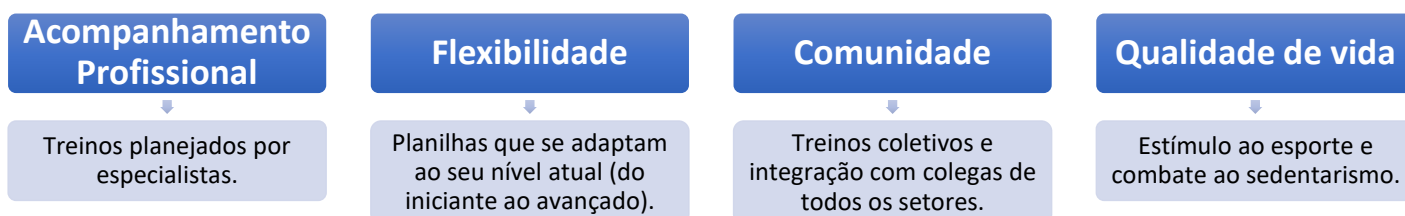


ASSESSORIA DE CORRIDA, CICLISMO, FUNCIONAL E BEACH TÊNIS

O Cesmac torna público o lançamento da Assessoria de Corrida, Ciclismo, Funcional e Beach Tênis para colaboradores.

1. APRESENTAÇÃO

A assessoria de corrida, ciclismo, funcional e beach tênis faz parte de um amplo projeto promoção de saúde realizado pelo Cesmac. Esse projeto oferece:



2. OBJETIVOS

- **Promover a Qualidade de Vida:** Reduzir o sedentarismo e melhorar a saúde física e mental dos colaboradores.
- **Performance e Segurança:** Oferecer orientação técnica qualificada para a prática correta de exercícios, evitando lesões.
- **Integração Social:** Estreitar os laços entre diferentes setores da instituição através do esporte.
- **Engajamento Institucional:** Estimular o sentimento de pertencimento e bem-estar no ambiente de trabalho.

3. VAGAS

As vagas serão distribuídas conforme as necessidades das áreas de atuação do projeto sendo:

- **Assessoria de Corrida:** 50 vagas
- **Assessoria de Ciclismo:** 12 vagas
- **Funcional e Beach Tênis:** 30 vagas



4. INSCRIÇÕES

- **Período:** As inscrições estarão abertas de 26 de janeiro a 13 de fevereiro.
- **Local/Forma:** As inscrições deverão ser realizadas exclusivamente via aplicativo "Meu RH" > Requisições.

Requisitos: Serão selecionados os primeiros candidatos inscritos em cada modalidade, de acordo com as vagas disponíveis.

5. RESULTADO

- O resultado preliminar será divulgado no dia 27 de fevereiro.
- A lista de selecionados estará disponível no site: <https://www.cesmac.edu.br/movimente-se/>

6. ACOMPANHAMENTO E FREQUÊNCIA

Cada colaborador participante estará sendo acompanhado por uma equipe multidisciplinar durante todo o andamento do projeto.

- Durante todo o ano, teremos atividades voltadas para cada público das assessorias de corrida, ciclismo, funcional e beach tênis.
- Toda semana os projetos estarão com atividades obrigatórias a todos os colaboradores participantes.
- As atividades podem variar entre individuais e coletivas.

O programa será estruturado em pilares que atendem desde o iniciante até o atleta amador avançado. Em todas as modalidades, os colaboradores irão realizar a avaliação inicial com a equipe multidisciplinar.

- **Encontros Presenciais:** Os encontros serão agendados em pontos estratégicos para o melhor desenvolvimento das atividades físicas. Haverá um cronograma a ser divulgado.
- 1. **Assessoria de Corrida:** Treinos coletivos focados em técnica de corrida, educativos e fortalecimento funcional. **Planilhas Digitais:** Envio de treinos via aplicativo movimento-se.
- 2. **Assessoria de Ciclismo:** Treinos coletivos focados em técnica para ciclismo. **Orientação Técnica:** Dicas de segurança viária, ajuste da bicicleta (bike fit básico) e manutenção.
- 3. **Funcional e Beach Tênis:** Treinos coletivos focados em condicionamento físico e técnicas na areia. **Prática Esportiva:** Aulas de Beach Tênis focando em técnica de raquete, posicionamento em quadra e integração entre os participantes.



7. PENALIDADES

Para valorizar todos os participantes e profissionais envolvidos, serão retirados do projeto aqueles colaboradores ausentes por duas semanas consecutivas sem justificativas.

8. INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Para maiores informações, entrar em contato pelo telefone 3215-5026 ou 82 99999-8605 (WhatsApp).

<https://www.cesmac.edu.br/movimente-se/>

- As informações deste edital podem ser alteradas sem aviso prévio.

Maceió, 26 de janeiro de 2026

Departamento de Gestão com Pessoas

Gustavo José da Silva

