial japonesa que utiliza técnicas de projeção, controle e imobilização, estimulando a disciplina, a autoconfiança, o desenvolvimento físico e a coordenação motora. Além do caráter esportivo, promove o respeito e o autocontrole.

3.1.7. Natação Aprendizagem: A modalidade é destinada a iniciantes ou a quem ainda não sabe nadar, com foco na adaptação ao meio aquático e no desenvolvimento das habilidades básicas de flutuação, respiração e deslocamento. Divide-se em:

Natação – Aprendizagem I (Iniciante I): Para pessoas com pouca ou nenhuma afinidade com a água. O foco principal é a adaptação e o desenvolvimento dos fundamentos básicos (respiração, flutuação e propulsão).

Natação – Aprendizagem II (Iniciante II): Para aqueles que já possuem alguma adaptação e conhecem as técnicas de **crawl** e **costas**, mas ainda não dominam completamente a execução dos nados. O objetivo é a consolidação dessas técnicas.

3.1.8. Natação – Treinamento: Voltada a participantes com experiência prévia em natação e que já superaram a fase de adaptação, esta modalidade tem como ênfase o aperfeiçoamento técnico e o condicionamento físico. Divide-se em:

Natação – Treinamento I: Para nadadores que possuem **domínio técnico** dos estilos **crawl** e **costas** e que já sabem executar os estilos **peito** e **borboleta**, mas

ainda não os dominam completamente. O foco é na melhoria da eficiência e resistência.

Natação – Treinamento II: Para nadadores que possuem **domínio técnico completo dos 4 estilos** (crawl, costas, peito e borboleta). A ênfase é no treinamento avançado, no condicionamento físico de alta performance e no aprimoramento tático.

3.1.9. Pilates: prática corporal que utiliza exercícios de alongamento e fortalecimento, com foco na consciência corporal, no equilíbrio e na postura.

3.1.10. Treinamento Funcional: atividade física baseada em movimentos naturais do corpo, como agachar, empurrar, puxar e saltar, utilizando equipamentos como pesos livres, anilhas, kettlebells e elásticos. Tem como objetivo o fortalecimento global, o ganho de resistência, a melhora da estabilidade, do equilíbrio e da performance nas atividades cotidianas.

3.1.11. Vôlei: modalidade esportiva coletiva que desenvolve habilidades como coordenação motora, agilidade e trabalho em equipe, por meio de fundamentos como saque, passe, levantamento, ataque e defesa. Promove integração social, condicionamento físico e espírito esportivo.

3.1.12. Yoga: prática milenar que combina posturas físicas, técnicas de respiração e meditação, com foco no equilíbrio entre corpo e mente. Promove flexibilidade, força, consciência corporal, alívio do estresse e bem-estar integral.

3.2. A participação em cada modalidade está condicionada à disponibilidade de vagas, conforme critérios estabelecidos neste edital.

3.3. As vagas serão limitadas, sendo distribuídas conforme a capacidade de atendimento das turmas e a infraestrutura disponível.

4. DA DURAÇÃO DO PROGRAMA

4.1. As atividades previstas no programa terão duração de 06 (seis) meses.

5. DAS NORMAS DE FUNCIONAMENTO

5.1. Antes de efetuar a inscrição, o interessado deverá certificar-se de que preenche todos os requisitos exigidos para a participação no programa.

5.2. Toda e qualquer aquisição de vestimenta necessária para a participação nas modalidades esportivas será de responsabilidade exclusiva do participante.

5.3. Para gestantes e portadores de comorbidades cardíacas, será exigido atestado médico que descreva a aptidão para a prática de atividade física, o qual deverá ser entregue no início das atividades.

5.4. As aulas não ministradas em razão de feriados, pontos facultativos ou por motivo não imputável à UFMA, não serão repostas.

6. DAS INSCRIÇÕES

6.1. As inscrições serão realizadas exclusivamente on-line, das 12h do dia 03/12/2025 até as 23h59 do dia 21/12/2025.

6.2. O interessado poderá efetuar inscrição em todas as modalidades de seu interesse, desde que respeitadas as disposições do item 8.1 relativas ao pagamento da taxa de inscrição.

6.3. Caso sejam realizadas mais de uma inscrição para a mesma modalidade, será considerada somente a primeira inscrição, conforme os registros de data e hora no sistema.

6.4. Para efetuar a inscrição, o servidor deverá acessar o link: <https://forms.gle/cC2yLxufVQuXcgJF8> e preencher as informações solicitadas.

7. SELEÇÃO E CRITÉRIOS

7.1. A seleção dos participantes será realizada com base na ordem de inscrição (data e horário de submissão), observando-se a prioridade de atendimento conforme item 2.1.

7.2. A lista dos participantes selecionados será publicada no site da PROGEP até o dia 05/01/2026.

7.3. Após divulgada a lista citada acima, os candidatos classificados dentro do limite de vagas, deverão realizar o pagamento da taxa de inscrição e encaminhar o respectivo comprovante de pagamento para o e-mail vivasaudavel.progep@ufma.br até o dia 23/01/2026.

7.3.1. No corpo do e-mail, deverão constar obrigatoriamente as seguintes informações: nome completo do interessado, CPF e a modalidade para a qual se inscreveu.

7.3.2. Pagamentos realizados por interessados(as) não selecionados(as) ou fora do período estabelecido não serão reembolsados, sob nenhuma hipótese.

7.4. Em caso de não pagamento no prazo estipulado, o candidato será considerado desistente.

7.5 Os candidatos excedentes, irão compor lista de cadastro de reserva, a ser utilizada em caso de desistências ou desligamentos.

7.6 Para o início e finalização das atividades serão necessárias realização de anamnese e avaliação física e nutricional pela equipe executora do projeto.

8. DA TAXA DE PARTICIPAÇÃO

8.1. O valor total da taxa de inscrição será de R\$ 210,00 (duzentos e dez reais) **por modalidade**, e será pago **uma única vez** durante todo o semestre de participação no programa.

8.2. A taxa de participação poderá ser quitada à vista, por meio de GRU ou Pix, ou parcelada no cartão de crédito, conforme a preferência do participante, por meio do sistema PagTesouro, segundo indicado no item 8.3.

8.3. O pagamento deverá ser realizado, exclusivamente, acessando o site <https://pagtesouro.tesouro.gov.br/portal-gru/#/pagamento-gru> e preenchendo a página com os dados indicados abaixo:

- Órgão Arrecadador: 26272
- Unidade Gestora Arrecadadora: 154041
- Serviço: 020356 – Serviços Educacionais

- CPF e nome do aluno
- Número de Referência: 822;
- Valor Principal: R\$ 210,00

8.4. O correto preenchimento da GRU, bem como o seu pagamento dentro do prazo de vencimento, é de responsabilidade exclusiva do participante.

8.5. O pagamento da inscrição não será reembolsado em nenhuma hipótese, salvo em caso fortuito ou de força maior.

8.6 As taxas pagas serão destinadas à manutenção do programa, incluindo, mas não se limitando a:

- Custos com limpeza, conservação e manutenção dos espaços esportivos;
- Aquisição de materiais e equipamentos necessários para a realização das atividades;
- Contratação de instrutores especializados;
- Garantia da qualidade e continuidade das atividades.

9. CRONOGRAMA

Etapa	Datas
Inscrições	03/12/2025 a 21/12/2025
Resultado das inscrições	Até 05/01/2026
Prazo para pagamento e envio de comprovante	23/01/2026
Divulgação do alunos matriculados	Até 24/02/2026
Início das atividades	02/03/2026

10. DESLIGAMENTO

10.1. O participante poderá solicitar o desligamento voluntário do programa a qualquer momento, mediante preenchimento do formulário de desligamento voluntário - Anexo II, que deverá ser enviado ao e-mail vivasaudavel.progep@ufma.br

10.2. Será desligado compulsoriamente o participante que:

10.2.1. Apresentar condutas inadequadas ou incompatíveis com os valores e objetivos do programa;

10.2.2. Comprovadamente, tenha utilizado documentos ou informações falsas, ou de qualquer forma tenha se utilizado de meios ilícitos para realizar a inscrição nas atividades de extensão;

10.2.3. Perturbar, de qualquer forma, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento incompatível com o ambiente de ensino e convivência;

10.2.4. Comprovadamente, pratique qualquer ato ilícito nas dependências da Universidade.

10.3. Em caso de desligamento, compulsório ou voluntário, os valores pagos não serão restituídos.

11. DOS RECURSOS

11.1. Será admitido recurso quanto ao resultado da seleção, no prazo de **02 (dois) dias úteis**, contados a partir da data da publicação da lista de selecionados no site da PROGEP.

11.2. O recurso deverá ser interposto pelo(a) interessado(a), mediante envio de solicitação, devidamente fundamentada e assinada, para o e-mail **vivasaudavel.progep@ufma.br**, com o assunto: **“Recurso – Edital N° 380/2025 Viva Saudável”**.

11.3. Serão indeferidos os recursos que:

- Forem apresentados fora do prazo estabelecido;
- Não estiverem devidamente fundamentados;
- Forem encaminhados em formato diverso do previsto neste Edital.

11.4. Os recursos serão analisados pela equipe organizadora do Programa, e o resultado será divulgado no site da PROGEP até 02 (dois) dias úteis após o encerramento do prazo para interposição.

11.5. As decisões sobre os recursos terão caráter definitivo, não sendo cabível novo recurso em qualquer instância administrativa.

12. DISPOSIÇÕES FINAIS

12.1. O participante do programa ao efetuar sua inscrição, declara estar ciente e de acordo com todas as regras e condições estabelecidas, aceitando tacitamente os termos deste regulamento.

12.2. Quaisquer alterações neste edital serão publicadas por meio de retificações oficiais e divulgadas nos canais institucionais da UFMA.

12.3. Os casos omissos serão resolvidos pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, em conformidade com as disposições legais vigentes.

São Luís, 02 de dezembro de 2025.

Ana Carla Araujo Arruda
Pró-Reitor(a) de Gestão de Pessoas – UFMA

ANEXO I

Cidade	Local de Realização	Modalidade	Dias da Semana	Horário	Vagas*	Trajes
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma C	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma D	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Maiô/sunga e touca
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma A	2 ^a e 4 ^a	7:30 às 8:10	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma B	2 ^a e 4 ^a	8:10 às 8:50	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma C	2 ^a e 4 ^a	12:30 às 13:20	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma D	2 ^a e 4 ^a	13:20 às 14:00	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma E	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma F	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante

São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	12 + CR	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Lutas	Jiu-jitsu - Turma A	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Jiu-jitsu - Turma B	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Cardio boxe thai - Turma A	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Lutas	Cardio boxe thai - Turma B	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Lutas	Judô - Turma A	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Judô - Turma B	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Dança	Dance Cardio Mix - Turma A	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Dança	Dance Cardio Mix - Turma B	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Dança	Yoga – Turma A	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Dança	Yoga - Turma B	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma A	2 ^a e 4 ^a	7:30 às 8:10	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma B	2 ^a e 4 ^a	8:10 às 8:50	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma C	2 ^a e 4 ^a	12:30 às 13:20	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma D	2 ^a e 4 ^a	13:20 às 14:00	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma E	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma F	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Núcleo de Esportes	Iniciação à Corrida	2 ^a e 4 ^a	17:40 às 19:00	20 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Núcleo de Esportes	Volêi	2 ^a e 4 ^a	17:40 às 19:00	20 + CR	Roupas leves e tênis

*CR: Cadastro de Reserva

ANEXO II

FORMULÁRIO DE DESLIGAMENTO VOLUNTÁRIO

1. DADOS DO PARTICIPANTE

- Nome completo: _____
- Matrícula SIAPE (se servidor): _____
- CPF: _____
- E-mail: _____
- Telefone para contato: _____
- Modalidade em que estava inscrito(a): _____
- Turno: () Manhã () Tarde () Noite

2. MOTIVO DO DESLIGAMENTO (marcar uma ou mais opções):

- () Motivos pessoais
() Incompatibilidade de horário
() Condições de saúde
() Afastamento do trabalho (licença, férias, etc.)
() Desinteresse
() Outro (especificar): _____

3. OBSERVAÇÕES (opcional):

4. CIÊNCIA DO PARTICIPANTE

Declaro estar ciente de que meu desligamento implica na liberação imediata da vaga, podendo ser destinada a outro interessado, conforme critérios estabelecidos pelo programa.

Local e data: _____

Assinatura do participante: _____