



Nós decidimos!

Orçamento Participativo
da Universidade do Algarve

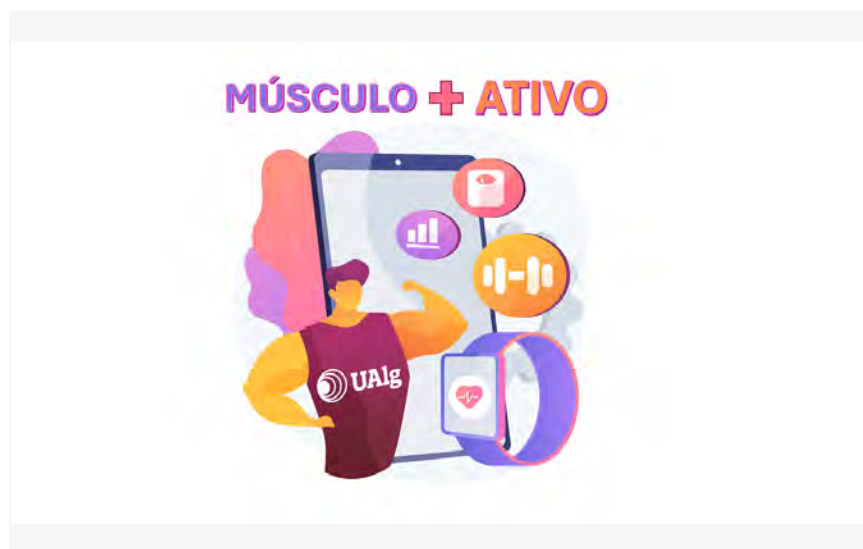
FICHA DE PROJETO PARA DIVULGAÇÃO

PROJECT FORM FOR DISSEMINATION

Preencher apenas no caso
de se tratar de um projeto
aprovado para votação.

*Fill only in if the project has
been approved for a vote.*

Imagem ilustrativa do projeto



Título do projeto

Project Title

Músculo+Ativo – saúde e vitalidade na UAlg

Muscle+Active – health and vitality at UAlg

Estudante/ Funcionário/ Investigador

Localização – que *Campus*?

Orçamento em euros

Tempo de execução

Funcionário

Campus de Gambelas

28.000,00

24 meses

Caracterização da Proposta (1000 carateres)

Músculo+Ativo – Saúde e Vitalidade na UAlg é uma iniciativa prática e educativa destinada à promoção da saúde musculoesquelética da comunidade académica da Universidade do Algarve. Surge como resposta ao elevado sedentarismo, às más posturas e ao tempo prolongado em frente a ecrãs, fatores comuns no contexto académico e associados à perda de força e massa muscular, fragilidade óssea e dor. A proposta integra a monitorização da saúde musculoesquelética, através da avaliação da força, composição corporal e densidade óssea, com ações de capacitação em ergonomia e programas de exercício físico focados no treino de força muscular. Desenvolvida no Laboratório de Saúde e Movimento, e dinamizada por uma equipa multidisciplinar especializada, esta iniciativa promove uma intervenção preventiva, personalizada e sustentável, contribuindo para o bem-estar, vitalidade e funcionalidade física ao longo da vida académica e profissional.

Benefícios para a comunidade académica (1000 carateres)

Este projeto contribui para uma comunidade académica mais saudável, ativa e produtiva, ao promover a deteção precoce de fragilidade muscular e óssea e a implementação de intervenções ajustadas às necessidades individuais. A monitorização regular da saúde musculoesquelética permite prevenir lesões, reduzir a dor e minimizar alterações posturais associadas ao sedentarismo. A capacitação em ergonomia e o treino de força personalizado favorecem a melhoria da função física, da autonomia e da qualidade de vida, incentivando a adoção de hábitos de vida saudáveis. Adicionalmente, a iniciativa promove a interação entre estudantes, docentes e funcionários não-docentes, abrangendo diferentes faixas etárias e reforçando o sentimento de pertença à UAlg. Ao integrar saúde, prevenção e bem-estar no quotidiano académico, o projeto contribui para a melhoria do desempenho académico e profissional, bem como para a redução potencial do absentismo.

Proposal abstract – English (500 characters)

Muscle+Active – Health and Vitality at UAlg is a preventive and educational initiative promoting musculoskeletal health within the University of Algarve academic community. It combines health monitoring, ergonomic education, and personalized strength training to counteract sedentary behavior and poor posture. Through the Health and Motion Lab and a multidisciplinary team, Muscle+Active supports early intervention, well-being, functional capacity, and a more active academic environment.

GRAVAR / SAVE