



**EDITAL N° 115/2025
PROGRAMA “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, inicialmente, aos colaboradores, servidores ativos e aposentados da Universidade.

3. MODALIDADES E VAGAS

3.1. O programa disponibilizará vagas em modalidades esportivas, incluindo natação aprendizagem, natação treinamento, hidroginástica, dança, jiu-jitsu, cardio box thai, yoga e pilates conforme especificado no Anexo I deste edital.

3.2. 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 de forma on-line, **no período de 26/05/2025, a partir das 10h, até o dia 30/05/2025, às 17h.**

6.2. O interessado poderá efetuar inscrição em todas as modalidades de seu interesse, desde que respeitadas as disposições do item 8.1 relativas à 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 feita estritamente por ordem de inscrição, conforme a data e o horário de envio do formulário eletrônico.

7.2. A lista dos participantes selecionados será publicada no site da PROGEP até o dia 04/06/2025.

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 09/06/2025.

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 Em caso de não preenchimento das vagas disponíveis e esgotada a lista de candidatos excedentes, as vagas remanescentes serão ofertadas em editais posteriores, primeiramente aos discentes da instituição e, em seguida, à comunidade externa.

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

7.8. Para a formação das turmas, será necessário o preenchimento de, no mínimo, 50% (cinquenta por cento) das vagas ofertadas por modalidade, conforme disposto no Anexo I.

7.8.1. Caso não seja atingido o número mínimo de inscritos previsto no item 7.8, a respectiva turma será cancelada, e os(as) inscritos(as) serão comunicados(as) oficialmente pela equipe organizadora.

7.8.2. Os(as) inscritos(as) em turmas canceladas poderão, se desejarem, ser remanejados(as) para outras modalidades com vagas disponíveis, mediante manifestação prévia de interesse e observância dos critérios definidos neste Edital.

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, 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 por meio da Guia de Recolhimento da União (GRU), 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	26/05/2025 a 30/05/2025
Resultado das inscrições	Até 04/06/2025
Prazo para pagamento e envio de comprovante	09/06/2025
Divulgação do resultado da 1º lista	11/06/2025
Convocação dos excedentes	12/06/2025 a 13/06/2025

Divulgação do resultado da 2º lista	20/06/2025
Anamnese e avaliação física	12/06 a 30/06/2025
Início das atividades	01/07/2025
Fim das atividades	02/01/2026

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. DAS MODALIDADES

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

11.1.1. Natação – Aprendizagem: modalidade destinada a iniciantes, com foco na adaptação ao meio aquático e no desenvolvimento das habilidades básicas de flutuação, respiração e deslocamento.

11.1.2. Natação – Treinamento: voltada a participantes com experiência prévia em natação, com ênfase no aperfeiçoamento técnico e no condicionamento físico.

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

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

11.1.5. 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.

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

11.1.7. Dança: prática coletiva com movimentos coreografados de diferentes estilos musicais, contribuindo para a coordenação motora, a expressão corporal e o bem-estar.

11.1.8. 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.

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

12. DOS RECURSOS

12.1. 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.

12.2. 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° 115/2025 Viva Saudável**”.

12.3. Serão indeferidos os recursos que:

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

12.4. 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.

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

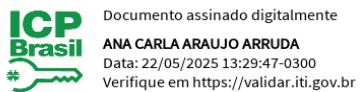
13. DISPOSIÇÕES FINAIS

13.1. 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.

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

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

São Luís, 22 de maio de 2025.



Documento assinado digitalmente
ANA CARLA ARAUJO ARRUDA
Data: 22/05/2025 13:29:47-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

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	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Aprendizagem - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Natação Treinamento - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Núcleo de Esportes	Hidroginástica - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	20	Maiô/sunga e touca
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma A	2 ^a e 4 ^a	7:30 às 8:10	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma B	2 ^a e 4 ^a	8:10 às 8:50	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma C	2 ^a e 4 ^a	12:30 às 13:20	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma D	2 ^a e 4 ^a	13:20 às 14:00	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma E	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma F	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma A	3 ^a e 5 ^a	7:30 às 8:10	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma B	3 ^a e 5 ^a	8:10 às 8:50	10	Roupas leves e meia antiderrapante

São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma C	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma D	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma E	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:20	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Pilates	Pilates - Turma F	3 ^a e 5 ^a	18:20 às 19:00	10	Roupas leves e meia antiderrapante
São Luís	Sala de Lutas	Jiu-jitsu - Turma A	3 ^a e 5 ^a	12:30 às 13:20	16	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Jiu-jitsu - Turma B	3 ^a e 5 ^a	13:20 às 14:00	16	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Cardio boxe thai - Turma A	2 ^a e 4 ^a	12:30 às 13:20	15	Roupas leves
São Luís	Sala de Lutas	Cardio boxe thai - Turma B	2 ^a e 4 ^a	13:20 às 14:00	15	Roupas leves
São Luís	Sala de Danças	Dança - Turma A	2 ^a e 4 ^a	17:30 às 18:20	20	Roupas leves
São Luís	Sala de Danças	Dança - Turma B	2 ^a e 4 ^a	18:20 às 19:00	20	Roupas leves
São Luís	Sala de Lutas	Yoga – Turma A	3 ^a e 5 ^a	17:30 às 18:10	20	Roupas leves
São Luís	Sala de Lutas	Yoga – Turma B	3 ^a e 5 ^a	18:10 às 19:00	20	Roupas leves

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: _____