



EDITAL Nº 66/2026

**EDITAL DE ABERTURA DE VAGAS REMANESCENTES PROGRAMA DE
EXTENSÃO "VIVA SAUDÁVEL"**

A Universidade Federal do Maranhão (UFMA), por meio da PROGEP e PROEC, torna pública a abertura de inscrições para o preenchimento de **vagas remanescentes** do Programa "Viva Saudável", em virtude do não preenchimento total das vagas ou desistências após o prazo de pagamento.

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 (dezesesseis) 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. As vagas disponíveis referem-se às modalidades que não atingiram o limite máximo ou que não possuem candidatos em cadastro de reserva.

3.1.1. Cardio Box Thai: Atividade que introduz movimentos fundamentais de artes marciais, como o Muay Thai, integrados a exercícios aeróbicos de intensidade controlada. Focada na melhoria da saúde cardiovascular e no fortalecimento muscular básico, a modalidade utiliza gestos de braços e pernas para promover a coordenação motora, agilidade e alívio do estresse, sendo adaptada para o despertar do corpo e o combate ao sedentarismo de forma dinâmica e motivadora.

3.1.2. 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.

3.1.3. Defesa Pessoal Feminina: Modalidade voltada exclusivamente para mulheres, fundamentada em técnicas do jiu-jitsu, com foco na prevenção da violência, no desenvolvimento da autoconfiança e no ensino de estratégias práticas de defesa pessoal para situações reais de agressão e/ou violência.

3.1.4. 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.

3.1.5. Iniciação à Corrida: Modalidade voltada para o desenvolvimento das capacidades cardiorrespiratórias e técnicas básicas de corrida. Tem como objetivo promover a melhora do condicionamento físico, da resistência e da postura, por meio de treinos orientados e progressivos, respeitando a individualidade biológica de cada participante para uma prática segura e eficiente.

3.1.4. 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.

4. DA DURAÇÃO DO PROGRAMA

4.1. As atividades previstas no programa, **para este Edital**, terão duração de 5 (cinco) 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 24/03/2026 até as 23h59 do dia 31/03/2026.

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/Hz5pTswjN9mQBjHc9> 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 06/04/2026.

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 a partir do 06/04/2026 até o dia 12/04/2026.

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\$ 175,00 (cento e setenta e cinco reais) por modalidade, e será pago uma única vez durante todo os 5 (cinco) meses 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 PagTeseouro, 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\$ 175,00

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

ETAPAS	DATAS
Inscrições	23/03 – 31/03
Resultado das inscrições	06/04
Prazo de pagamento e envio de comprovante	06/04 – 12/04
Início das atividades	13/04/2026

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 Nº /2026 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, 23 de março de 2026.

Allan Kardec Araujo Alves
Coordenador do Programa

ANEXO I

Cidade	Local de Realização	Modalidade	Dias da Semana	Horário	Vagas*	Trajes
São Luís	Sala de Lutas	Cardio Boxe Thai	3ª e 5ª	13:20 às 14:00	10 + CR	Roupas leves
São Luís	Sala de Dança	Dance Cardio Mix - Turma A	2ª e 4ª	17:30 às 18:20	13 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Sala de Dança	Dance Cardio Mix - Turma B	2ª e 4ª	18:20 às 19:00	11 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Sala de Lutas	Defesa Pessoal Femina	2ª e 4ª	12:30 às 13:30	12 + CR	Roupas leves
São Luís	Ginásio Externo	Iniciação à Corrida de Rua	2ª e 4ª	17:40 às 19:00	6 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Sala de Lutas	Judô - Turma A	2ª e 4ª	17:30 às 18:20	9 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Sala de Lutas	Judô - Turma B	2ª e 4ª	18:20 às 19:00	10 + CR	Roupas leves ou Kimono
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma A	2ª e 4ª	7:30 às 8:10	16 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma B	2ª e 4ª	8:10 às 8:50	13 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma E	2ª e 4ª	17:30 às 18:20	11 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma F	2ª e 4ª	18:20 às 19:00	7 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma E	3ª e 5ª	17:30 às 18:20	15 + CR	Roupas leves e tênis
São Luís	Ginásio Externo	Treinamento Funcional - Turma F	3ª e 5ª	18:20 às 19:00	12 + CR	Roupas leves e tênis

*CR: Cadastro Reserva