

Universidade Técnica de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

CURRICULUM VITAE

MARIA DE LOURDES ROVISCO CURADO
CORREIA MACHADO

Março de 2013

ÍNDICE

Índice	1
Introdução	5
Identificação	6
Habilitações Académicas	7
Certificação Profissional	8

I. ATIVIDADE PEDAGÓGICA

1. Supervisão/orientação	11
2. Docência	13
2.1. Ensino Secundário Público	13
2.2. Ensino Politécnico Público	19
2.3. Ensino Universitário Público	20

II. INVESTIGAÇÃO

1. Publicações	29
1.1. Tese	29
1.2. Livro (autor)	30
1.3. Livro (capítulo)	31
1.4. Revistas com revisão científica	32
1.5. Publicação em livro de atas	36

2. Projetos Científicos	42
2.1. Responsável de projeto I & D	42
2.2. Participação em projetos I&D	43
3. Reconhecimento	52
3.1. Prémios	52
3.2. Destaque Internacional	53
3.3. Participação Comissões de Programas Científicos	54
3.4. Realização de Palestras por convite	59
3.5. Participação em Painéis de peritos	66
3.6. Corpos Editoriais	67
3.7. Revisão de trabalhos científicos	68
3.8. Participação em Sociedades Científicas	69
4. Participação em Júris de provas Públicas	77
4.1. Arguição em Mestrados	77
4.2. Arguição em Seminários de Licenciatura	78

III.

ATIVIDADE DE GESTÃO

1. Ensino Secundário Público	81
1.1. Conselho Pedagógico	81
1.2. Departamento	84
1.3. Conselho de Grupo de Recrutamento	88
1.4. Direção de Turma	91

1.5.	Desporto Escolar	94
1.6.	Direção de Instalações	97
1.7.	Projetos I&D	99
1.8.	Avaliação do Desempenho	100
2.	Ensino Universitário Público	103
2.1.	Assessoria de Direção	103
3.	Administração Pública	104
3.1.	Centro de Alto Rendimento	104
3.2.	Centro de Estágio da Cruz Quebrada	105
3.3.	Avaliação do desempenho	106
3.4.	Reconhecimento	106
4.	Coordenação Programas Comunitários	109
4.1.	Câmara Municipal de Oeiras	109
4.2.	Comissão Instaladora do Município Odivelas ...	109

IV. OUTRAS ATIVIDADES E CARGOS

1.	Instrutora/professora	112
1.1.	Ginásio/clube	112
1.2.	Autarquias	112
1.3.	Universidade Terceira Idade	112
2.	Treinadora	113
2.1.	Ginástica	113

2.2.	Atletismo	113
3.	Consultora	114
3.1.	Escola Superior Desporto Rio Maio	114
3.2.	Direção Geral de Saúde	114
4.	Formadora	115
4.1.	FitnessGram	115
5.	Jornalista	116
5.1.	EM FORMA	116
5.2.	Newsletter InfoAERÓBICA	118
5.3.	SPIRIDON	118
6.	Organização Competições Desportivas	119

V. FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

1.	Curso de Doutoramento	125
2.	Gestão Estratégica	128
3.	Formação Contínua	129

INTRODUÇÃO

O Curriculum encontra-se estruturado em cinco capítulos que reflectem, respectivamente o meu percurso em termos de actividade pedagógica, científica, de ligação á comunidade e a participação em órgãos de gestão, assim como, a formação complementar realizada.

No primeiro capítulo é feito o enquadramento da minha participação e responsabilidade na supervisão / orientação e docência no ensino público Secundário, Politécnico e Universitário.

No segundo momento, serão caracterizadas as linhas de investigação em que tenho desenvolvido a minha actividade científica, enquadrando a produção de publicações, a divulgação da investigação realizada em eventos científicos. Será feita ainda referência à minha colaboração em júris de provas públicas .

Na terceira parte reportarei a minha participação na gestão escolar e da administração pública.

No quarto capítulo será enunciada a minha participação em actividades de extensão e outros cargos, nomeadamente ao nível da participação em organizações desportivas .

Por último, descreverei a formação complementar que realizei no âmbito da actividade pedagógica, científica e profissional.

IDENTIFICAÇÃO

Nome: Maria de Lourdes Rovisco Curado Correia Machado

Nome abreviado: Maria Machado (Machado, M) / Maria Lourdes Machado (Machado, ML) / Lourdes Machado (Machado, L) Maria Rovisco

Cartão Cidadão: 3692036

Data e Local de Nascimento: 30 de Janeiro de 1959, Montalegre

País: Portugal

Filiação: Adelina de Lourdes Marques Rovisco Rouco e João Curado Correia

Endereço Pessoal: Rua Pedro Alvares Cabral, 37 – 1º E,
2795-094 Linda-a-Velha

Endereço Institucional 1: Departamento de Expressões
Escola Secundária Prof. José Augusto Lucas
Av. Carolina Michaelis
2795-050 Linda-a-Velha

Endereço Institucional 2: Laboratório Biomecânica Morfologia Funcional
Faculdade de Motricidade Humana
Estrada da Costa
1499-002 Lisboa

Telefone residência: +351214142732

Telefone pessoal: + 351 967097555

Telefone institucional 1: +351214191472
351214149204

Telefone Institucional 2: +

Email: mmachado@fmh.utl.pt

URL 1: www.eslindavelha.net

URL 2: www.fmh.utl.pt

FCT chave pública: J018286MDO0

HABILITAÇÕES ACADÉMICAS

1998: **MESTRE EM EXERCÍCIO E SAÚDE**

Mestrado Europeu em Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

1982: **LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Licenciatura em Educação Física e Desporto, Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa

1980: **BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Bacharelato em Educação Física e Desporto Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa

CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

2010: **PÓS-GRADUADA EM DESENVOLVIMENTO DA FORÇA E DA FLEXIBILIDADE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS 2.º E 3.º CICLOS E NO ENSINO SECUNDÁRIO**

Pós-graduação em Desenvolvimento da Força e da Flexibilidade no Contexto da Educação Física nos 2.º e 3.º Ciclos e no Ensino Secundário, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

2002: **ESTATUTO DE FORMADOR NAS ÁREAS E DOMÍNIOS: EDUCAÇÃO FÍSICA (A21) E DIDÁTICAS ESPECÍFICAS (C05)**

(Registo CCPFC/RFO-14625/02) - Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua CCPF/ACC - 25739/02.

2001: **PÓS-GRADUADA EM EPIDEMIOLOGIA PRÁTICA**

Pós-graduação em Epidemiologia Prática, Instituto de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa

1983 a

1985: **PROFISSIONALIZAÇÃO EM EXERCÍCIO /ESTÁGIO PROFISSIONAL**

(Ministério da Educação & Instituto Superior de Educação Física de Lisboa, Universidade Técnica de Lisboa na Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho em Lisboa).

I. ATIVIDADE PEDAGÓGICA

A atividade pedagógica desenvolvida tem-se distribuído pela leccionação de disciplinas/unidades curriculares ao nível do Ensino Público Secundário, Politécnico e Universitário.

Desde 2009 exerço funções em Supervisão Pedagógica, orientando estágios na escola pública, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física e do Desporto nos Ensinos Básico e Secundário (habilita profissionalmente para o desempenho de todas as actividades inerentes à função profissional de um professor de Educação Física) em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

1. SUPERVISÃO/ORIENTAÇÃO

A Orientação do Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, representa um módulo de formação e desenvolvimento em regime de supervisão pedagógica que constitui o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as actividades inerentes à função profissional de um professor de Educação Física.

Os objectivos gerais são formulados em estreita articulação com as competências de desempenho profissional inscritas no "Perfil de Competências Gerais do Professor" estabelecidas no DL n.º 240/2001 de 17 de Agosto, e estruturados em quatro grandes áreas de intervenção profissional, a saber: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área 1), Inovação e Investigação Pedagógica (Área 2), Participação na Escola (Área 3) e Relação com a Comunidade (Área 4).

Ao longo do ano, a supervisão faz-se em colaboração com o orientador universitário, no sentido de planear e coordenar as actividades do núcleo de estágio de acordo com o regulamento e as decisões da Comissão e do Conselho de Estágio.

São minhas obrigações, enquanto orientadora da escola a participação nas reuniões da Comissão de Estágio e de Agrupamento; a colaboração na elaboração dos Planos Individuais de Formação (PIF) dos estagiários; o apoio e orientação no planeamento, condução e avaliação das actividades formativas (nomeadamente reunindo, semanalmente, com os estagiários em actividades de supervisão das tarefas a desenvolver em cada uma das áreas de formação no estágio; Preparar e avaliar, mensalmente, as actividades de supervisão com o orientador universitário, produzir um registo formal (ata) sobre as decisões de orientação estabelecidas; Participar na realização e apreciação da sessão científico-pedagógica, acções de intervenção na comunidade escolar e acções de integração com o meio, de cada estagiário; supervisionar as aulas de cada estagiário com observação e

conferência de supervisão pós-aula (baseada na recolha objectiva de informação); produzir no final de cada período/etapa de formação, em colaboração com o orientador universitário, um relatório escrito com a avaliação fundamentada do percurso de formação de cada estagiário (informação de carácter qualitativo e quantitativo), considerando o relatório de etapa realizado pelo próprio; participar nas reuniões de balanço do acompanhamento da direcção de turma, no final de cada um dos períodos lectivos; Participar, em colaboração com o orientador universitário, na avaliação final dos estagiários; Participar no júri para apreciação pública do relatório de estágio; Produzir um relatório final de balanço do Estágio, especificando o meu entendimento em relação às áreas mais fortes ou fracas do Estágio, propondo sugestões de reforço ou superação.

2012-2013

Orientadora de **dois** alunos do Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa) na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, em Linda-a-Velha. Os estagiários encontram-se em regime especial e só são avaliados na área 1. (em curso)

2011-2012

Orientadora de **dois** alunos do Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa) na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, em Linda-a-Velha. Os estagiários encontram-se em regime especial e só foram avaliados na área 1.

Orientação dos relatórios/teses

2010-2011

Orientadora de **dois** alunos do Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa) na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, em Linda-a-Velha.

Orientação dos relatórios/teses

2010-2011

Orientadora de **dois** alunos do Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa) na Escola Secundária de Linda-a-Velha.

Orientação dos relatórios/teses

2. DOCÊNCIA

2.1. ENSINO SECUNDÁRIO PÚBLICO

2012 – 2013: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

A **disciplina de Educação Física faz parte da formação geral** do Ensino Secundário.

Ao longo do ano o ensino é organizado recorrendo aos diferentes tipos de planos escolares em EF, utilizando os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e efectuando a gestão do currículo ao contexto e à avaliação.

A atividade assenta no Plano Anual de Turma, onde estão identificando os objectivos pedagógicos pertinentes e as estratégias de ensino a eles conducentes, de modo ajustado às potencialidades do grupo-turma e aos recursos presentes na escola e na comunidade envolvente.

A elaboração dos Planos de etapa e de unidade de ensino permitem formar uma unidade pedagógica coerente que refletem o equilíbrio entre as orientações enunciadas no programa oficial e os dados fornecidos pela avaliação.

2011 – 2012: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

2010 – 2011: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Leccionação da disciplina de **Área de Projecto***

A **Área de Projecto** é uma área curricular que integra todos os cursos científico-humanísticos do 12º ano. Concretiza-se através do desenvolvimento de projectos que, entre outros objectivos, visam relacionar e aplicar conhecimentos que os alunos foram adquirindo ao longo da sua vida escolar e da sua vida pessoal e desenvolver competências que lhes sejam úteis no exercício da sua futura profissão.

Partindo dos resultados da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa e os constrangimentos das instalações e equipamentos adequa-se e desenvolve-se o programa, a planificação, estratégias de ensino/aprendizagem e os critérios de avaliação em AP de forma a que os alunos concretizem com sucesso o desenvolvimentos dos seus projectos de grupo e a aquisição de competências quer lhes possam ser úteis no exercício das suas futuras profissões. São Promovidas a utilização das novas tecnologias e o desenvolvimento de

processos de monitorização e avaliação do desempenho dos alunos, construindo grelhas de avaliação e registo de tarefas e de aprendizagem que são partilhadas com os alunos.

2009 – 2010: Escola Secundária de Linda-a-Velha, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

2008 – 2009: Escola Secundária Linda-a-Velha, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Leccionação da disciplina de **Área de Projecto***

2004 – 2005: Escola Secundária Linda-a-Velha, Linda-a-Velha (Oeiras)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Professora de **grupo-equipa de Vela** do Clube do Mar, Centro de Formação de Desporto Escolar.*

O Desporto Escolar contribui para a redução do insucesso e abandono escolar e promove a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades desportivas (AF). Proporciona a todos os alunos acesso à prática de AF e desportiva como contributo essencial para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional.

O Centro de Formação Clube do Mar é uma estrutura organizativa do Desporto com sede na ESLAV e que tem com o objetivo potenciar e disponibilizar os recursos humanos e físico-materiais da Escola-sede, que não existem nas outras Escolas (Escola Secundária Camilo Castelo Branco, Escola Secundária Amélia Rey Colaço e Instituto Espanhol). Os alunos praticam vela no rio Tejo.

1999 – 2000: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Professora de **grupo-equipa de Montanhismo** do Clube do Desporto Escolar.*

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Professora de **grupo-equipa de Montanhismo** do Clube do Desporto Escolar (projecto especial de Atividades de Ar Livre)*

1997 – 1998: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Professora de **grupo-equipa de Montanhismo** do Clube do Desporto Escolar (projecto especial de Atividades de Ar Livre)*

1996 – 1997: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Professora de **grupo-equipa de Atividades de Ar Livre** Integrado no Projeto Vida*

1995 – 1996: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

Professora de **grupo-equipa de Atividades de Ar Livre**
Integrado no Projeto Vida

1994 – 1995: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa
(Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

Professora de **grupo-equipa de Atividades de Ar Livre**
Integrado no Projeto Vida

1993 – 1994: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa
(Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1992 – 1993: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa
(Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1991 – 1992: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa
(Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1990 – 1991: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa
(Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1989 – 1990: Escola Secundária da Brandoa, Brandoa (Amadora)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1988 – 1989: Escola Secundária de Benfica, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1987 – 1988: Escola Secundária de Benfica, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1986 – 1987: Escola Secundária D. Pedro V, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Leccionação da disciplina de **Introdução à Educação Física***

A disciplina de **Introdução à Educação Física** faz parte do currículo específico da Opção de Desporto dos cursos do Ensino Secundário. É uma disciplina teórica que aborda os fundamentos da Educação Física.

1985 – 1986: Escola Secundária D. Pedro V, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

*Leccionação da disciplina de **Introdução à Educação Física***

1984 – 1985: Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1983 – 1984: Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1982 – 1983: Escola Secundária Gama Barros, Cacém (Sintra)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1981 – 1982: Escola Secundária de Santa Maria (secção dos Plátanos),
Sintra

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

1980 – 1981: Escola Secundária Gama Barros, Cacém (Sintra)

*Leccionação da disciplina de **Educação Física***

2.2. ENSINO POLITÉCNICO PÚBLICO

2008 - 2009: Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto
Politécnico de Santarém

*Professora convidada – leccionação na disciplina
Gerontomotricidade, Licenciatura de Condição Física
e Saúde;*

2007 - 2008: Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto
Politécnico de Santarém

*Professora convidada no curso de **Pós-Graduação
em Exercício e saúde***

2005 - 2006: Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

*Professora convidada no curso de **Pós-Graduação em Exercício e saúde***

2003 - 2004: Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

*Professora convidada no curso de **Pós-Graduação em Exercício e saúde***

2.3. ENSINO UNIVERSITÁRIO PÚBLICO

2012 - 2013: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- *Assistente convidada – leccionação da disciplina **Exercício, Envelhecimento e Saúde**, 1º ano do 2º Ciclo de Estudos – (aulas teórica-práticas) com regência da Professora Doutora Fátima Baptista (Mestrado de exercício e saúde);*

Esta disciplina tem como objecto de estudo a concepção e a implementação de programas de exercício no âmbito da saúde e do bem-estar do adulto idoso. Os conteúdos leccionados procuram dar resposta às principais modificações que ocorrem com o envelhecimento e que podem ser prevenidas ou retardadas com a prática de actividade física, nomeadamente a prevenção de quedas e da dependência funcional, da osteopénia, da sarcopénia, do síndrome pluri-metabólico e da demência. Neste âmbito pretende-se dotar o estudante com as seguintes competências:

a) concepção de programas de exercício, designadamente, de programas específicos para o equilíbrio, controlo postural e mobilidade, programas para a força e potência musculares, programas para a flexibilidade, programas de natureza aeróbia

com ou sem impacto, ou de programas combinados que integrem o treino dos sistemas sensoriais (proprioceptivo, vestibular e visual), cognitivo e motor;

b) prescrição do exercício físico com base nas indicações e contra-indicações relativas e absolutas decorrentes da interacção das alterações estruturais e fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento e ao estilo de vida.

- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Ensino e Treino do Desporto Escolar**, 1º ano do 2º Ciclo de Estudos (Mestrado de em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário);

Esta disciplina visa o desenvolvimento das seguintes competências: Identificar e apreciar criticamente a estrutura e dinâmica organizacional do sistema Desporto Escolar, nas suas diferentes valências; Justificar a relação entre as actividades de Desporto Escolar e as da Educação Física Curricular; Identificar os principais princípios que devem presidir ao Planeamento, Condução e Avaliação das actividades de Desporto Escolar; Planear um processo de ensino e treino de Desporto Escolar; Identificar formas eficazes de divulgação e recrutamento no âmbito do desporto Escolar.

O programa aborda: 1. Modelos Organizacionais do Desporto Escolar e sua Relação com a Educação Física Curricular; 2. Análise e interpretação valências e das actividades do Desporto Escolar; 3. Princípios de desenvolvimento das competências técnicas, táticas, psicológicas e físicas das actividades do Desporto Escolar; 4. O Planeamento Estratégico das actividades do Desporto Escolar; 5. A Condução do Treino em Desporto escolar; 6. A Avaliação do Treino em Desporto Escolar

2011 - 2012: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Exercício, Envelhecimento e Saúde**, 1º ano do 2º Ciclo de Estudos (aulas teórica-práticas) com regência da Professora Doutora Fátima Baptista (Mestrado de exercício e saúde).

2010 - 2011: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Exercício, Envelhecimento e Saúde**, 1º ano do 2º Ciclo de Estudos (aulas teórica-práticas) com regência da Professora Doutora Fátima Baptista (Mestrado de exercício e saúde);
- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Aptidão Física no Jovem**, 3º ano do 1º Ciclo de Estudos (regente em substituição);

Esta disciplina tem como objectivo Documentar a evidência dos benefícios fisiológicos, metabólicos e psicológicos associados a uma prática de actividade física regular e adequada da criança e do adolescente; Avaliar e ensinar actividades/exercícios para o desenvolvimento/manutenção da aptidão física pediátrica referenciada a critérios de saúde; Efectuar a prescrição do exercício para crianças e adolescentes; Efectuar aconselhamento de rotinas de actividade física a serem introduzidas no quotidiano do jovem.

Desta forma, o programa assenta: 1. Os benefícios da prática regular de actividade física e consequências da inactividade física na criança e no adolescente; 2. A aptidão física no jovem - componentes relacionadas com a saúde e com a habilidade motora; 3. Respostas fisiológicas da criança ao exercício físico; 4. O programa Fitnessgram: o modelo conceptual, as metas e os objectivo; 5. Avaliação da aptidão física, protocolos de laboratório e de terreno. Interpretação dos resultados de avaliação em referência a critérios de saúde; 6. Orientações para a construção de programas de exercício e actividade física para crianças e adolescentes em contexto escolar e na comunidade; 7. Prescrição do exercício físico para crianças e adolescentes.

2009 - 2010: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Exercício, Envelhecimento e Saúde**, 1º ano do 2º Ciclo de Estudos (Mestrado de exercício e saúde);

2009 - 2010: Universidade da Beira Interior, Covilhã

- *Professora convidada na **Pós-Graduação em Termalismo** do Centro de Formação Interação UBI Tecido Empresarial*

Seminário - **Termalismo e Actividade Física**

É amplamente reconhecido o efeito positivo da actividade física na saúde e no bem-estar. Neste seminário pretende-se evidenciar as potencialidades do termalismo como meio para a adopção de estilos de vida saudáveis, que passam entre outros, pela promoção da actividade física. Serão igualmente abordados os seus benefícios no que concerne à recuperação passiva do esforço e/ou manutenção da condição física em atletas sujeitos a grandes cargas de treino.

Programa – 1. Actividade Física: Saúde e actividade Física; Treino de Alto Rendimento. 2. Termalismo: Promoção de estilos de vida saudável; Recuperação e prevenção. 3. Wellness & Spa: O conceito de Qualidade de Vida

Seminário – **Termalismo Sénior**

Vivemos na era de longevidade. O envelhecimento da população representa um triunfo social e de saúde pública sendo fundamental encontrar soluções para que os indivíduos possam viver com melhor qualidade de vida. Sabendo que 90% da população sénior padece de doenças crónicas, pretende-se com este seminário evidenciar os efeitos positivos do termalismo na prevenção e/ou reabilitação da população idosa.

Programa – 1. Aspectos epidemiológicos do Envelhecimento: O mundo envelhecido: triunfo ou catástrofe? 2. O envelhecimento e o tempo de mudança; Promoção de estilos de vida saudável. 3. Termalismo sénior: Envelhecer num mundo novo.

2009 - 2010: Universidade de Évora, Évora

- *Professora convidada **Estratégias na Educação Gerontológica**, do Mestrado em Saúde e Bem Estar das Pessoas Idosas*

Com esta unidade curricular pretende-se que os alunos adquiram um conjunto de conhecimentos e competências específicas da atividade física e exercício que visem a melhoria da saúde e aptidão física da população idosa.

2004 - 2005: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- *Assistente convidada – leccionação da disciplina **Fitness – Atividades Físicas e Desportivas I**, 1º ano do programa de licenciatura*

A disciplina de Atividades Desportivas I funciona e concretiza-se através das experiências vivenciais fornecidas por diferentes modalidades desportivas (a saber: Atletismo, Basquetebol, Andebol, Fitness, Natação e Atividades Gímnicas) que procuram habilitar o estudante no conhecimento e domínio dos seus conteúdos técnicos e técnico-táticos.

Programa Geral (com um carácter de iniciação): 1. Fornece um conhecimento de base fundamental para a compreensão de cada uma das modalidades desportivas objecto de estudo e que serve de suporte a aprofundamentos posteriores em outras disciplinas do curso; 2. Possibilita, essencialmente, a partir de uma vivência prática a aquisição de conhecimentos por parte dos estudantes sobre cada uma das modalidades desportivas objecto de estudo por forma a que o estudante possa dar significado à sua actividade, sabendo o que fazem e porque o fazem; 3. Possibilita uma reflexão acerca do conteúdo teórico e prático de cada modalidade desportiva objecto de estudo, por forma a estabelecer referências fundamentais para a construção de uma tecnologia didáctica específica referente ao processo ensino-aprendizagem assim como acerca das respectivas progressões pedagógicas; 4. Possibilita o desenvolvimento crítico da capacidade de análise das tarefas inerentes ao processo

ensino-aprendizagem derivado das vivências realizadas nas diferentes modalidades desportivas objecto de estudo, por forma a possibilitar uma análise qualitativa e quantitativa relevante e pertinente conducente à sua futura transmissão (ensinar a ensinar); 5. Possibilita o contacto com os aspectos didáctico-metodológicos essenciais específicos das modalidades desportivas em estudo com um foco particular no domínio, organização e abordagem dos respectivos conteúdos;

- *Assistente convidada – leccionação da disciplina **Fitness (localizada) – Metodologia das Atividades Físicas**, 3º ano do programa de licenciatura*

Esta disciplina visa o conhecimento e a aplicação das tecnologias do exercício mais relevantes na área de intervenção com pessoas jovens e adultas de baixo a moderado risco (de eventos cardiovasculares adversos), em particular, a hidroginástica, as actividades de estúdio rítmicas aeróbias e localizadas, habilitando o estudante para a concepção, organização e condução de programas de exercício centrados nestas modalidades.

O programa geral permite: 1. conhecer as principais características das diferentes modalidades e as condições ambientais para a sua realização; 2. Executar correctamente as habilidades motoras específicas de cada modalidade; 3. Identificar e caracterizar a estrutura das aulas de grupo; 4. Identificar a estrutura da música e utilizar correctamente a anotação musical durante a execução das coreografias; 5. Identificar, caracterizar e saber utilizar os diferentes métodos de montagem coreográfica; 6. Caracterizar a actividade pedagógica nas aulas coreografadas; 7. Identificar e caracterizar os tipos de transições entre as sequências e passos e realizar correctamente a troca de posições correspondente e espelhada nas actividades rítmicas aeróbias; 8. Identificar os factores determinantes do nível de exigência (intensidade e dificuldade), realizar as devidas adaptações/progressões para o nível proposto; 9. Utilizar adequadamente as diferentes ordens de comando (descritiva, reforço e antecipativa); 10. Saber utilizar as

diferentes linguagens (verbal e gestual) na aplicação dos comandos; 11. Saber aplicar os vários tipos de feedback (verbal, gestual, cinestésico) e técnicas de correcção na execução dos exercícios; 12. Identificar e utilizar correctamente os diferentes equipamentos de acordo com os objectivos; 13. Conhecer e utilizar as propriedades físicas da água para alcançar a intensidade de esforço pretendida; 14. Identificar e aplicar as regras de segurança na água; 15. Métodos e estratégias para a motivação, a retenção e a aderência de alunos.

2004 - 2005: Universidade de Évora, Évora

- Professora convidada **Estratégias na Educação Gerontológica**, do Mestrado em Saúde e Bem Estar das Pessoas Idosas

2001 - 2002: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa

- Assistente convidada – leccionação da disciplina **Fitness – Propedeutica das Actividades Desportivas I**, 1º ano do programa de licenciatura

II. INVESTIGAÇÃO

A atividade científica desenvolvida centrou-se fundamentalmente na integração em projetos de investigação no âmbito do Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional (LBMF) e do Centro de Investigação de Performance Humana (CIPER).

1. PUBLICAÇÕES

1.1. TESE

1998

- Machado, ML (1998): **Basic Step vs. Power Step – análise dos efeitos de carga no apoio**. Tese de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

INTRODUCTION: Step training aerobics has replaced or been combined with traditional aerobics in many fitness programs. Participants follow a routine which involves stepping up and down on steps of varying heights, at varying cadences, in order to achieve an aerobic workout. Originally introduced as a low impact activity, step classes now include propulsive movements that have changed the nature of the activity impact. Regular exposure to moderately high levels of force is desirable because mechanical stress will produce structural changes that toughen important anatomical structures contributing inclusively to the increase of the bone density (Kotani et al., 1970; Huddleston et al., 1980; Panush, 1994) and capacity of resistance of tendons and ligaments tension (Woo, 1982). However these same forces can produce undesirable effects. If they are too high, the discomfort is increased and a potential risk of injury arises. This situation is more visible when the forces are too repetitive in a period of time (Nigg et al., 1981) and during a step class there can be 6000 feet impacts. The purpose of this study was to compare the peak vertical ground reaction forces (GRF) of the basic step with the power variations: leap, hop and jump.

METHODS: Sixteen skilled females performed 20 trials of each movement at a 0.15 m Kistler force plate height using a 120 bpm tempo. In addition, the parameters time of each trial (D tt), total time contact (D tc), total time between peaks (D tP), were analysed.

RESULTS: The paired T-tests using the mean of each subject's 20 trials showed significant differences between variations for GRF and D tP. Vertical GRF were 1.05 BW (basic), 1.68 BW (leap), 1.88 BW (hop) and 2.30 BW (jump).

CONCLUSION: The study supports the present advice that replacing nonpropulsive steps (basic) with propulsive steps (power) represents an increase in the impact of the activity. The results suggest the need of a broader investigation in this domain. In effect, variables like platform height and music tempo tend to increase the peak values of GRF (Newton & Humphries, 1991; Farrington & Dyson, 1975; Bezner et al., 1996; Maybury et al., 1997; Terriet, 1997) and should be equated when prescribing step as an exercise program intended to promote health.

1.2. LIVRO (AUTOR)

Guia para um Envelhecimento Ativo: para viver ainda melhor, edição de 5000 brochuras cartonadas, contendo 40 páginas que alertam a população sénior para a necessidade de se manter ativa.

Baseado no trabalho realizado pela equipa de investigadores LBMF, este livro pretende divulgar os benefícios de um ENVELHECIMENTO ATIVO, apresentando atividades e sugestões para ajudar a população sénior a ter um estilo de vida ainda mais ativo: "Faça do exercício físico uma prioridade"; "Como controlar o esforço"; "Comer e beber... para melhor viver"; "Cardio... bate, bate coração, o primeiro passo para não me cansar"; "Pé ante pé... melhor equilíbrio"; Força, força... para melhor levantar, empurrar, puxar ou agarrar"; "Espreguice-se... vai chegar mais longe" e um "diário de treino" para registarem a atividade diária e os progressos.

Este livro foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia.

Está em preparação uma nova edição.

2011

- **Machado, M;** Moniz-Pereira V, Carnide F, André H, Ramalho F & Veloso A (2011). **Guia para um Envelhecimento Ativo: para viver ainda melhor.** Lisboa. Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa, ISBN: 978-989-97566-0-1

1.3. LIVRO (CAPÍTULOS)

O **IV volume da Enciclopédia Educar Hoje, Enciclopédia dos pais- Construir Saberes**, dirigido por Berta Bustorff Silva, pretende enquadrar as atividades de complemento curricular e as atividades de lazer numa perspectiva global do desenvolvimento cognitivo, afetivo e relacional dos jovens. A tradicional oposição entre a escola e não-escola, entre tempo de estudo e tempo de lazer tende a ser substituída por uma atitude integradora das aprendizagens realizadas em sala de aula e em contextos menos formalizados, que simultaneamente se constituem em ofertas plurais, destinadas a uma enorme variedade de aprendentes, com características pessoais, modos de aprender gostos e aptidões extremamente variadas.

Foi dado especial destaque às “Atividades Físicas”, tratadas em capítulo separado, pela importância primordial que têm tido e deverão continuar a ter na trajetória de desenvolvimento que o adolescente percorre.

A 2ª edição foi lançada em 2004 . ISBN 972-8878-05-2 (edição completa e revista)

2001

- **Machado, ML** (2001): **Construir Saberes: Ginásios e Clubes de Saúde - a oferta**. In Educar Hoje. Enciclopédia dos Pais, 6 vols, Roberto Carneiro (dir.), Lisboa, Lexicultural. 1ª Edição, vol 4: 194-195. ISBN: 972-8377-62-2 (vol IV)
- **Machado, ML** (2001): **Construir Saberes: Ginásios e Clubes de Saúde - a segurança**. In Educar Hoje. Enciclopédia dos Pais, 6 vols, Roberto Carneiro (dir.), Lisboa, Lexicultural. 1ª Edição, vol 4: 196-197. ISBN: 972-8377-62-2 (vol IV)
- **Machado, ML** (2001): **Construir Saberes: Ginásios e Clubes de Saúde – controlo de qualidade**. In Educar Hoje. Enciclopédia dos Pais, 6 vols, Roberto Carneiro (dir.), Lisboa, Lexicultural. 1ª Edição, vol 4: 198-199. ISBN: 972-8377-62-2 (vol IV)

1.4. REVISTAS COM REVISÃO CIENTÍFICA

2012

- Moniz-Pereira, V; Carnide, F; **Machado, M**; André, H & Veloso, A (2012). Falls in Portuguese Older People: Procedures and Preliminary results of the study Biomechanics of Locomotion in the Elderly. Acta Reumatológica Portuguesa, 37 (4): 324 - 332
- **Machado, M**; Moniz-Pereira, V; Carnide, F; André, H; Ramalho, F & Veloso, A (2012). “Guia Para Um Envelhecimento + Ativo”: A Step-by-Step Brochure to Promote Active Aging. The Gerontologist Volume 52:S1, 375 DOI. 10.1093/GERONT/GNS200

- **Machado, M;** Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H; Ramalho, F; Santos-Rocha, R & Veloso, A (2012). Functional Fitness Protects the Elderly From Fear of Falling. *Journal of Aging and Physical Activity*. Volume 20, Supplement, S147
- Moniz-Pereira, V; Carnide, F; **Machado, M;** André, H & Veloso, A (2012) Biomechanics of Locomotion in the Elderly Project: Procedures and Determinant Factors for Falls in Portuguese Older People. *Journal of Aging and Physical Activity*. Volume 20, Supplement, S140
- André, H; Ramalho, F; Moniz-Pereira, V; **Machado, M;** Carnide, F; Santos-Rocha, R & Veloso, A. (2012) Can Functional Fitness and Balance Battery Test Discriminate Fallers in a Group of Active Elderly? *Journal of Aging and Physical Activity*. Volume 20, Supplement, S143-144
- André, H; Moniz-Pereira, V; Carnide, F; **Machado, M;** Veloso, A & Baptista, F (2011). Yale Physical Activity Survey (YPAS) Helps to Predict Falls in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. (submetido)

2011

- **Machado, M;** Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H; Ramalho, F & Veloso, A (2011). Functionality in the Elderly Reduces The Fear of Falling and its Harmful Consequences. *The Gerontologist* Volume 51:S2, 524 DOI. 10.1093/GERONT/GNS069
- André, H; Moniz-Pereira, V; **Machado, M;** Carnide, F; Veloso, A & Baptista, F (2011). Objective and Subjective Assessment of Physical Activity Patterns and fall Prevalence in the Elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise* Volume 43:5, S49

2010

- **Machado, M**; Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H & Veloso, A (2010). The Role of Physical Activity and Functional Fitness on Perceived Health in Aging. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42 (5):S37
- Moniz-Pereira, V; André, H; **Machado, M**; Carnide, F & Veloso, A (2010). Can Physical Activity and Functional Fitness Discriminate Fallers in Older Adults? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42 (5):S37
- **Machado, M**; Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H; Valente, S; Veloso, A (2010) Envelhecimento Activo: A importância da Actividade Física e da Funcionalidade na Percepção de Saúde. *Arquivos de Medicina*, 24 (5): 221
- Moniz-Pereira, V; André, H; **Machado, M**; Carnide, F; Melo, P; Veloso, A (2010) "Avaliação do Risco de Queda na População Idosa Portuguesa. *Arquivos de Medicina*, 24 (5): 222

2009

- Santos-Rocha, R; Veloso, A & **Machado, ML** (2009). Analysis of Ground Reaction forces in step-exercise depending on step-pattern and stepping-rate. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(1), 209-224.
- **Machado, M**; Santos-Rocha, R & Marreiros, R (2009): Prevalence of Musculoskeletal Disorders in Step Instructors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.41: 5, S399
- Santos-Rocha, R; Veloso, A; **Machado, ML**; Valamatos, MJ; Ferreira, C (2009): Peak Ground and Joint Forces in Step-Exercise Depending on Step-Pattern and Stepping-Rate. *The Open Sports Sciences Journal*. Vol 2: 10-21

- Santos-Rocha, R; **Machado, ML**; & Veloso, A (2009) Step-Exercise May Be Included in Bone Health Promotion Programs. *Woman in Sport and Physical Activity Journal* . Vol 18: 1

2008

- **Machado, ML**; Moreira, H; André, H; Santos-Rocha, R, Carnide, F & Veloso, A (2008). Step-Up Senior: A Sound Workout to Improve Functionality in the Elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol 16: S74-S7
- Moreira, MH; Castro, RV; Freitas, JM; Gabriel, RE; Monteiro, MA; & **Machado, ML** (2008). Functional Fitness, Obesity and Sarcopenia in Postmenopausal Women. *Climateric*, Vol 11:2, 120

2007

- **Machado, ML**; Santos-Rocha, R & Veloso, A; (2007). Analysis of Ground Reaction Forces in Step Exercise Depending on Choreography and Stepping Rate. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.39, n.5, S307

2006

- **Machado, ML**; Moreira, H; Santos-Rocha, R; André, H; & Veloso, A; (2006). Step Senior Exercise Program Promotes Functionality. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.38, n.5, S336

2005

- **Machado, ML**; Veloso, A; André HI; Santos-Rocha, R & Carnide, F (2005). Could Fitness Level Influence Gait Kinetic's of Elderly Women. *Gait & Posture* (22s): S33-S34

- André HI; **Machado, ML**; Veloso, A; & Carnide, F (2005). Influence of Aging on Fit Elderly Female's Gait. *Gait & Posture* (22s): S34-S35.
- **Machado, ML**; André HI; Veloso, A; & Brandão, F (2005). Does Step Exercise Minimize The Impairments in Gait of Elderly Woman? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.37, n.5, S276-S277
- Soromenho, S; Bravo, J; Pascoal, AG & **Machado, ML** (2005). Lesões Desportivas em Estudantes Universitários de Licenciatura em Ciências do Desporto. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. Lisboa:11-17

2003

- **Machado, ML**; Veloso, A & Santos, H (2003). Can Age Affect Step exercise Patterns? A Biomechanical Approach. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.35, n.5, S307

1.5. PUBLICAÇÕES EM LIVRO DE ATAS

2012

- **Machado, M**; Moniz-Pereira, V; Carnide, F; André, H; Ramalho, F & Veloso, A (2012). Guia Para Um Envelhecimento Mais Ativo: Para Viver Ainda Melhor., Livro de Resumos do III Congresso Mundial do Envelhecimento Activo, RUTIS, Lisboa, Portugal

2011

- **Machado, M;** Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H; Ramalho, F & Veloso, A (2011). Active Older Adults are Less Affected By the Fear of Falling. In Cable, T. & George, K (Eds) Book of Abstracts of the 16th Annual Congress of the ECSS, 6 e 9 de Julho, Liverpool, UK, 493.

2010

- **Machado, M;** Carnide, F; Moniz-Pereira, V; André, H; Pascoal, C; Tavares, C & Veloso, A (2010). Impact of Health Perception, Fall History and Functional Fitness on Physical Activity in Older Adults. In Korkusuz, F., Ertan, H., Tsolakidis, E. (Eds.), Proceedings of the 15th annual Congress of European College of Sport Science. Antalya, Turkey: 307
- André, H; Moniz-Pereira, V; Carnide, F; **Machado, M** & Veloso, A (2010). Does the Prevalence of falls Decrease with Higher Physical Activity Levels in the Elderly? In Korkusuz, F, Ertan, H, Tsolakidis, E (Eds.), Proceedings of the 15th annual Congress of the European College of Sport Science. Antalya, Turkey: 306-307

2009

- Rocha, C; **Machado, M;** Beckert, J; Carnide, F; Pataco, V (2009). O Passeio Marítimo de Oeiras como Facilitador da Actividade Física: Significado para a promoção da Saúde". in actas do 1º Congresso Nacional de Saúde Pública. Direcção geral de Saúde, Lisboa, Portugal

2008

- **Machado, ML;** Moreira, H; André, H; Santos-Rocha, R, Carnide, F & Veloso, A (2008). Step-Up Senior: A Physical Activity Program to Improve Functionality in the Elderly. . In J Cabri; F Alves; D Araújo; J Barreiros; J Diniz & A Veloso (Eds) Book of Abstracts of the 13th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Estoril, Portugal: 244

2007

- André, H; **Machado, M;** Veloso, A; Brandão, F & Santos-Rocha, R (2007). Lower Limb Motion During A Stepping On And Off Gait Task: Comparison Between Young And Elderly Fit Females. In H-J Menzel & MH Chagas (Eds) Proceedings of the XXV International Symposium on Biomechanics in Sports, Ouro Preto, Brasil: 156-159
- **Machado, ML;** Santos-Rocha, R & Veloso, A (2007). Mechanical Load in Step Exercise. In J Kallio; P Komi; J Komulainen; & J Avela (Eds) Book of Abstracts of the 12th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Jyväskylä, Finland: 183-184
- Santos-Rocha, R; **Machado, ML** & Veloso, A (2007). Peak Ground and Joint Reaction Forces in the Lower Limb in Step Exercise Depending on Step Patterns and Stepping Rate. In J Kallio; P Komi; J Komulainen & J Avela (Eds) Book of Abstracts of the 12th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Jyväskylä, Finland: 165

2006

- **Machado, ML;** Santos-Rocha, R & Veloso, A (2006). Impulse and Average Ground Reaction Forces in Step Exercise. In H Schwameder, G Strutzenberger, V Fastenbauer, S Lindinger, E Muller (Eds) Vol. 1, Proceedings of the XXIV International Symposium on Biomechanics in Sports, Salzburg, Austria: 752-755
- **Machado, ML;** Santos-Rocha, R & Veloso, A (2006). Peak Vertical Ground Reaction Force In Step Exercise. In H Hoppeler; T Reilly; E Tsolakidis; L Gfeller & S Klossner (Eds) Book of Abstracts of the 11th Annual Congress of the European College Of Sport Science, Lausanne, Switzerland: 574-575

2005

- **Machado, ML;** André, H; Santos-Rocha, R; Veloso, A & Carnide, F (2005). Can Step Exercise Prevent Gait Impairments in Elderly Women? A Kinetic Analysis. In Q Wang (Ed), Proceedings of the XXIII International Symposium on Biomechanics in Sports (2ND volume), The China Institute of Sport Science, August 22-27, Beijing, China: 664-667
- Alves, F; **Machado, ML;** Botelho, A; Rama, L; & Martins-Silva, A; (2005) Active Drag Changes Between Training Seasons In Young Swimmers. In Q Wang (Eds) 2nd Vol, Proceedings of the XXIII International Symposium on Biomechanics in Sports, Beijing, China: 919-922
- **Machado, ML;** Moreira, H; Santos-Rocha, R; André, H; & Veloso, A (2005). Can Step Exercise Program Improve Functionality in Elderly?. In N Dikic; S Zivanic; S Ostojic & Z Tornjanski (Eds) Book of Abstracts of the 10th Annual Congress of The European College of Sport Science, Belgrade, Servia: 129

- André, H; **Machado, ML**; Veloso, A & Brandão, F (2005). Influence of Aging on Fit Elderly Female's Gait. In N Dikic; S Zivanic; S Ostojic; & Z Tornjanski (Eds) Book of Abstracts of the 10th Annual Congress of the European College of Sport Science, Belgrade, Servia: 104
- Santos-Rocha, R; **Machado, ML**; André, H; Mira, P & Veloso, A (2005). Plantar Pressure and Peak Vertical Ground reaction Forces in Step Exercise (Knee Lift). Influence of Music Speed. In N Dikic; S Zivanic; S Ostojic & Z Tornjanski (Eds) Book of Abstracts of the 10th Annual Congress of the European College of Sport Science, Belgrade, Servia: 190
- **Machado, ML**; André, H; Veloso, A; Brandão, F & Santos-Rocha, R (2005). Efeito do Exercício na Marcha do Idoso: Uma Abordagem Dinâmica. In Simões *et al*: Proceedings – Encontro 1, Biomecânica. Martinchel, Abrantes, Portugal: 353-358
- Silva, M, Fragoso, N, Ambrósio, J, Abrantes, J & Veloso, A, André, H, **Machado, ML**, Veloso, A, Brandão, F, Santos-Rocha, R. (2005). Análise Cinemática do Deslocamento de Mulheres Idosas Activas na Subida e Descida de um Plano Elevado. In Simões *et al*, Proceedings - Encontro1, Biomecânica, Martinchel, Abrantes, Portugal: 353-358
- André, H; **Machado, ML**; Veloso, A; Brandão, F & Santos-Rocha, R (2005). Análise Cinemática do Deslocamento de Mulheres Idosas Activas na Subida e Descida de Um Plano Elevado. In Simões *et al*: Proceedings - Encontro1, Biomecânica. Martinchel, Portugal: 347-352
- Santos-Rocha, R; **Machado, ML**; André, H; Mira, P & Veloso, A (2005). Avaliação da Pressão Plantar e Força de Reacção do apoio no Exercício de Step Realizado no terreno. Influência da Cadência da

Música. In Simões *et al*: Proceedings - Encontro1, Biomecânica. Martinchel, Portugal: 183-187

2004

- **Machado, ML**; Veloso, A; André, H & Brandão, F (2004). Effect of Fitness Level on Force Impulse Patterns During Obstructed and Unobstructed walking in Elder Females. In M Lamontagne (Eds) Vol .1, Proceedings of the XXII International Symposium of Biomechanics in Sports, Ottawa. Canada: 541-544
- **Machado, ML** ; Veloso, A; André, H & Brandão, F (2004). Age Effects on Gait Characteristics in a Female Group of Fitness Participants Negotiating a raised Surface. In E Van Praagh; J Coudert, N Fellmann & P Duché (Eds) Book of Abstracts of the 9th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Clermont Ferrand. France: 154
- André, H; **Machado, ML**; Veloso, A & Brandão, F (2004). Characteristics of Gait In a Female Group of Fitness Participants Negotiating a Raised Surface: A Kinematic Analysis. In E Van Praagh; J Coudert, N Fellmann & P Duché (Eds) Book of Abstracts of the 9th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Clermont Ferrand, France: 85

2002

- **Machado, ML**; Santos, H; Baptista, F & Veloso, A (2002). Biomechanical Effects of Step Exercise Program on Elderly Women. In M Koskolou; N Geladas; & V Klissouras (Eds) Proceedings of the 7th Annual Congress of The European College Of Sport Science, Athens, Greece: 188

- **Machado, ML**; Santos, H & Veloso, A (2002). Step exercise program for elderly women: support load effects analysis. In, K Giannikellis (Ed) Scientific Proceedings of the XX International Symposium on Biomechanics in Sports, Caceres, Spain: 443-446

2000

- Moreira, MH.; Silvestre, R; Castanheira, PJ; **Machado, ML** & Sardinha, LB (2000). Comparação da Composição Corporal em Mulheres Com e Sem Terapia Hormonal de Substituição, Livro de resumos do 8º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa - Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal: 83

1998

- **Machado, ML** & Abrantes, J (1998). Basic Step vs. Power Step - peak values of vertical GRF analysis. In, E Muller (Eds) Vol.1, Proceedings of the XVI International Symposium on Biomechanics in Sports, Konstanz, Germany: 343-346

2. PROJECTOS CIENTÍFICOS

2.1. RESPONSÁVEL DE PROJETO I&D NACIONAL

Investigadora responsável pelo projecto "**Sempre em Forma: análise da locomoção em mulheres idosas activas**",

O Projeto foi aprovado para financiamento através da concessão de uma bolsa do PAFID 2005, do Instituto de Desporto de Portugal.

2.2. PARTICIPAÇÃO PROJETO I&D, PARCERIA NACIONAL / INTERNACIONAL OU COOPERAÇÃO TRANSACIONAL

Linha de Investigação:

Interventional studies in humans with neuromuscular and/or musculoskeletal (MSK) disorders

- Membro da equipa de investigação do Projeto I&D, na Área das Ciências do Desporto da Fundação para a Ciência e Tecnologia (PTDC/DES/102058/2008), intitulado **“Effect Of Biomechanical Loading On The Musculoskeletal System In Women During Pregnancy And The Postpartum Period”** - Efeito da Carga Biomecânica no Sistema Músculo-Esquelético na Mulher Durante a Gravidez e o Pós-parto. Este projeto coordenado pela Professora Doutora Rita Santos-Rocha, foi apresentado pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa em parceria com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém e obteve um financiamento de €94.000,00.

Pregnancy is a special phase of life, considering the physical adaptations (morphologic, physiological, biomechanical and hormonal) experienced by women during about 40 weeks and at least 1 month of post-partum period that can influence the daily tasks performance as well as pregnant women physical activity. According to the Institute of Medicine and the National Research Council

recommendations (IOM & NRC, 2009), the body mass of a woman with a normal pre pregnancy body mass index (BMI) may increase, in average, between 11.5 and 16 kg. The body mass variation depends on the changes of maternal and fetal components and is related with increased loading in the trunk anterior area. The joint laxity increases and consequently, there is an increase in the joints amplitude. Body composition is associated to alterations of the gait pattern. At the end of pregnancy, the adoption of strategies such as increasing the width of the base of support caused by the other body segments, allows to minimize the increased weight and trunk girth effects. The different effects on the trunk movement can change gait patterns. Indeed, such changes can substantially modify the gait pattern, contributing to an overload on the musculoskeletal system, causing lower limbs, hip and lower back pain. Also, exercise prescription must respect the morphological and biomechanical alterations that occur during pregnancy. The present study will follow women, every three months, from pre-pregnancy to postpartum week 24. The primary objectives of this study are the prospective analysis of the morphologic and gait changes during pregnancy and postpartum, and the effect of physical exercise (level of physical activity). The secondary objectives of the study are to analyze the effect of time (phase of pregnancy and postpartum period), foot pain, lumbar pain and pelvic pain, and weight and position of the foetus, on the biomechanical and morphologic parameters. 140 women, 70 pregnant and 70 non-pregnant nulliparous controls, will be tested before and during pregnancy and 3-6 months of postpartum period. Five measures will be taken, one before pregnancy, three during pregnancy (10-15, 25-28, 35-38 weeks) and one in postpartum (3-6 months). One measure will be taken for age matched controls. The participants will be evaluated in health centers located in Lisbon area. The maternal morphologic data (stature, weight, breadths, girths and skinfolds) will be obtained according to the International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) standardized measurement protocol with an anthropometric kit. The morphology of the foetus (position and weight) will be

obtained by echography. Biomechanical data of gait at a comfortable speed during 2 minutes will be recorded using two platforms of pedography. The pedography software will be used to collect and analyze biomechanical data (plantar pressure and ground reaction force). The level of physical activity and the engagement in any exercise program will be evaluated by questionnaire and accelerometry. The prevalence of foot, back or pelvic pain and other signs and symptoms, will be recorded by means of a questionnaire. The statistics analysis will be performed using the software IBM-SPSS19 to examine the effects of the independent variables. Five areas of research are of major interest: 1) the quantification and pattern of external biomechanical load acting on the feet tissues of woman during pregnancy and post-partum; 2) the estimation of morphological parameters related to the several phases of pregnancy and post-partum; 3) the type and level of physical activity during pregnancy; 4) the analysis of the effect of physical exercise on the biomechanical and morphological parameters; and 5) the analysis of the interaction of the level of physical exercise, biomechanical parameters, morphologic parameters, foot pain, pelvic pain and lumbar pain. The results of the present work will be useful to develop recommendations for pregnancy and postpartum specific exercise programs, and eventually for foot, pelvic and lumbar pain prevention

- Membro da equipa de investigação do Projeto I&D, **“Technical excellence in football: identifying predictive factors of morphological, maturity, mechanical and functional profile of the young athlete- 1st year follow-up study”** Este projeto coordenado pela Professora Doutora Filomena Vieira, foi apresentado pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa em parceria com a Escola “Football by Carlos Queiroz”

Football is a sport with a greater impact on the sport habits of children and young people (adolescents), conducting them

into their practice in an attempt to achieve and /or surpass the success of their national and international idols.

The growing interest in organized football practice and the growing number of practitioners has been justified by the creation of football schools, allowing the increase of the number of practitioners from benefit the learning guided by technical expertise in early ages.

The quality of the work offered by clubs and football schools dedicated to training the young footballer is crucial and becomes visible in the short and long term, regarding the technique, tactics and personnel qualities evidenced by the athletes who perform their training in these contexts. Through the evaluation and monitoring of training programs regarding the type, intensity and duration of the proposed exercises and their effects (morphological, biomechanical and physiological) in young athletes we can assure that sporting excellence is associated with healthy development.

In this sense, it is important to include in the athletes periodic evaluations a battery of tests that allows to:

- Evaluate the morphology and maturation of the athletes. This type of assessment is justified since childhood and particularly during adolescence there is great variability, intra-and inter-individual, between chronological age and biological age. It is known that differences in maturity are reflected on morphological typology of athletes (relative fat, physical robustness and linearity), their physiological capacities (aerobic, anaerobic, strength, ...) and the acquisition and improvement of specific sports motor skills;

- To evaluate the physiological capacities of the athletes. It is known that the genetic predisposition of these capacities (e.g. distribution of muscle fiber types) could be influenced by training and maturation as a factor leading to the execution of specific technical movements and the general performance;

- Assess the musculoskeletal health of athletes. Clinical examination allows early screening of musculoskeletal disorders

and identification of their origin (changes resulting from the growth process or the mechanical load associated with training);

- Analyze the technical gestures in a biomechanical perspective. The mechanical analysis of the technical gestures is based on the definition of its critical components and helps to identify the mechanical factor which determine the best performance for each task. Technical efficiency is dependent on the individuals' morphology and maturation.

Considering that the good performance of football teams is dependent on the quality of its players, and this is conditioned by a multiplicity of factors (morphological, maturational, physiological and biomechanical) with this project we intend to identify predictors of sporting excellence by evaluating the racing teams and some athletes in "after school" classes from the School Football by Carlos Queiroz.

- Membro da equipa de investigação do Projeto I&D, **"More Active Ageing: The effects of a lifestyle intervention in older adults, regarding functionality, gait, physical fitness and quality of life and other health outcomes."** Este projeto coordenado pelas Professora Doutora Filomena Carnide e Professora Doutora Rita Santos-Rocha foi apresentado pela IPSANTARÉM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior e pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa em parceria com os municípios de Rio Maior, Santarém, Azambuja, Torres Vedras e Coruche

Ageing results in a progressive loss of functionality and mobility that decreases the quality of life and has major economic and social consequences for society at large. Little has been reported regarding the role of physical activity in preventing and controlling of the decrease of functionality, including gait, and other health issues. Objectives: 1) to implement a lifestyle intervention (formal and informal physical activity program and

health education) in the community for senior people (Loures, Oeiras, Lisboa, Rio Maior, Santarém, Azambuja, Torres Vedras, Coruche); 2) to assess the effects of the More Active Ageing program on the health, functionality, gait, physical fitness and quality of life in older adults. Methods: the More Active Ageing trial will implement a lifestyle intervention for senior people. Participants will be of both genders, aged 60-75 years old, and will be assigned to the "active" group and "sedentary" group. The effects of the program will be evaluated in different active groups. The trial will integrate data from clinical, gait and functional parameters, biomechanics, as well as social and public health aspects (other health outcomes). Descriptive statistics will be used to summarize variables by demographic characteristics. Anova for repeated measures will allow assessing the effects of the program. T test will also allow group comparisons. Multiple linear regression models will assess factors predictive of physical activity. Expected results: implementation of lifestyle programs; evidence on the role of physical activity in the prevention and control of the decrease in functionality and gait analysis. The research group ensures optimal scientific synergy from exercise and health specialists, in order to develop and propose the general public with efficient programs and strategies and their translation for the general European population.

- Membro da equipa de investigação do Projeto I&D, na Área das Ciências do Desporto da Fundação para a Ciência e Tecnologia (PTDC/DES/72946/2006) intitulado "**Biomechanics of Locomotion in the Elderly. Determination of risk factors in Fracture Project**" - Biomecânica da Locomoção em Idosos. Factores determinantes na Redução do Risco de Queda. Este projeto, coordenado pelo Professor Doutor António Veloso do LBMF, CIPER foi apresentado pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa e obteve um financiamento de €102.300,00.

Falls are referenced as one of the most common and serious problems faced by the elderly. A substantial proportion of fractures is attributed to falls, which mostly occur when the elderly person is in a standing position. This project will assess the determinants of osteoporosis and fundamentally the predictors associated with the risk of falling and fracture. This project will assess the determinants of osteoporosis and fundamentally the predictors associated with the risk of falling and fracture.

To evaluate the mobility and the prevalence of falls, will be applied two questionnaires of physical activity and screening for falls, a large sample of older adults. The results will establish a rating of fall risk and allow the definition of research groups for subsequent tasks, from the method of selecting a stratified sample. To these groups will be applied a battery of field tests.

To study the determinants of locomotion that may explain the results of field tests, a set of laboratory evaluations will be applied to the elderly groups selected from the ordering obtained in field tests. A control group composed of young workers will be tested for comparison.

Laboratory tests are divided into four areas:

- Visual assessment- considering that the capacity of perception and visual field decreases with age. There were evaluated 78 subjects.

- Neuromuscular Assessment - the lower limb muscle strength, motor neurons activation and characterization regarding the fatigue will be measured using dynamometers protocols applying maximum voluntary contraction, rate of force production and evaluation of fatigue strength. Mechanical properties of aponeurosis and muscle-tendon complex will be evaluated by ultrasonography. There were evaluated 55 subjects.

- The assessment of locomotion will be run through a battery of tests that incorporate three-dimensional kinematics, electromyography and recording the reaction forces of the

support. It will be study the main locomotion tasks (gait and climbing stairs); 55 elderly subjects were evaluated.

- The resistance to fracture will be assessed by Dual X-Ray Absorptiometry (DXA) and Quantitative Ultrasound (QUS). This technology evaluates the mass and bone mineral content (BMC). BMC has been used as a predictor of future fracture risk and to discriminate between patients with osteoporosis in normal subjects. Bone density is low are likely to break with smaller forces and then have a higher risk of fracture. The relationship between density and strength of bone is exponential, with a slight reduction in bone mineral density (10-15%), fracture risk approximately doubles. The risk of falling will be assessed through a series of tests to identify the active and reactive response to loss of balance. We assessed about 103 older subjects.

The variables relevant to the risk of fracture will be studied using techniques of statistical data analysis and unsupervised data exploration. Is considered the relationship between the variables obtained in test plots with the values obtained in laboratory tests. The results of both techniques will be used to develop recommendations on the development of exercise programs aimed at reducing the risk of falls among the elderly and to improve methods.

- Membro da equipa de investigação do Projeto I&D, na Área das Ciências do Desporto da Fundação para a Ciência e Tecnologia (POCI/DES/61761/2004) intitulado "**Evaluation of biomechanical load on the musculosekeletal system. Development and application of experimental and modelling methodologies.**" - Avaliação da carga biomecânica no sistema músculo-esquelético. Desenvolvimento e aplicação de metodologias experimentais e de modelação. Este projeto, coordenado pelo Professor Doutor António Veloso do LBMF, CIPER foi apresentado pela Faculdade de Motricidade

Humana - Universidade Técnica de Lisboa e obteve um financiamento de €62.162,00.

The studies on the effects of biomechanical load are of crucial importance on the field on Human Movement studies. The development of numerical and experimental tools for the study of human motion may be used for the performance evaluation of a wide range of physical activities. The following research areas implemented on the Faculty of Human Kinetics will clearly benefit from the developments of the biomechanical methodologies; Health and Fitness, Ergonomics, Sports, and Locomotion. The establishment of an interdisciplinary research project in this field including mechanical modeling expertise as well as signal processing and classification specialization will be accomplished in the scope of this project.

With experimental data acquisition systems, a comprehensive set of biomechanical information is available, allowing the characterization of the external biomechanical load applied to the musculoskeletal system when performing active movements of different intensities.

A methodology combining signal processing, feature extraction and supervised pattern recognition techniques will allow the segmentation and classification of the raw EMG force data and Kinematics according to the different movement phases, using synchronizing events. We will follow a statistical and dynamical approach to pattern recognition. The application of clustering techniques for exploratory data analysis (unsupervised learning) will allow the identification of movement patterns.

The use of dynamic techniques applied to analyze changes on performance in sports activities of continuous nature will be used to identify decrease in performance associated with fatigue. In the same way, the differences between gait patterns in elderly people with that of young adults will be studied in order to develop exercise programs with the purpose of fighting the loss of functionality on this population. A set of optimization algorithms will be applied in order to allow the determination of optimal solutions for the organization of work task.

Biomechanical modeling based on current inverse dynamics methods evaluating the sharing of the muscle loading using static optimization will be used. The objective functions and constraints with physiological relevance are identified from experimental data. This model is based on the dynamical solutions developed under ADAMS Human Figure Modeler full body model, and uses the EMG information for validation of for muscle activation timing. Dynamical models of some anatomical and functional body sub-structures (e.g. foot, knee, hip joint and shoulder) will be developed, using ADAMS, with the purpose of relating model design perturbations and its dynamical behavior with individual subjects evaluations.

The evaluation of the methods developed will be made with emphasis on the applicability of the results and models to the real situations. A critical analysis leading to the definition of the requirements for an efficient technology transfer to non-specialists will be considered.

3.

RECONHECIMENTO

3.1. PRÉMIOS

Prémio de mérito científico UTL-Santander Totta pelo trabalho desenvolvido enquanto membro do grupo “Neuromechanics Research Group” no âmbito do projeto Biomecânica da Locomoção em Idosos. Factores Determinantes na Redução do Risco de Fractura (REF: PTDC/DES/72946/2006).

3.2. DESTAQUE INTERNACIONAL

Press release do 57th ACSM Anual Meeting

(3 junho 2010)

RESEARCH LINKS PHYSICAL ACTIVITY, FUNCTIONAL FITNESS, MOOD IN SENIORS - Implications for public policy, costs noted

BALTIMORE – People may have different notions of aging gracefully, but they all may involve higher levels of physical activity, according to research presented today at the American College of Sports Medicine's 57th Annual Meeting in Baltimore. **Scientists in Portugal and Japan found strong correlations between physical activity and perceived health, functional fitness and mood. Lack of activity tended to correlate with poor balance, depression and perceptions of poor health.**

Maria Machado, Ms.C, led a study 350 Portuguese seniors ages 65 to 96 those who reported being more physically active had better perceived health. They also had greater functional fitness, giving them an improved ability to perform tasks of everyday living. "This association was stronger in women," said Machado, "probably due to their daily living routines involving such tasks as housekeeping and shopping." "Living with others was also related to perceived health, which may be explained by greater engagement in vigorous activity."

Machado believes an aging population has significant public health implications for Portugal, with one of the world's highest percentages of older citizens (18 percent age 65+, according to the Population Reference Bureau). "Helping people live longer is one of humanity's greatest triumphs," she said. "It is also one of our greatest challenges because it will increase economic and social demands. The expected burden of disease and disability has become a critical concern. To increase the autonomy of the elderly thus becomes crucial to the survival of the system and poses a challenge to policymakers."

Japan's population is even older, with 23 percent at 65+. Researchers there found a relationship between functional fitness and depression. Yoshinori Kitabatake, Ph.D., and colleagues assessed activities of daily living in 21 subjects ages 73-79 who had been diagnosed with minor depression by a psychiatrist. Those who stood and walked more had milder symptoms of depression, less fatigue and confusion, reported more vigor and were better able to take care of themselves. "These results suggest a relationship between low levels of daily-living activities and depression," said Kitabatake. "We propose that older people follow an exercise program to elevate mood and improve symptoms of depression."

3.3. PARTICIPAÇÃO EM COMISSÕES DE PROGRAMAS DE EVENTOS CIENTÍFICOS

2011

- Organização e coordenação do secretariado do **ISBS Oporto'2011**, *annual Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports*. Organização conjunta da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. 27 de Junho a 1 de Julho de 2011. Universidade do Porto. Porto.

The International Symposium of the ISBS-International Society of Biomechanics in Sport is considered the most important scientific meeting, related to Sports Biomechanics, where scientists and technicians will be gathered.

Congress facts: 417 of congress participants from 33 countries; 8 Invited lectures (1. Biomechanics of Tai Ji; 2. Biological tissue response to mechanical loading in impact sports; 3. Identification of stretch-shortening cycles (SSC) in

different sports; 4. Understanding muscle properties in sports performance optimization; 5. The player development pathway: a biomechanical perspective; 6. Control of Motor Units during Voluntary Isometric Force-Production: Implications for Exercise; 7. Computer simulation modelling in sports biomechanics; 8. Specific issues in vertical jumps as fundamental performance evaluation tools); 3 parallel applied sessions; 126 podium presentations divided by 21 parallel sessions; 200 poster presentations divided by 4 sessions with 5 parallel presentation groups of 10

2009

- Comissão organizadora do **8º Congresso Nacional de Educação Física: Educação, Saúde e Desporto: compromisso e desenvolvimento profissional em Educação Física**. Organização conjunta da Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF), em 27,28 e 29 de Novembro de 2009, Fórum Lisboa, Lisboa. Portugal.

Subordinado ao Tema Educação, Saúde e Desporto: compromisso e desenvolvimento profissional em Educação Física, é o evento mais importante da área realizado em Portugal.

Factos do Congresso: 0,6 créditos; 481 congressistas; 3 painéis (1. Área da Educação; 2. Área do treino; 3. Área do Exercício e Saúde); 53 comunicações orais; 32 apresentações em poster.

2008

- Gestora do **ECSS Estoril'08: SPORT SCIENCE BY THE SEA – annual scientific congresses of of the European College of Sport Science**, organizado

pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa de 9 a 12 de Julho de 2008. Centro de Congressos do Estoril, Estoril. Portugal

The European College of Sport Science is an international non-profit organization founded in 1995. Its purpose is the promotion of science and research, with special attention to the interdisciplinary fields of sport science and sports medicine.

Congress facts: 2013 of congress participants from 61 countries; 4 Plenary sessions (1. Genetics: The impact of molecular technology on the future of sports; 2. Metabolic syndrome - Obesity & Diabetes; 3. Injury prevention & motivated intervention programmes; 4. Limitations in elite sports); 36 Invited symposia; 120 - Thematic sessions; 75 - Oral sessions; 45 Poster sessions.

2006

- Comissão organizadora do **7º Congresso Nacional de Educação Física: Educação-Saúde-Desporto:Inovação e Desenvolvimento**, organizado pela Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF), em 23, 24 e 25 de Novembro de 2006, Fórum da Maia. Maia. Portugal

Subordinado ao Tema Educação, Saúde e Desporto: Inovação e Desenvolvimento, é o evento mais importante da área realizado em Portugal.

Factos do Congresso: 400 congressistas; 6 conferências; 15 especialistas em painéis em 4 painéis (1. formação inicial e continua; 2. educação física e desporto escolar; 3. exercício físico e saúde e 4. treino desportivo); 44 comunicações orais; 28 apresentações em poster

2004

- Comissão Organizadora da **IX International Conference of EGREPA** - Grupo Europeu para o Estudo da Atividade Física na Pessoa Idosa, organizado pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa e *European Group for Research into Elderly and Physical Activity*: 1,2 e 3 de Outubro de 2004, Taguspark, Oeiras. Portugal
- Comissão Organizadora do **6º Congresso Nacional de Educação Física: Desafios Profissionais**, organizado pela Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF): 13,14 e 15 de Novembro de 2004, Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

Subordinado ao Tema Desafios Profissionais, é o evento mais importante da área realizado em Portugal.

Factos do Congresso: 786 congressistas; 8 conferências; 26 especialistas em painéis (1. Qualificação Profissional e Código de Ética; 2. Educação Física no 1oCiclo do Ensino Básico; 3. Qualificação Profissional dos treinadores; 4. Desporto Escolar; 5. 2o e 3o Ciclo da Educação Básica e Ensino Secundário; 6. Qualificação das Práticas Profissionais nos Ginásios e Academias); 42 comunicações orais; 17 apresentações em poster

2003

- Comissão Organizadora do **Simposium de Educação Física** Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de

Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF): Maio de 2003, Faculdade de Economia da Universidade do Porto, Porto. Portugal

- Comissão Organizadora do **Simposium de Educação Física**, Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF): Abril de 2003, Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa, Lisboa. Portugal

2002

- Comissão Organizadora do **EUPEA Board Meeting**, European Physical Education Associations & Sociedade Portuguesa de Educação Física: 15, 16 e 17 de Junho de 2002, Hotel Altis, Lisboa, Portugal
- Comissão Organizadora do **Simposium "Physical Education In Europe: New Challenges"**, Sociedade Portuguesa de Educação Física/Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa: 14 Junho de de 2002, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa. Portugal

2001

- Comissão Organizadora do Seminário **Segurança nas Actividades Físicas**, Sociedade Portuguesa de Educação Física: 15 e 16 de Fevereiro de 2001, Fundação Gulbenkian, Lisboa, Portugal

2000

- Comissão Organizadora do Seminário **A Educação Física no Sistema de Ensino Português**. Sociedade Portuguesa de Educação Física. Lisboa, Portugal
- Comissão Organizadora do **5º Congresso Nacional de Educação Física**, Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF): 30, 31 de Março e 1 de Abril 2000. Pavilhão Carlos Lopes, Lisboa, Portugal.

Subordinado ao Tema Competências Essenciais e Identidade Académica e Profissional (Formação; Investigação; Carreiras Profissionais e Condições de Trabalho) é o evento mais importante da área realizado em Portugal.

3.4. REALIZAÇÃO DE PALESTRAS POR CONVITE

2013

- Painel: **Atividade Física e Qualidade de Vida – uma questão de competência**. 9º Congresso Nacional de Educação Física, 1, 2 e 3 março de 2013, Lisboa
- Seminário: **Envelhecimento + Ativo** – Unidade Curricular - Opção de Envelhecimento Ativo - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, (24 janeiro – 4 horas) Lisboa. Portugal

2012

- Conferência: **A Atividade Física e o Idoso** - Programa "Férias em Saúde 2012", organizado pelo ACES-Oeiras, Dezembro, 5. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada. Portugal
- Seminário: **Prevenção de Quedas - módulo: Saúde e Qualidade de Vida** - Curso Livre Ciência, Tecnologia e Cidadania IV, Universidade Sénior – UTL. Outubro, 18 e 23. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. Portugal
- Conferência: **Guia para um Envelhecimento mais Ativo: para viver ainda melhor** – 14º Congresso de Gerontologia Social, Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia, Centro Ismaili, Outubro, 9 a 12. Lisboa. Portugal
- Conferência: **Envelhecimento + Ativo: Faça do Exercício uma prioridade** – Conferência de Abertura do VII Fórum Saúde e Atividade Física – Envelhecimento Ativo, Santana cidade ativa. Câmara Municipal de Santana. Junho, 1 a 3. Região Autónoma da Madeira. Portugal.
- Conferência: **Guia para um Envelhecimento mais Ativo: para viver ainda melhor** - III Congresso Mundial do Envelhecimento Ativo, RUTIS – Rede das Universidades da Terceira Idade, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa. Abril, 20.

- Seminário: **Prevenção de Quedas" - IV módulo: Saúde e Qualidade de Vida** - Curso Livre Ciência, Tecnologia e Cidadania III, Universidade Sénior - UTL. Janeiro, 24. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. Portugal
- Conclusões de workshop: **Moodle Escola Mundo** – Apresentação das conclusões do grupo de trabalho. II Jornadas de Educação para o Desenvolvimento: Educação para o Desenvolvimento nas Escolas. Janeiro, 21. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa. Portugal

2011

- Conferência: **A Atividade Física e o Idoso** - Programa "Férias em Saúde 2011", organizado pelo ACES-Oeiras, Dezembro, 14. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Cruz Quebrada. Portugal
- Moderação da "paper session" do "The Gerontological Society of America's 64th Annual Scientific Meeting", subordinada ao tema "**Physical Function**", realizado no "John B. Hynes Veterans Memorial Convention Center" em Novembro, 21. Boston - MA, Estados Unidos da América

2009

- Workshop: **Action for Age** - programa EXD'09 It's About Time - Experimenta Design 2009. Junho, 13. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa, Portugal.
- Conferência: **Programas Comunitários: Uma Oportunidade** - Ciclo de Conferências da ESDRAM. Abril, 25. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal
- Seminário: **Ética na Prescrição de Exercício** – Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Março. Rio Maior, Portugal

2006

- Conferência: **A Actividade Física e a Promoção de Estilos de Vida Saudável** integrado no seminário "Saúde à mesa e actividade Física", ESDIME, 10 Novembro, Aljustrel. Portugal
- Workshop: **Corpo, envelhecimento e motricidade**. Workshop , no âmbito do Seminário "Corpo: Conceito e Práticas em Motricidade", Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada - Instituto Piaget. 5 de Maio. Monte Caparica. Portugal
- Workshop: **Treino de Idosos** - Ciclo de Workshops Avançados de Personal Training - SHAPE, Personal Training e Promoção da Saúde, 30 de Junho. Lisboa, Portugal.

- Presidente de Mesa: **Exercício e Saúde**. 7º Congresso Nacional de Educação Física: Educação, Saúde e Desporto – Inovação e desenvolvimento. Organização da SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF), em 23, 24 e 25 de Novembro de 2006, Fórum da Maia. Maia. Portugal

2005

- Conferência: **Sempre em Forma** - Conferência “Desporto + Saúde”. Câmara Municipal do Montijo. 25 Junho, Montijo, Portugal.
- Workshop: **Sempre em Forma - Actividade Física para Jovens acima dos 50**. Centro de Estudos de Fitness. Maio. Oeiras, Portugal
- Conferência: **A Importância da Actividade Física na Promoção da Saúde**. Escola Secundária Fernando Namora, Março. Brandoa, Amadora, Portugal.
- Conferência: **A Importância da Actividade Física na 3ª Idade**. Semana Cultural da Escola Secundária Amélia Rey Colaço, Fevereiro, Linda-a-Velha, Oeiras, Portugal.

- Moderação do Painel **Estratégias de Promoção e Incremento da Actividade Física em Contexto Escolar** - Seminário Internacional de Exercício e Saúde "Formação de Hábitos Desportivos - A Escola e a Comunidade" - Câmara Municipal de Oeiras, 24/25 de Maio. Carnaxide, Portugal.
- Workshop: **Prevenir é Melhor que Remediar - Programa de Treino de Equilíbrio e Mobilidade para jovens Acima dos 60**, (em parceria com Helô André). CEF - Centro de Estudos de Fitness. Dezembro, Oeiras. Portugal

2004

- Conferência: **Exercise Prescription for the Elderly: Current Indoor and Outdoor Activities**. IXth International Conference: Exercise and Healthy Aging, European Group for Research into Elderly and Physical Activity, Outubro, 2004, Oeiras, Portugal
- Seminário: **Desenvolvimento das Capacidades Físicas em Crianças**. Seminários SINDUP & Creartis. Lisboa, 17 Novembro. Lisboa, Portugal
- Conferência: **Movimento é Vida** – Seminário de Gerontomotricidade, ESE Santarém/ Casa do Brasil, Março. Santarém, Portugal.

2003

- workshop: **A Condição Física na Terceira Idade** - Seminário de Gerontomotricidade. Escola Superior

de Educação de Santarém, Abril (6 horas), Santarém, Portugal.

- Seminário: **Basic Step vs Power Step** – Seminário integrado na disciplina de Biomecânica do Mestrado de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Fevereiro. Cruz Quebrada, Portugal

2002

- Conferência: **Biomechanical Effects of Step Program on Elderly Women** . Curso de Análise da Marcha, Escola Superior de Saúde de Alcoitão, 23 Novembro, 2002, Alcoitão, Portugal.
- Workshop: **Step-Up Senior** Convenção CEF. Centro de Estudos de Fitness & Universidade Lusófona, Dezembro, Lisboa, Portugal
- Conferência: **Work Time & Leisure Time** – Instituto Superior de Economia e Gestão, Outubro de 2002. Lisboa , Portugal

2001

- Conferência: **Atividade Física e Envelhecimento** - I Seminário sobre Condição Física e Rendimento Desportivo – Convenção de Fitness da Cidade de Castelo Branco. Março 2001, Castelo Branco, Portugal.

2000

- Conferência: **Efeito de Programas de Atividade Física no Equilíbrio Dinâmico em Populações Idosas**. Ciclo de Conferências Saúde e Condição Física, Convenção CEF, Universidade Lusófona, Novembro de 2000, Lisboa, Portugal.

1999

- Conferência: **Exercício o Antídoto do Envelhecimento**. Ciclo de Conferências “ A Universidade e as Áreas Profissionais em Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Maio 1999, Lisboa, Portugal.
- Conferência: **A Osteoporose no Idoso** - Dia Mundial da Osteoporose - Comemorações APOROS- Associação Portuguesa da Osteoporose & Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Estufa Fria, Outubro, 1999, Lisboa, Portugal
- Simpósio: **Análise Cinemática e Dinâmica da Locomoção em Populações Idosas**. Simpósio “Envelhecer Melhor com a Atividade Física”, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Dezembro de 1999, Cruz Quebrada, Portugal

1998

- Conferência: **Contributos da Biomecânica para a segurança do Step – aspectos dinâmicos**. 1º

Simpósio Internacional de Biomcânica Interdisciplinar. Instituto Superior da Maia, Novembro 1998. Maia, Portugal

3.5. PARTICIPAÇÃO EM PAINEL DE PERITOS

2010

- Painel DELPHI: ***Desenvolvimento de um Instrumento de Auto-Avaliação da Qualidade dos Programas de Actividade Física Para a Terceira Idade.***

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

A primeira ronda Delphi on-line decorreu entre 2 e 15 de Junho de 2010, com a participação de 43 especialista.

Foram questionadas 196 preposições em 32 sub-critérios do Modelo da Excelência da European Foundation for Quality Management (EFQM), numa escala de 1 a 8 (discordo totalmente a concordo totalmente). As proposições poderiam ser reformuladas de acordo com as sugestões fornecidas.

A segunda ronda Delphi on-line decorreu entre 18 e 129 de Junho de 2010, com a participação de 41 especialista

A terceira e última ronda realizou-se entre os dias 6 e 16 de Julho de 2010.

3.6. PARTICIPAÇÃO EM CORPOS EDITORIAIS DE REVISTAS CIENTÍFICAS

1999 a 2005

Conselho editorial do Boletim SPEF – revista da Sociedade Portuguesa de Educação Física

O BOLETIM SPEF é um veículo de divulgação de conhecimento científico associado às diferentes componentes da actividade física, dirigido aos profissionais de Educação Física e Desporto. Constitui um espaço aberto à publicação de trabalhos científicos para especialistas das diferentes áreas envolvidas no estudo e compreensão da actividade física, sejam eles fruto de investigação original ou de sínteses temáticas.

O BOLETIM SPEF procura garantir uma diversidade temática que cubra os interesses dos diferentes campos de intervenção dos profissionais de Educação Física e Desporto nas seguintes temáticas:- Pedagogia e Didáctica das Actividades Físicas; Metodologia do Treino; Exercício e Saúde; Formação e Carreiras Profissionais; Gestão e Administração; Animação e Turismo.

O Boletim está também aberto à publicação de trabalhos noutros temas afins ao estudo da actividade física para além dos mencionados previamente, desde que preencham requisitos de pertinência, interesse e qualidade.

3.7. REVISÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS POR PARES

2013

- **Scientific reviewer** of the 66th Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society of America (GSA): *Optimal Aging Through Research*

GSA's Annual Scientific Meeting brings together more than 4,000 of the brightest minds in the field of aging. This meeting is the premier gathering of gerontologists from both the United States and around the world. They participate in over 400 scientific sessions including symposia, paper, and

poster presentations. The scientific program is one of the most respected and competitive of its kind. The theme is *Charting New Frontiers in Aging*. *Charting* implies connections within and across disciplines, professions, individuals, cohorts, generations, systems, environments, cultures and nations. By charting connections, we move beyond our personal insights and investigations to achieve a deeper and more meaningful understanding of aging and its implications

2012

- **Ad-hoc reviewer** da EURAPA – European Review of Aging and Physical Activity

The European Review of Aging and Physical Activity (EURAPA) is the official journal of EGREPA. It includes reviews on issues related to physical activity and aging in the biomedical and behavioral sciences. It covers topics from biochemistry, biomechanics, clinical sciences, ethics and philosophy, geriatrics, gerontology, health, motor learning and motor control, orthopedics, research methods, immunology, nutrition, pedagogy, physiology, psychology, sociology, test and measurement, and training.

EURAPA offers the scientific community in-depth literature reviews from distinguished scholars, meta-analytically based reviews, and introductory reviews for researchers and practitioners wishing to look beyond the borders of their specialization. Novice researchers are also invited to submit review papers which will be published in a section of the Journal devoted for new young scholars.

- **Scientific reviewer** of the 65th Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society of America (GSA): *Charting New Frontiers in Aging*.

3.8. PARTICIPAÇÃO COMO MEMBRO DE SOCIEDADES CIENTÍFICAS DE ADMISSÃO COMPETITIVA E OUTRAS DISTINÇÕES SIMILARES

desde 2008

Steering Committee of the AACC - Active Aging Community Center (the community for active aging professionals) - International Coalition for Aging and Physical Activity

The Active Aging Community Center is led by a steering committee made up of outstanding, dedicated professionals in the field. Committee members counsel the publisher, Human Kinetics, on how the AACC can best serve the community of researchers and professionals engaged in the active aging field:

The Steering committee members are: Bob Barnard, MEd, chief exercise physiologist for the Centre for Physical Activity in Ageing in Adelaide, South Australia; Wojtek Chodzko-Zajko, PhD, professor and head of the Department of Kinesiology and Community Health at the University of Illinois at Urbana-Champaign; Rylee Dionigi, PhD, associate head of the School of Human Movement Studies at Charles Sturt University in Bathurst, New South Wales, Australia; Ellen Freiburger, PhD, from the Institute of Sport Science and Sport at the University of Erlangen-Nuremberg in Germany; Bevan Grant, PhD, professor in the Department of Sport and Leisure Studies at the University of Waikato in Hamilton, New Zealand; Gareth R. Jones, PhD, assistant professor of Human Kinetics at the University of British Columbia-Okanagan; Ger Kroes, PhD, senior advisor for the Netherlands Institute for Sports and Physical Activity in Bennekom, the Netherlands; Bob Laventure, MEd, consultant for the British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health; **Maria Machado**, MS, invited lecturer in the faculty of Human Kinetics at Technical University of Lisbon, Portugal; Colin Milner, CEO of the International Council on Active Aging (ICAA), based in Vancouver, British Columbia, Canada; Marcia G. Ory, PhD, MPH, Regents Professor, Department of Social and Behavioral Health, School of Rural Public Health (SRPH), at The Texas A&M Health Science Center in College Station; Michael Rogers, PhD, chair of the Department of Human Performance Studies and a professor of exercise science at Wichita State University in Wichita, USA; Debra J. Rose, PhD, professor in the Division of Kinesiology and Health Science, co-director of the Center for Successful Aging, and kinesiology graduate program coordinator at California State University, Fullerton; Andiara Schwingel, PhD, associate professor in the Department of Kinesiology and Community Health at the University of Illinois at Urbana-Champaign;

Dawn A. Skelton, PhD, is a reader/associate professor in ageing and health at Glasgow Caledonian University in Glasgow, Scotland; Kiyoji Tanaka, PhD, professor in Kinesiology and Sports Medicine at the Institute of Health and Sport Sciences at the University of Tsukuba in Japan; Anthony A. Vandervoort, PhD, is a professor and associate dean in the Faculty of Health Sciences at the University of Western Ontario in London, Ontario, Canada.

desde 2005

Secretária do Conselho Fiscal da SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física

(outros membros do Conselho Fiscal Doutor Paulo Pereira (ESE Porto) e Doutora Helena Moreira (UTAD))

1999 a 2004

Direção da SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física

A SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física é a entidade que, desde 1983, representa, a nível nacional, a comunidade científica no âmbito da Educação Física e Desporto.

A nível internacional a SPEF é membro da FIEP (*Federation Internationale de Education Physique*), da FETEF (Federação Europeia dos Titulados em Educação Física), do ICHPER (*International Council For Health Physical Education Recreation*) e membro fundador da EUPEA (*European Physical Education Association*).

A SPEF tem como missão o estudo e a divulgação da actividade física, objectivada: na promoção de uma atitude científica, na consideração dos problemas e na intervenção respeitante às actividades corporais de qualquer índole; no estimular do convívio entre especialistas de áreas diferentes, através da organização de sessões científicas, formas de intercâmbio e colaboração; e na fomentação da criação de projectos de pesquisa, de preferência de características interdisciplinares, destinadas ao aprofundamento do saber e à procura de propostas de solução para os problemas que afectam o correcto desenvolvimento das áreas de aplicação da Educação Física.

A Educação Física e o Desporto assumem hoje uma importância crescente no contexto nacional, reflexo de um acentuado aumento

da investigação científica, que coloca como imprescindíveis os benefícios da actividade física, tanto ao nível do sistema escolar, como desportivo ou social.

(presidente: Doutor José Alves Diniz. Outros membros da direcção: Dr. Mário Gomes, Dr. Luís Aguiar Fernandes, Dra. Lídia Carvalho, Doutor Pedro Pizarat Correia, Dr. Marcos Onofre)

desde 2011

- Conselho Científico Multidisciplinar da SPGG – **Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia**

A SPGG foi fundada em 1951. É uma secção da Sociedade de Ciências Médicas de Lisboa presidida pelo Prof. Doutor Manuel Carrageta.

O Conselho Científico multidisciplinar tem a seguinte constituição: Prof. Doutor A. Galvão-Teles (Lisboa); Prof. Doutor A. Gentil Martins (Lisboa;); Prof. Doutor Alexandre Castro Caldas (Lisboa); Dr. Allen Gomes (Coimbra); Profª Doutora Amália Botelho (Lisboa); Profª Doutora Ana Fernandes (Lisboa); Enfª Ana Natividade (Funchal); Enfª Ana Paula Eusébio (Lisboa); Dra. Andreia Polido (Vila Nova de Foz Côa); Prof. Doutor António Barbosa (Lisboa; Dr. António Leuschner (Porto); Prof. Doutor António Pinto Pereira (Lisboa); Prof. Doutor António Sousa Guerreiro (Lisboa); Dra. Beatriz Craveiro Lopes (Almada; Profª Doutora Berta Nunes (Alfândega da Fé); Dr. Biscaya Fraga (Lisboa); Dr. Bravo Marques (Lisboa); Prof. Doutor Caldas de Almeida (Lisboa); Dr. Carlos Evangelista (Lisboa); Engª Clara Cidade (Lisboa); Profª Doutora Cláudia Afonso (Porto); Profª Doutora Constança Paul (Porto); Prof. Doutor Constantino Sakellarides (Lisboa); Prof. Doutor Daniel Serrão (Porto); Dra. Elsa Trigo (Lisboa); Dra. Emília Nunes (Lisboa); Dra. Fátima Corte-Real (Lisboa); Dr. Francisco Jardim Ramos (Funchal;) Prof. Doutor Frederico Teixeira (Coimbra); Prof. Dr. Germano de Sousa (Lisboa); Dr. Gomes Ermida (Coimbra); Enfª Gomes Pedro (Lisboa); Enfª Graça Melo (Lisboa); Dra. Gregoria Von Amann (Lisboa); Dra. Helena Coelho (Lisboa); Enfª Helena Jardim (Funchal); Profª Doutora Helóisa Perista (Lisboa); Prof. Doutor Henrique Barros (Porto); Prof. Doutor Henrique Joaquim (Lisboa); Dr. Horácio Firmino (Coimbra); Dra. Irene Higgs

(Lisboa); Dra. Isabel Caixeiro (Lisboa); Dra. Isabel Mota (Lisboa); Prof. Doutor J. Martins Correia (Lisboa); Prof. Doutor Jacinto Gonçalves (Lisboa); Prof. Doutor Jaime C. Branco (Lisboa); Dr. João Jacóme de Castro (Lisboa); Dr. João Lázaro (Lisboa); Dr. João Nunes Abreu (Lisboa); Prof. Doutor João Paço (Lisboa); Prof. Doutor Jorge Atouguia (Lisboa); Prof. Doutor José Coucello (Lisboa); Prof. Doutor José Fernandes e Fernandes (Lisboa); Prof. Doutor José Ferreira Alves (Braga); Prof. Doutor José Ferro (Lisboa); Dr. José Leitão (Lisboa); Dr. José Luís Pinto Figueiredo (Lisboa); Pe. José Maia (Porto); Dr. José Manuel Caseiro (Lisboa); Dra. Josefa Domingos (Lisboa); Dra. Leonor Guimarães (Lisboa); Profª Doutora Lia Fernandes (Porto); Dr. Luís Jacob (Almeirim); Dra. Luísa Fontes (Porto); Dra. Luisa Valle (Lisboa); Dr. Luiz Leite (Lisboa); Prof. Doutor Luz Rodrigues (Lisboa); Prof. Doutor M. Viana de Queiroz (Lisboa); Prof. Doutor Manuel Barbosa (Lisboa); Dr. Manuel Caldas de Almeida (Lisboa); Sr. Manuel Jerónimo (Lisboa); Sr. Manuel José Lopes (Évora); Dr. Manuel Mendes Silva (Lisboa); Prof. Doutor Manuel Nazareth (Évora); Dr. Manuel Viana (Porto); Dra. Margarida França (Porto); Dra. Maria da Conceição Gomes (Lisboa); Dra. Maria de Belém Roseira (Lisboa); Dra. Maria de Lurdes Quaresma (Lisboa); Dra. Maria Emília Noronha (Lisboa); Profª Doutora Maria Eugénia Duarte Silva (Lisboa); Dra. Maria Helena Cadete (Lisboa); Dra. Maria Helena Vargas; Dra. Maria João Heitor (Lisboa); Dra. Maria João Veludo (Lisboa); Dra. Maria Joaquina Madeira (Lisboa); Dra. Maria José Carrilho (Lisboa); Mestre **Maria Machado** (Lisboa); Prof. Doutor Mário Simões (Lisboa); Dr. Maurício Melim (Funchal); Dr. Nuno Laurentino (Lisboa); Prof. Doutor Nuno Monteiro Pereira (Lisboa), Dra. Olímpia Aleixo (Porto); Dra. Paula Carvalho (Lisboa); Dra. Paula Guimarães (Lisboa); Dr. Pedro Ponce (Lisboa); Dr. Pedro Raul Cardoso (Lisboa); Prof. Doutor Pereira Miguel (Lisboa); Dra. Raquel Ribeiro (Lisboa); Prof. Doutor Raul de Amaral-Marques (Lisboa); Dr. Raul Duarte (Lisboa); Dra. Regina Cabral Ferreira (Lisboa); Prof. Doutor Roque Amaro (Lisboa); Profª Doutora Rosa Carvalhal (Angra do Heroísmo); Dr. Rui Cunha (Lisboa); Enfº Rui Dionísio (S. Pedro do Sul); Dr. Rui Fontes (Setúbal); Dr. Rui Leão Martinho (Lisboa); Sr. Ruy de Carvalho (Lisboa); Dra. Sílvia Cunha (Porto); Profª Doutora Stella António (Lisboa); Dra. Teresa Almeida Pinto (Porto); Profª Doutora Teresa Paiva (Lisboa); Dra. Teresa Pinto (Lisboa); Monsenhor Vítor Feytor Pinto (Lisboa); Pe. Vítor Melícias (Lisboa); Dr. Vítor Gabão Veiga (Lisboa); Dr. Vítor Santos (Covilhã); Dra. Viviana Tavares (Lisboa); Prof. Doutor Walter Osswald (Porto) e; Dr. Wolfgang Gruner (Lisboa)

desde 1994

- Membro da Sociedade Científica **American College of Sports Medicine** (ACSM)

The American College of Sports Medicine is the largest sports medicine and exercise science organization in the world. With more than 45,000 members and certified professionals worldwide, ACSM is dedicated to advancing and integrating scientific research to provide educational and practical applications of exercise science and sports medicine.

ACSM promotes and integrates scientific research, education and practical applications of sports medicine and exercise science to maintain and enhance physical performance, fitness, health and quality of life.

desde 2003

Membro do **Interest Group of Aging** da ACSM

To support and promote basic, applied and clinical research as well as education and certification in sports medicine and exercise science as it relates to aging.

desde 2005

Membro do **Interest Group of Biomechanics** da ACSM

To promote biomechanics research in the College through increased participation in the Annual Meeting and contributions to the various scholarly publications of the College.

desde 1999

Membro da Sociedade Científica **European College of Sports Sciences (ECSS)**

The purpose of the European College of Sport Science (ECSS) is the promotion of Sport Science in an international, multi-cultural, multidisciplinary, as well as interdisciplinary context. ECSS recognizes that scientific excellence in Sport Science is based on disciplinary competence embedded in the understanding that its essence lies in its multi- and interdisciplinary character. ECSS regards Sport Science as the integrator of knowledge of human movement as seen by natural sciences, medicine, social sciences, and the humanities. ECSS addresses the application of Sport Science knowledge to sports competition, performance, improving health, well-being, fitness, and social relationships. ECSS represents and connects Sport Scientists in their research and supports dissemination of knowledge through the European Congress of Sport Science and the European Journal of Sport Science. ECSS identifies and honours young scientists with outstanding achievements in any field of Sport Science. ECSS provides scientific advice to the public and to political and private institutions. ECSS is associated with institutional partners, and commercial partners that value scientific evidence in the design and distribution of products supporting sport activities.

desde 1996

Membro da Sociedade Científica **International Society of Biomechanics in Sports (ISBS)**

The International Society of Biomechanics in Sports is composed of members from all over the world with a common desire to study and understand human movement, especially as it relates to applied sports biomechanics. Participants come from a wide range of backgrounds including exercise science, education, engineering, computer science, rehabilitation and medicine to name a few.

The primary proposes are: to provide a forum for the exchange of ideas for sports biomechanics researchers, coaches and teachers; to

bridge the gap between researchers and practitioners and, to gather and disseminate information and materials on biomechanics in sports.

desde 2010

Membro da Sociedade Científica **Gerontological Society of America (GSA)**

The Gerontological Society of America (GSA) is the nation's oldest and largest interdisciplinary organization devoted to research, education, and practice in the field of aging. The principal mission of the Society — and its 5,400+ members — is to advance the study of aging and disseminate information among scientists, decision makers, and the general public.

Founded in 1945, GSA is the driving force behind the promotion of gerontology — both domestically and internationally. Its members come from over 40 countries.

The organization fosters collaboration between biologists, health professionals, policymakers, and behavioral and social scientists. This stems from the belief that the intersection of research from diverse areas is the best way to achieve the greatest impact and promote healthy aging. Through networking and mentorship opportunities, GSA provides a professional “home” for career gerontologists and students at all levels.

desde 2010

Membro do **Interest Group of Epidemiology of Aging** da GSA

Provides a forum for the application of epidemiologic principles to the study and the problems of aging, and improves the applications of epidemiologic principles to research throughout GSA.

desde 2011

Membro do **Interest Group of Measurement, Statistics, and Research Methods** da GSA

Assembles, disseminates, and upgrades the quality of available scientific knowledge and, provides an opportunity to meet, exchange information and resources, and make contacts with persons who have similar interests.

desde 1983

Membro (fundador) da **Sociedade Portuguesa de Educação Física** (SPEF)

A SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física é a entidade que, desde 1983, representa, a nível nacional, a comunidade científica no âmbito da Educação Física e Desporto.

A nível interbaccional a SPEF é membro da FIEP (Federation International de Education Physique), da FETEF (Federação Europeia dos Titulados em Educação Física), do ICHPER (International Council For Health Physical Education Recreation) e membro fundador da EUPEA (European Physical Education Association).

A SPEF tem como missão o estudo e a divulgação da actividade física, objectivada: na promoção de uma atitude científica, na consideração dos problemas e na intervenção respeitante às actividades corporais de qualquer índole; no estimular do convívio entre especialistas de áreas diferentes, através da organização de sessões científicas, formas de intercâmbio e colaboração; e na fomentação da criação de projectos de pesquisa, de preferência de características interdisciplinares, destinadas ao aprofundamento do saber e à procura de propostas de solução para os problemas que afectam o correcto desenvolvimento das áreas de aplicação da Educação Física.

4. PARTICIPAÇÃO EM JÚRIS DE PROVAS PÚBLICAS

No âmbito da arguição de teses participei em 6 júris, envolvendo o mestrado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário e da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde de Alcoitão.

4.1. ARGUIÇÃO EM PROVAS DE MESTRADO

2013 *Júri de Provas de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa*

- *Lic. João Augusto (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa): Relatório Final de Estágio 2011-2012".* Outros membros do Júri: Doutora Ana Santos (presidente de Júri), Doutora Ana Quitério, Mestre Nuno Januário.

2011 *Júri de Provas de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa*

- *Lic. João Nunes (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa): Relatório Final de Estágio 2010-2011".* Outros membros do Júri: Doutor Marcos Onofre (presidente de Júri), Lic. Maria Martins.
- *Lic. Célia Costa (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa): Relatório Final de Estágio 2010-2011".* Outros membros do Júri: Doutor Marcos Onofre (presidente de Júri), Lic. Maria Martins.

- 2010** *Júri de Provas de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa*
- *Lic. Celso Pinto (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa): Relatório Final de Estágio 2009-2010*". Outros membros do Júri: Doutor Marcos Onofre (presidente de Júri), Doutor António Rodrigues.
 - *Lic. Ivo Alves (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa): Relatório Final de Estágio 2009-2010*". Outros membros do Júri: Doutor Marcos Onofre (presidente de Júri), Doutor António Rodrigues.

4.2. ARGUIÇÃO EM SEMINÁRIOS DE LICENCIATURA

- 2003** *Júri de provas de 2º ciclo bietápico da Licenciatura em Fisioterapia – Escola Superior de Saúde de Alcoitão*
- *Sofia Soromenho (Escola Superior de Saúde de Alcoitão): "Prevalência de Lesões Desportivas em Estudantes da Licenciatura em Ciências do Desporto, suas Causas e Factores de Risco, Tempo de Recuperação, Cuidados de saúde e Grau de Satisfação Face ao Tratamento"*. Outros membros do Júri: Doutor Gil Pascoal (presidente de Júri); Mestre Maria António Castro
 - *Joana Bravo (Escola Superior de Saúde de Alcoitão): "Prevalência de Lesões Desportivas em Estudantes da Licenciatura em Ciências do Desporto, suas Causas e Factores de Risco, Tempo de Recuperação,*

Cuidados de saúde e Grau de Satisfação Face ao Tratamento". Outros membros do Júri: Doutor Gil Pascoal (presidente de Júri); Mestre Maria António Castro

III. ACTIVIDADE DE GESTÃO

A minha atividade ao nível da gestão reporta-se à gestão administrativa e pedagógica, através da minha participação em órgãos de gestão de estabelecimentos de Ensino do Ensino Secundário; de assessoria à direção da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa e de gestão em organismos da Administração Pública.

1. ENSINO SECUNDÁRIO PÚBLICO

1.1. CONSELHO PEDAGÓGICO

O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa da Escola, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente.

Colabora com a Direcção tendo em vista o desenvolvimento do Projecto Educativo de Escola, no sentido de assegurar a coordenação, supervisão e acompanhamento das actividades escolares, promover o trabalho cooperativo e realizar a avaliação do desempenho do pessoal docente.

2012 – 2013: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões

Sem prejuízo de outras competências que lhe sejam cometidas por lei, ao Conselho Pedagógico compete: a) Elaborar as propostas de Projecto Educativo e de Projecto Curricular de Escola, a submeter pelo Director ao Conselho Geral; b) Apresentar propostas para a reformulação do regulamento interno e dos planos plurianual e anual de actividades e emitir parecer sobre os respectivos projectos; c) Emitir parecer sobre as propostas de celebração de contratos de autonomia; d) Apresentar propostas e emitir parecer sobre a elaboração do plano interno de formação e de actualização do pessoal docente e não docente; e) Definir critérios gerais nos domínios da informação e da orientação escolar e vocacional, do acompanhamento pedagógico e da avaliação dos alunos; f) Propor aos órgãos competentes a criação de áreas disciplinares ou disciplinas de conteúdo regional e local, bem como as respectivas estruturas programáticas; g) Definir princípios gerais nos domínios da articulação e diversificação curricular, dos apoios

e complementos educativos e das modalidades especiais de educação escolar; h) Adotar os manuais escolares, ouvidos os departamentos curriculares, com prévio parecer dos grupos de recrutamento; i) Propor o desenvolvimento de experiências de inovação pedagógica e de formação, no âmbito da escola e em articulação com instituições ou estabelecimentos do ensino superior vocacionados para a formação e a investigação; j) Promover e apoiar iniciativas de natureza formativa e cultural; k) Definir os critérios gerais a que deve obedecer a elaboração dos horários; l) Definir os requisitos para a contratação de pessoal docente e não docente, de acordo com o disposto na legislação aplicável; m) Proceder ao acompanhamento e avaliação da execução das suas deliberações e recomendações; n) Intervir, nos termos da lei, no processo de avaliação do desempenho dos docentes.

- Membro da **Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica.**

A Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica tem entre outras funções: (1) Elaboração do Plano Anual de Atividades; (2) elaboração da análise e reformulação dos critérios de avaliação; (3) balanço do sucesso/insucesso apresentado pelos alunos nas diferentes disciplinas e níveis do Ensino Básico e Secundário feita após a avaliação em cada um dos períodos letivos; (4) balanços semestrais e finais do Plano Anual de Atividades; (5) balanços da participação da escola na Rede de Escolas de Excelência (ESCXEL) e Programa PISA (*Programme for International Student Assessment*).

2011 – 2012: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões integrando
- Membro da **Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica.**

2010 – 2011: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões integrando
- Membro da **Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica.**

2009 – 2010: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões integrando
- Membro da **Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica.**

2008 – 2009: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões integrando
- Membro da **Comissão Permanente de Orientação e Avaliação Pedagógica.**

1999 – 2000: Escola Secundária Fernando Namora, Brandão (Amadora)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Departamento de Expressões

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Grupo de Educação Física

1997 – 1998: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Membro efetivo do Conselho Pedagógico** em representação do Grupo de Educação Física

1.2. DEPARTAMENTO

O Departamento de Expressões, é uma estrutura de coordenação educativa e supervisão pedagógica, multidisciplinar que reúne três grupos de recrutamento e áreas disciplinares: 600 – Artes Visuais; 620 – Educação Física e 910 – Educação Especial.

2012 – 2013: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Coordenadora do Departamento de Expressões

Constituição Departamental: GR 600 – Artes Visuais (7 professores + 1 estagiário); GR 620 – Educação Física (10 professores + 2 estagiários) e GR 910 – Educação Especial (1 professor).

O Coordenador tem as seguintes competências: a) Participar como membro do Conselho Pedagógico, por inerência de funções; b) Coordenar as actividades pedagógicas a desenvolver pelos docentes do departamento no âmbito das várias disciplinas, nos projectos pedagógicos onde o

departamento participa e nas actividades extra-curriculares e de complemento curricular que são dinamizados sob a sua responsabilidade, assim como na aplicação do Projectos Educativo e Curricular de Escola e dos Planos Plurianuais e Anuais de Actividades; c) Proceder à avaliação do desempenho dos docentes do departamento, de acordo com a regulamentação específica existente; d) Assegurar a articulação entre o departamento curricular, a direcção e as restantes estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica; e) Propor ao Conselho Pedagógico a distribuição e flexibilização da carga horária semanal das diferentes disciplinas do departamento; f) Assegurar, em articulação com os delegados de grupo de recrutamento, a participação do departamento curricular na elaboração, desenvolvimento e avaliação dos Projectos Educativo e Curricular de Escola, assim como contribuir com sugestões para o Regulamento Interno; g) Elaborar, em articulação com os respectivos delegados de grupo de recrutamento e ouvido o Conselho de Departamento Curricular, as propostas dos Planos Plurianuais e Anual de Actividades do departamento curricular; h) Responsabilizar-se pelo acompanhamento da execução e efectuar a avaliação das actividades desenvolvidas pelo departamento curricular no âmbito do Plano Anual de Actividades; i) Promover a troca de experiências e a cooperação entre os professores do departamento; j) Estimular o desenvolvimento de projectos educativos, promovendo a partilha de recursos e a dinamização de projectos de inovação pedagógica; k) Participar, após efectuar o diagnóstico de necessidades de formação existentes no departamento, na elaboração do Plano Interno de Formação, tanto numa perspectiva de formação contínua como de actualização; l) Promover, supervisionar e assegurar a planificação e avaliação das actividades do departamento e a coordenação das orientações curriculares e dos programas de estudo, promovendo a adequação dos seus objectivos e conteúdos à situação concreta da escola; m) Propor critérios para a atribuição de serviço docente e de gestão dos espaços e equipamentos; n) Apoiar o serviço de exames e provas, nomeando os respectivos júris e coordenando a elaboração de provas e respectivas matrizes; o) Planificar o modo de utilização das instalações e propor a aquisição de novos materiais e

equipamentos; p) Colaborar na organização do inventário do material existente nas instalações sob a sua responsabilidade e zelar pela sua conservação; q) Responsabilizar-se por manter organizado e actualizado o arquivo de actas, bem como de toda a documentação emitida e ou aprovada pelo departamento curricular. Esta deve ser conservada também em suporte informático, do qual deverá ser efectuada uma cópia que será enviada à Direcção por correio electrónico, para arquivo; r) Colaborar com a Direcção nas questões referentes à gestão dos recursos humanos afectos ao departamento curricular, actuando como órgão hierárquico intermédio e acompanhando, em especial, o Plano Interno de Formação, a assiduidade, o planeamento das férias, a distribuição de serviço e outras tarefas a definir pela Direcção; s) Apresentar à Direcção, semestralmente, relatórios sintéticos de execução intermédia do Plano Anual de Actividades do Departamento e outros projectos pedagógicos que decorram sob a sua responsabilidade, de acordo com as orientações da Direcção. Estes relatórios têm em vista a monitorização do desenvolvimento das actividades, a avaliação dos respectivos resultados e o desencadear de medidas correctivas se for o caso; t) Apresentar à Direcção, ouvido o Departamento Curricular, até 30 de Junho de cada ano, um relatório crítico das actividades desenvolvidas durante o ano lectivo.

2011 – 2012: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Coordenadora do Departamento de Expressões

Constituição Departamental: GR 600 – Artes Visuais (8 professores); GR 620 – Educação Física (10 professores + 2 estagiários) e GR 910 – Educação Especial (1 professor).

2010 – 2011: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Coordenadora do Departamento de Expressões

Constituição Departamental: GR 600 – Artes Visuais (9 professores + 1 estagiário); GR 620 – Educação Física (12 professores + 2 estagiários)e GR 910 – Educação Especial (1 professor).

2009 – 2010: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Coordenadora do Departamento de Expressões

Constituição Departamental: GR 600 – Artes Visuais (10 professores); GR 620 – Educação Física (12 professores + 2 estagiários)e GR 910 – Educação Especial (1 professor).

2008 – 2009: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Coordenadora do Departamento de Expressões

Constituição Departamental: GR 600 – Artes Visuais (10 professores + 1 estagiário); GR 620 – Educação Física (12 professores)e GR 910 – Educação Especial (1 professor).

2001 – 2002: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

Coordenadora do Departamento de Expressões

2000 – 2001: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

Coordenadora do Departamento de Expressões

1999 – 2000: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

Coordenadora do Departamento de Expressões

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

Coordenadora do Departamento de Expressões

1.3. CONSELHO DE GRUPO DE RECRUTAMENTO

Entende-se por grupo de recrutamento (GR) a estrutura que corresponde a habilitação específica para leccionar no nível de ensino, disciplina ou área disciplinar da educação dos ensinos básico e secundário.

O Conselho do Grupo de Recrutamento tem como missão: 1. Avaliar a implementação das unidades de ensino; 2. Introduzir retroacções nos planos das unidades de ensino, sempre que tal se justifique; 3. Aferir critérios de elaboração e instrumentos de avaliação sumativa; 4. Apresentar, ao coordenador do Departamento Curricular, no final de cada período, o ponto da situação do cumprimento dos programas, tendo em atenção a planificação feita no início do ano lectivo; 5. Elaborar ou apreciar propostas a dirigir ao Conselho Pedagógico ou emanadas por este órgão.

2012 – 2013: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Delegada** do Grupo de Recrutamento de Educação Física (**GREF**); Presido ao Conselho GREF

O Delegado de GR é um professor do quadro da escola eleito pelos docentes que leccionam no respectivo Grupo, considerando a sua competência pedagógica e científica, bem como a sua capacidade de relacionamento e liderança e sujeito a homologação do Director, com um mandato de 4 anos.

Compete ao Delegado de GR: (1) Representar os professores do seu Grupo de Recrutamento perante a Direcção, nas questões que se prendem com o ensino/aprendizagem ou outras questões de interesse para a escola; (2) Representar os professores do seu Grupo de Recrutamento perante os Encarregados de Educação, sempre que tal se justifique, e apenas por solicitação da Direcção; (3) Coordenar a planificação das actividades pedagógicas e promover a troca de experiências e a cooperação entre os professores do grupo, visando uma melhoria das aprendizagens dos alunos e uma maior qualidade do ensino; (4) Estimular a criação de condições que favoreçam a formação contínua e apoiar os professores menos experientes; (5) Apresentar, ao Coordenador de Departamento, para aprovação em Conselho Pedagógico, as requisições de material e equipamento para o Grupo de Recrutamento, de acordo com as suas necessidades e as disponibilidades financeiras da escola; (6) Garantir a elaboração e actualização do regimento de utilização e funcionamento do laboratório ou das instalações afectas ao Grupo de Recrutamento, em colaboração com o Director de Instalações, caso este exista ou, na substituição deste, nas situações em que não existe essa figura no seu Grupo de Recrutamento; (7) Entregar à Direcção a relação dos livros, que o Grupo de Recrutamento aprovou e que propôs ao Conselho Pedagógico, através do respectivo Coordenador de Departamento Curricular; (8) Garantir a elaboração e actualização do inventário do material existente nas instalações e zelar pela sua conservação, em colaboração com o Director de Instalações, quando esse cargo exista ou em substituição deste, nas situações em que não existe essa figura no seu Grupo de Recrutamento.

2011 – 2012: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

2010 – 2011: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

2009 – 2010: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

2008 – 2009: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

1999 – 2000: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Delegada do GREF**, Presido ao Conselho GREF

1981 – 1982: Escola Secundária Santa Maria – Secção dos Plátanos, Sintra (Sintra)

- **Representante do GREF**

1.4. DIREÇÃO DE TURMA

A direção de turma é um cargo designado pela Direcção, preferencialmente de entre os professores da turma que pertencem ao quadro de escola, tendo em conta a sua competência pedagógica e a sua capacidade de relacionamento.

O director de turma preside ao Conselho de turma.

2012 – 2013: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Directora de turma (12ºano)**

O Director de Turma tem as seguintes competências específicas: a) Promover junto do Conselho de Turma a realização de acções conducentes à aplicação do Projecto Educativo de Escola, numa perspectiva de envolvimento dos encarregados de educação e de abertura à comunidade; b) Assegurar a adopção de estratégias coordenadas relativamente aos alunos da turma, bem como a criação de condições para a realização de actividades interdisciplinares, nomeadamente no âmbito das áreas curriculares não disciplinares; c) Promover o acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada sua orientação educativa e fomentando a participação dos pais e encarregados de educação; d) Promover a rentabilização dos recursos e serviços existentes na comunidade escolar, mantendo os alunos e encarregados de educação informados da sua existência; e) Elaborar e conservar o processo individual do aluno respeitante ao ano lectivo em curso, facultando a sua consulta aos principais

interessados. No final do ano lectivo, proceder ao arquivo das informações relevantes no processo individual do aluno existente nos serviços de administração escolar; f) Apreciar situações de insucesso e propor a aplicação das medidas de apoio educativo consideradas mais ajustadas à situação detectada; g) Aplicar e acompanhar a execução de medidas correctivas e medidas disciplinares sancionatórias, de acordo com as competências definidas no artigo 36.º e seguintes do presente regulamento; h) Assegurar a participação dos alunos, professores, pais e encarregados de educação na aplicação de medidas correctivas e medidas disciplinares sancionatórias decorrentes da apreciação de situações de indisciplina; i) Coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos, garantindo o seu carácter globalizante e integrador; j) Coordenar, em colaboração com os restantes professores da turma, a adequação de actividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho adequados à situação concreta da turma e à especificidade de cada aluno; k) Efectuar a gestão da assiduidade dos alunos da turma, comunicando pelo meio mais expedito aos pais e encarregados de educação todas as faltas não justificadas e as situações de excesso grave de faltas e estabelecer as medidas correctivas adequadas à situação; l) Aplicar e acompanhar a execução de medidas correctivas e disciplinares sancionatórias, em especial as que impliquem a realização de tarefas e actividades de integração na escola, de suspensão, de transferência de escola e de repreensão registada; m) Elaborar um Plano de Acompanhamento Especial, em sequência de falta de assiduidade, tendo em vista a recuperação do défice de aprendizagens e preparação para a prova de recuperação subsequente; n) Solicitar aos serviços competentes a avaliação especializada dos alunos, após proposta do Conselho de Turma; o) Garantir o conhecimento e o acordo prévio do encarregado de educação para a programação individualizada do itinerário de formação do aluno, recomendada no termo da avaliação especializada; p) Articular com os alunos e os encarregados de educação a concretização dos Planos de Acompanhamento, de Recuperação e de Desenvolvimento; q) Formalizar e coordenar o desenvolvimento do Projecto Curricular de Turma / Plano de Trabalho de Turma, articulando-o com o Plano Anual de Actividades e com o Projecto Educativo de Escola; r) Presidir às reuniões do Conselho de Turma e coordenar a avaliação

do Projecto Curricular de Turma / Plano de Trabalho de Turma, garantindo a sua eficácia como instrumento de coordenação das actividades desenvolvidas pelos docentes da turma; s) Apresentar ao respectivo coordenador, até dez dias úteis após o último Conselho de Turma desse ano lectivo, um relatório crítico do trabalho desenvolvido. Esse relatório é remetido à Direcção, após ser analisado pelo coordenador e apreciado pelo Conselho Pedagógico; t) Outras que lhe sejam atribuídas pela Direcção.

2010 – 2011: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Directora de turma** (11ºano)

2009 – 2010: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Directora de turma** (10ºano)

2008 – 2009: Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Directora de turma** (11ºano)

1993 – 1994: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Directora de turma**

1992 – 1993: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Directora de turma**

1984 – 1985: Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa (Lisboa)

- **Directora de turma**

1983 – 1984: Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa (Lisboa)

- **Directora de turma**

1.5. DESPORTO ESCOLAR

O Desporto Escolar é o único serviço do Ministério da Educação que desenvolve actividades pedagógicas num domínio educativo predominantemente relacionado com a motricidade humana e que organiza actividades inter-escolas com um carácter sistemático, em todo o território nacional.

Sendo uma actividade de complemento curricular, de carácter voluntário, o Desporto Escolar (regulado pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro), consagra uma excelente oportunidade para que os jovens em idade escolar possam começar a praticar uma modalidade desportiva.

O Clube do Desporto Escolar é a unidade nuclear do Desporto Escolar, numa Escola (e/ou Agrupamento Vertical). É presidido pelo diretor/presidente da Escola/Agrupamento e Coordenado por um professor designado pela Direcção.

2004 – 2005: Escola Secundária de Linda-a-Velha, Linda-a-Velha (Oeiras)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Coordenador garante o encaminhamento das informações provenientes da estrutura do desporto escolar a todos os elementos do grupo de educação física e a) Elabora e faz cumprir o projeto do D.E; b) Mantém atualizado o dossier do C.D.E.; c) Promove a realização de reuniões no âmbito da sua coordenação; d) Promove atividades recreativas e formativas alargadas; e) Elabora relatórios de atividade / ação; f) Mantém atualizada as fichas de resumo da atividade mensal e fichas de presenças ; g) Fomenta e coordena toda a atividade interna; h) Planea, coordena e realiza o plano de atividade interna com todos os elementos do G.R.E.F.; i) Garante a realização de campeonatos inter turmas, Corta-mato e adesão a um projeto especial (projetos a definir pela D.G.E.); j) Coordena e faz os contatos para os transportes dos grupos/equipa; k) Garante a substituição de qualquer professor responsável de um GE em caso de impedimento por motivo de força maior.

O Clube é composto por um Centro de Formação Desportiva de Vela – Clube do Mar, Grupos-equipa de Vela, Canoagem, Basquetebol e Voleibol.

1998 – 1999: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube é composto por um Centro de Formação Desportiva de Vela – Clube do Mar, Grupos-equipa de Vela, Canoagem, Basquetebol e Voleibol.

1997 – 1998: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube de Atividades de Ar livre é um projeto especial do Desporto Escolar

1996 – 1997: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube de Atividades de Ar livre é um projeto especial do Desporto Escolar

1995 – 1996: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube de Atividades de Ar livre é um projeto especial do Desporto Escolar e Projeto Vida

1994 – 1995: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube de Atividades de Ar livre é um projeto especial do Desporto Escolar e Projeto Vida

1993 – 1994: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Coordenadora do Clube do Desporto Escolar**

O Clube de Atividades de Ar livre é um projeto especial do Desporto Escolar e Projeto Vida

1.6. DIREÇÃO DE INSTALAÇÕES

A Direção de Instalações Desportivas é um cargo designado pela Direcção, sob proposta do Coordenador do Departamento.

Cabe ao diretor de Instalações garantir a elaboração e actualização do inventário do material existente nas instalações e zelar pela sua conservação, nomeadamente: a) Gerir o uso das instalações que lhe estão afectas de acordo com o regulamento específico das mesmas; b) Organizar e manter actualizado um ficheiro de todos os materiais e equipamentos, devendo constar de cada ficha, pelo menos, os seguintes elementos: nome, descrição das suas características, data de aquisição, casa fornecedora, prazo de garantia, normas de funcionamento e segurança; c) Zelar pela conservação do material e equipamentos do sector, comunicando ao Conselho Executivo eventuais extravios ou estragos; d) Fazer o levantamento do material a adquirir ouvido o Departamento, e após recepção do mesmo, proceder à sua conferência e orientar a arrumação nos armários respectivos; e) Autorizar a utilização do material e equipamento à sua guarda por outros sectores da escola ou Agrupamento, sempre que o mesmo esteja disponível e seja requisitado em conformidade com o regulamento específico do sector; f) elaborar o mapa de rotaçãoo das instalações.

1996 – 1997: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1995 – 1996: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1994 – 1995: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1993 – 1994: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1992 – 1993: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1991 – 1992: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1990 – 1991: Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa (Amadora)

- **Diretora de Instalações**

1.7. PROJETOS I&D

Desde 2008 Membro da Coordenação do **Projeto aLeR+** na ESPJAL

Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras)

Imaginem como seria se todos os jovens gostassem de ler! Com base nesta ideia, a ESPJAL aderiu ao Projeto aLeR+, promovida pela Rede de Bibliotecas Escolares, o Plano Nacional de Leitura, e a Direcção Geral do Livro e das Bibliotecas, em parceria com o National Reading Trust, do Reino Unido, contando com o apoio da Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular e da Fundação Calouste Gulbenkian.

O Grupo coordenador é constituído pelos professores: Adélia Simas (Dep Ciências Sociais e Humanas), Ana Páscoa (Direcção da ESPJAL), Elisa Costa Pinto (Professora aposentada), José António Pacheco (Dep. Ciências Sociais e Humanas), Luísa Fragoso (Matemática e Ciências Experimentais), Margarida Santos (professora aposentada), **Maria Machado** (Dep. Expressões), Maria João Cortegaça (Dep. Expressões) Paula Fonseca (coordenadora da Biblioteca)

O Projeto aLeR+ na ESPJAL tem como linhas orientadoras: 1. Colocar o prazer de ler no centro dos esforços da escola para elevar os níveis de aprendizagem e o sucesso dos alunos; 2. Envolver na promoção da leitura toda a comunidade escolar: professores, funcionários, pais, bibliotecários, animadores, autarcas, etc; 3. Trabalhar em parceria com as famílias para estimular a leitura em casa; 4. Assegurar o máximo de visibilidade à leitura em contexto escolar.

2012 – 2013: Palavras com Música

- Este projeto é desenvolvido na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, Linda-a-Velha (Oeiras) e

obteve um financiamento da Fundação Calouste Gulbenkian de € 3 500,00.

A Equipa I&D é constituída por **Maria Machado**, Ana Páscoa, Maria João Cortegaça, Adélia Simas, Luísa Fragoso, Elisa Costa Pinto, José António Pacheco, Margarida Santos, Paula Fonseca.

O projeto consiste na realização de atividades destinadas à promoção da leitura de poesia do século XX, em ligação com um conteúdo de Português. Pretende-se que os alunos tenham um conhecimento alargado dos poetas contemporâneos, desenvolvam capacidades de compreensão e interpretação, de leitura expressiva, boa colocação de voz e postura corporal, face a um público.

Os alunos, professores e um poeta convidado trabalharão um guião que articule os vários poemas, conferindo-lhe um novo sentido.

Esta atividade será complementada pela escolha coletiva de trechos musicais, de reconhecida qualidade, privilegiando o diálogo entre diferentes linguagens.

Culmina com um espetáculo.

1.8. AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO

A avaliação do desempenho do pessoal docente visa a melhoria da qualidade do serviço educativo e da aprendizagem dos alunos, bem como a valorização e o desenvolvimento pessoal e profissional dos docentes.

O sistema de avaliação do desempenho do pessoal docente estabelecido no Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 139-A/90, de 28 de Abril,

alterado pelos Decretos-Leis n.os 105/97, de 29 de Abril, 1/98, de 2 de Janeiro, 35/2003, de 27 de Fevereiro, 121/2005, de 26 de Julho, 229/2005, de 29 de Dezembro, 224/2006, de 13 de Novembro, 15/2007, de 19 de Janeiro, 35/2007, de 15 de Fevereiro, 270/2009, de 30 de Setembro, 75/2010, de 23 de Junho, e 41/2012, de 21 de fevereiro, adiante abreviadamente designado por ECD.

Aplica-se aos docentes integrados na carreira, aos docentes em período probatório e aos docentes em regime de contrato de trabalho a termo resolutivo, adiante designado contrato a termo, nos termos legalmente estabelecidos.

2011 – 2012 Avaliação de **dois docentes**

- 1 docente do GREF (educação física) em regime de contrato de trabalho a termo resolutivo
- 1 docente do GREE (educação especial) em regime de contrato de trabalho a termo resolutivo

A avaliação incide sobre as seguintes dimensões do desempenho do pessoal docente: 1. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem (dois domínios: 1.1. Preparação e organização das atividades letivas; 1.2. Processo de avaliação das aprendizagens dos alunos) com ponderação de 60%; 2. Participação na escola e relação com a comunidade educativa (três domínios: 2.1. Contributo para a realização dos objetivos e metas do Projeto Educativo e dos Planos Anual e Plurianual de Atividades; 2.2. Participação nas estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica e nos órgãos de administração e gestão; 2.3. Dinamização de Projetos de investigação, desenvolvimento e inovação educativa e sua correspondente avaliação) com ponderação de 20%; 3. Desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida (um domínio: Formação contínua e desenvolvimento profissional) com ponderação de 20%.

2010 – 2011 Avaliação de **nove docentes**

- 1 docente

A avaliação incide sobre as seguintes dimensões do desempenho do pessoal docente: 1. Vertente profissional, social e ética (três domínios: 1.1. Compromisso com a construção do conhecimento profissional; 1.2. Compromisso com a promoção da aprendizagem e do desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos; 1.3. Compromisso com o grupo de pares e com a escola); 2. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem (quatro domínios: 2.1. Preparação e organização das actividades lectivas; 2.2. Realização das actividades lectivas; 2.3. Relação pedagógica com os alunos; 2.4. Processo de avaliação das aprendizagens dos alunos); 3. Participação na escola e relação com a comunidade educativa (três domínios: 3.1. Contributo para a realização dos objectivos e metas do projecto Educativo e dos Planos Anual e Plurianual de Actividades; 3.2. Participação nas estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica e nos órgãos de administração e gestão; 3.3. Dinamização de projectos de investigação, desenvolvimento e inovação educativa e sua correspondente avaliação); 4. Desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida (um domínio: Formação contínua e desenvolvimento profissional); 5. Função ou actividade específica não enquadrável nos domínios anteriores

- 1 docente do GRAV (artes visuais) de carreira, Delegada do GRAV

A avaliação incide sobre as dimensões 1, 3, 4 e 5.

- 5 docentes do GREF (Educação Física) de carreira, com observação de aulas

A avaliação incide sobre as dimensões 1, 2, 3, 4.

- 2 docentes do GREF (Educação Física) de carreira, sem observação de aulas

A avaliação incide sobre as dimensões 1, 2, 3, 4.

- 1 docente do GREF (Educação Física) contratado, com observação de aulas

A avaliação incide sobre as dimensões 1, 2, 3, 4.

2. ENSINO UNIVERSITÁRIO PÚBLICO

2.1. ASSESSORIA DE DIREÇÃO

2007 – 2009: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Assessoria de direção

Assessoria ao Conselho Diretivo da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, presidido pelo senhor Professor Doutor José Alves Diniz.

Destaque para: - a preparação do aniversário da Faculdade onde foram homenageados os alunos da universidade e também os responsáveis técnicos ligados a esta faculdade que estiveram presentes nos Jogos Olímpicos de Pequim; - Organização da cerimónia de Doutoramento Honoris Causa de José Mourinho; - protocolos de cooperação com o IDP e CMO; - Apoio/bolsas aos atletas olímpicos da UTL.

3. ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

3.1. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

O Centro de Alto Rendimento (CAR) tem como missão assegurar as condições de apoio ao treino dos atletas de Alta Competição em harmonia com a sua valorização como cidadãos.

O CAR Jamor pretendeu constituir-se como o modelo de referência no apoio ao desenvolvimento dos atletas de alto rendimento, e um pólo de difusão de boas práticas para outros centros. Dispõe de um conjunto de serviços/valências, enquadradas por especialistas, com o objectivo de facultar aos atletas e equipas técnicas, serviços de excelência no apoio à prática desportiva de alto rendimento: (1) serviços clínicos; (2) serviços de avaliação e controlo do treino; (3) Serviço de metodologia de treino; (4) serviço de psicologia do desporto; (5) serviço de apoio sócio educativo; (5) bloco residencial CAR; (6) salas específicas CAR; (7) instalações desportivas (CDJ e FMH) em regime de utilização partilhada.

2005 a 2007 Gestora do Centro de Alto Rendimento, Complexo Desportivo do Jamor.

Competências: visão estratégica; capacidade de liderança, desenvolvimento, motivação e orientação de pessoas; capacidade de promover a mudança e melhoria contínua;

orientação para os resultados e qualidade do serviço; integridade, isenção e equidade

O CAR alojou 52 atletas e 10 tutores/técnicos em regime de residência permanente, apoiados por uma equipa de 14 colaboradores e empresas *outsourcing* (vigilância, manutenção, alimentação, limpeza, estudo acompanhado, jardinagem, etc)

Deu apoio a todos os atletas/equipas (com Estatuto de Alta Competição e/ou Percurso de Alta Competição) que solicitaram os serviços.

3.2. CENTRO DE ESTÁGIO DA CRUZ QUEBRADA

O CEQQ uma área residencial temporária, com capacidade de alojamento para 73 pax (24 quartos triplos e 1 quarto individual) com serviço de restauração e bar.

2006 a 2007 Gestora do Centro de Estágio da Cruz Quebrada, Complexo Desportivo do Jamor.

Entre 2005 e 2007 o CECQ registou cerca de 100.000 dormidas, e forneceu cerca de 380.000 refeições. Apoiadas por 20 funcionários e empresas *outsourcing* (vigilância, manutenção, alimentação, limpeza, jardinagem)

3.3. AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO

2005 e 2006 Avaliadora do CAR e CEQQ

Através do SIADAP, avaliação de todos os funcionários do Centro de Alto Rendimento e Centro de Estágio da Cruz Quebrada.

3.4. RECONHECIMENTO

Além da representação inerente ao cargo, nomeadamente em cerimónias protocolares de eventos desportivos, integrei vários júris de concursos públicos

- 2007** **Membro de Júri** do Concurso Público Internacional para a concessão da exploração dos serviços de restauração e bar no Centro de Estágio da Cruz Quebrada. Concurso.º19/IDP/2007
- 2006** **Membro de Júri** do Concurso Público para a concessão de Equipamentos para o treino de força concurso 185/CDJ/2006
- 2006** **Membro de Júri** do Concurso Público para a concessão de Equipamentos para Treino de Jovens. Concurso 186/CDJ/2006.

- 2006** **Membro de Júri** do Concurso Público para a concessão de Bicicletas Indoor para Treino Aeróbio em Aulas Grupo. Concurso 187/CDJ/2006.
- 2006** **Membro de Júri** do Concurso Público para a concessão de Equipamentos para Gabinete de Fisiologia do Esforço. Concurso 188/CDJ/2006.
- 2006** **2º Vogal da Comissão de Avaliação** do Procedimento por Consulta Prévia (nos termos da alínea b do nº 1 do artº 81º do D.L. 197/99 de 8 de Junho) para Aquisição de Têxteis para o CECQ. 0079/CDJ/CECQ/2006
- 2006** **1º Vogal da Comissão de Avaliação** do Procedimento por Consulta Prévia (nos termos da alínea b do nº 1 do artº 81º do D.L. 197/99 de 8 de Junho) para De Serviços De Lavagem de Roupa do Centro de Estágio da Cruz Quebrada. 119/CDJ/CECQ/2006
- 2006** **1º Vogal da Comissão de Avaliação** do Procedimento por Consulta Prévia (nos termos da alínea b do nº 1 do artº 81º do D.L. 197/99 de 8 de Junho) para Empreitada para a Remodelação da Sala de Estar do Centro de Alto Rendimento oo Complexo Desportivo oo Jamor. 135/CDJ/CECQ/2006
- 2006** **coordenação do Inventário dos bens móveis duradouros** do Centro de Alto Rendimento e Centro

de Estágio da Cruz Quebrada, do Complexo Desportivo do Jamor

Sistematização dos inventários dos bens móveis, veículos, imóveis e direitos a eles inerentes, para o conhecimento da natureza, composição e utilização do património do Estado, como previsto no Decreto-Lei n.º 477/80, de 15 de Outubro e em acordo com as *Portarias n.º 671/2000 (2.ª série)* e *Portaria n.º 378/94, de 16 de Junho: CIME (cadastro e inventário dos móveis do Estado); CIBE (cadastro e inventário dos bens do Estado); CIVE (cadastro e inventário dos veículos do Estado) e, CIIDE (cadastro e inventário dos imóveis e direitos do Estado).*

2006 **Membro da delegação do Instituto do Desporto de Portugal a França**

Integrada no ponto 1 - 3.1 (equipamentos desportivos) do programa de intercâmbio desportivo franco-português para o ano 2006, a visita a França teve como objectivo conhecer as soluções encontradas pelo governo francês na implantação de centros de alto rendimento, nomeadamente ao nível de: 1) Diversos tipos de instalações destinadas a Centros de Alto Rendimento; 2) Tecnologias, normas e dispositivos de segurança dos equipamentos desportivos; 3) Normas e controle de qualidade relativas a revestimentos do solo e em particular no que concerne a relvas sintéticas; 4) Novas tecnologias em matéria de qualidade ambiental aplicada em piscinas.

Segundo o programa que nos foi previamente presente, cumprimos contactos respectivamente com: o MJSVA - Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative; INSEP – Institut National du Sport et de L'Education Physique; GTM, Bâtiment – Piscine Joséphine-Baker; FFN – Fédération

Française de Natation; CNR – Centre National de Rugby; LABOSPORT – Laboratoire de contrôle de revêtements de sols et équipements sportifs; CREPS – Centre Régional d'Éducation Populaire et de Sport de la région Centre.

A delegação do IDP foi constituída por *Vitor Pataco, Director do Complexo Desportivo do Jamor; Maria de Lourdes Machado, Gestora do Centro de Alto Rendimento / CDJ e, Manuel Miranda, Divisão de Infra-estruturas Desportivas*

4. COORDENAÇÃO PROGRAMAS COMUNITÁRIOS

4.1. CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

1981 a 1984 **Programa de Promoção da Actividade Física para a 3ª idade do Concelho de Oeiras**

Coordenação, concepção e implementação do programa de exercício físico orientado para os munícipes de Oeiras. Realizado em diversos locais do concelho.

4.2. COMISSÃO INSTALADORA DO MUNICIPIO DE ODIVELAS

2003 a 2004 **Clube do Movimento – Programa de Promoção da Actividade Física para a População Sénior do Concelho de Odivelas**

Coordenação, concepção e implementação do programa de exercício físico orientado para os munícipes de Odivelas. Realizado em todas as freguesias do concelho.

IV. OUTRAS ATIVIDADES E CARGOS

A minha atividade como professora, instrutora, formadora, jornalista e organizadora no contexto desportivo e de promoção da atividade Física

1. INSTRUTORA DE FITNESS

1.1. GINÁSIO / CLUBE

1982 a 2005 **Ginásio Varequipe**

Instrutora de Fitness (Step, Slide, Core, Cicle, Cross-training, Localizada e populações especiais).

1.2. AUTARQUIAS

1995 a 2006 **Câmara Municipal de Oeiras**

Instrutora de Fitness do Grupo de Linda-a-Velha.

Criação e desenvolvimento do programa Step-Up Sénior (1999).
Programa de Step para a população Sénior.

1981 a 1986 **Câmara Municipal de Oeiras**

Instrutora de Fitness para a população Sénior

Atividades de Ar Livre (Jardim de Caxias, Paço de Arcos, Oeiras)
e em sala (Escola Náutica, Escola da Medrosa, CETO, entre outros)

1.1. UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE

2006 a 2007 **Nova Atena**

Programa de Atividade Física para a população Sénior.

2. TREINADORA

2.1. GINÁSTICA

- 1976 a 1979 **Clube Atlético do Campo de Ourique**
Membro da Equipa de Treinadores de Ginástica Desportiva do CACO
- 1975 a 1976 **Centro Cultural Magalhães Lima**
Membro da Equipa de Treinadores de Ginástica Desportiva do CCML em colaboração com a DGD
- 1975 a 1980 **Desportos e Juventude de Mira Sintra**
Treinadora de Ginástica Desportiva.

2.2. ATLETISMO

- 1981 a 1983 **Centro de Treino de Maratonistas**
Centro de Treino nas instalações do Estádio Universitário de Lisboa, para preparação de atletas Maratonistas.

3. CONSULTADORIA

3.1. ESCOLA SUPERIOR DESPORTO RIO MAIOR

Desde 2001 **Conselho Consultivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior-Instituto Politécnico de Santarém**

O conselho consultivo emite parecer sobre: a) os planos de atividades da ESDRM; b) a pertinência e a validade dos cursos existentes; c) os projectos de criação de novos cursos; d) a fixação do número máximo de vagas de cada curso; e) organização dos planos de estudo, quando para tal for solicitado pelo director; f) a realização de cursos de aperfeiçoamento, atualização e reciclagem.

Compete ainda ao conselho consultivo fomentar a ligação entre a ESDRM e a comunidade e pronunciar-se sobre outros assuntos apresentados pelo seu presidente.

Os membros que constituem o Conselho Consultivo da ESDRM, são: Director da ESDRM; Presidente da Assembleia de Escola; Presidente do Conselho Técnico-Científico; Presidente da Associação de Estudantes; Secretário da ESDRM; Comandante Vicente Moura; Dr. Silvino Sequeira; Dr. Luís de Deus; Dr^a **Maria de Lourdes Machado**; Dr. Francisco Silva; Prof. Doutor António Paula-Brito; Dr. Herlander Ferreira; Dr. Gastão de Sousa; Professor Carlos Alberto Pestana Barros

3.2. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

2010 a 2011 **Cartilha (6-12 anos) Vantagens da Actividade Física**

Elaboração da cartilha em colaboração com o Dr. Pedro Ribeiro da Silva

A Direção Geral de Saúde assumiu em 2010 que: **É Tempo de Agir! - Declaração para uma vida melhor**, definindo seis medidas inadiáveis: 1) Reduzir as desigualdades em saúde, desenvolvendo iniciativas alargadas aos diversos sectores da sociedade que visem diminuir as disparidades associadas a questões étnicas, económicas, de exclusão social, género, idade e literacia; 2) Aumentar a literacia dos cidadãos no sentido da prevenção das doenças crónicas, **produzindo materiais pedagógicos adequados e criando sítios na internet** e outros meios de divulgação de eficácia comprovada (**Uma Cartilha, a editar sem demoras, terá em vista melhorar a informação e educação para a saúde das crianças, dos jovens e dos adultos, relativamente aos efeitos negativos provocados pelo sedentarismo, pelo tabagismo e pela alimentação desequilibrada, tal como pelo abuso do consumo de álcool**); 3) Reduzir o consumo de tabaco, através da implementação das medidas previstas na Convenção Quadro para o controlo do tabagismo nos termos da Lei n.º37/2007, de 14 de Agosto, 4) Incentivar a alimentação equilibrada; 5) **Fomentar a prática regular do exercício físico**; 6) Diminuir o impacto negativo do consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

4.

FORMAÇÃO

4.1. FITNESSGRAM®

Desde 2002 **Membro da equipa de formação *FitnessGram*®**

A equipa de formação *FitnessGram*, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, realizou várias ações de formação no país (entre outras Vila Real de Santo António, albufeira, Faro, Portimão, Beja, Évora, Lisboa, Coimbra, Figueira da Foz, Porto, Braga, Vila Real) dirigidas a professores de educação física. Estas ações foram creditadas pelo Ministério da Educação.

O actual programa da disciplina de Educação Física, reconhece e atribui uma particular relevância à questão da aptidão física, como um dos principais objectivos da disciplina, visando o estabelecimento de hábitos do exercício físico, quer na escola, quer ao longo da vida.

Neste sentido, é pertinente que os professores de Educação Física adquiram competências, para o domínio das novas tecnologias de intervenção ao nível dos conteúdos de aptidão/ actividade física e apto a utilizar o FITNESSGRAM.

4.1. REEBOK UNIVERSITY

Step Master Trainer

Membro da equipa de formação Reebok University (Portugal)

Realização de vários cursos de Step no país (Guimarães, Porto, Coimbra, Lisboa, Portimão, entre outros) para instrutores de fitness.

5. JORNALISTA

5.1. REVISTA EM FORMA

1990 - 1992 **Membro da equipa de redacção da revista EM FORMA**

Revista EM FORMA – DIS, Desporto, Informação e Turismo(DGCS nº 114.703), 30 000 exemplares.

Artigos de autor:

Machado, M L (1992): "**Aeróbica- à descoberta das novidades espanholas**". Em Forma - Desporto e Aventura. 13 (45-49)

Machado, M L (1991): "**Um dia com... Carlos Queiroz - Trabalhar no futebol é uma paixão**". Em Forma - Desporto e Aventura. 12 (12-24).

Machado, M L (1991): "**Aeróbica - O seu guia de forma**". Em Forma - Desporto e Aventura. 12 (50-54)

Machado, M L (1991): "**Aeróbica: Opções para o regresso ao ginásio**". Em Forma - Desporto e Aventura. 11 (40-43)

Machado, M L (1991): "**Automobilismo - A Forma dos mais rápidos pilotos**" Em Forma - Desporto e Aventura. 10 (46-50)

Machado, M L (1991): "**Afro-aeróbica**". Em Forma - Desporto e Aventura. 7 (65-67)

Machado, M L (1991): "**Um dia com... Carlos Moya, o homem da Maratona**". Em Forma - Desporto e Aventura. 7 (17-19)

Machado, M, & Machado, M L (1991): "**O javali vende caro a vida**". Em Forma - Desporto e Aventura. 7 (50-63)

Machado, M L (1991): "**Aeróbica de A a Z (2ª parte)**". Em Forma - Desporto e Aventura. 6 (26-30)

Machado, M L (1991): "**Aeróbica de A a Z (1ª parte)**". Em Forma - Desporto e Aventura. 5 (62-66)

Machado, M L (1991): "**Aeróbica...Dynabands uma novidade**". Em Forma - Desporto e Aventura. 4 (54-59)

Machado, M L (1991): "**Aeróbica...O charme dos 40**". Em Forma - Desporto e Aventura. 3 (44-48)

Machado, M L (1991): "**Portugueses no Triatlo de Israel**". Em Forma - Desporto e Aventura. 3 (62-66)

Machado, M L (1990): "**Gravidez...9 meses em Forma**". Em Forma - Desporto e Aventura. 2 (44-48)

Machado, M L (1990): "**Escalada - à descoberta da Candeeira**". Em Forma - Desporto e Aventura. 1 (56-60)

Machado, M L (1990): "**Aeróbica - Tudo passa pela segurança**". Em Forma - Desporto e Aventura. 1 (64-68)

5.2. NEWSLETTER INFOAERÓBICA

1991

Sub-diretora

Newsletter Aeróbica na EM FORMA – DIS, Desporto, Informação e Turismo, 10 000 exemplares.

5.3. SPIRIDON

Desde 19879 **Colaboração**, assistente de redação

SPIRIDON – Portugal, Revista dedicada à corrida. Publicação Bimestral.

6.

ORGANIZAÇÃO COMPETIÇÕES DESPORTIVAS

Desde 1979 colaborei, em grande parte através do movimento Spiridon, na organização de centenas de provas de estrada por todo o país, atualmente, continuo a colaborar regularmente na organização da:

Meia Maratona de Lisboa (desde 1991)

Gold Label IAAF. Melhor Meia Maratona do Mundo. Organização do Maratona Clube de Portugal. Responsável pela recepção Internacional e Vip da Corrida; Partida da Elite e sincronização de partidas.

Meia Maratona de Portugal (desde 2000)

Gold Label IAAF. Organização do Maratona Clube de Portugal Responsável pela recepção Internacional e Vip da Corrida; Partida da Elite e sincronização de partidas.

Corrida da Mulher (desde 2005)

Organização do Maratona Clube de Portugal, Responsável pela sincronização de partida.

Corrida do Tejo (desde 1981)

Promovida pela Câmara Municipal de Oeiras. Atualmente responsável pela zona de “chegada” e Imprensa.

Marginal sem carros

Promovida pela Câmara Municipal de Oeiras.

Marginal à Noite

Promovida pela Câmara Municipal de Oeiras.

Travessia do Tejo “Bessone Bastos”

Promovida pela Câmara Municipal de Oeiras.

V. FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

A minha atividade profissional tem-se feito acompanhar de formação complementar no que respeita ao domínio de novas metodologias de abordagem para a resolução de problemas que decorrem dos vários contextos em que tenho desenvolvido a minha atividade profissional, de investigação, pedagógica e gestão.

1.

CURSO DE DOUTORAMENTO

Frequência do Curso de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica, da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Com o título “**Envelhecimento Ativo: Contributo Metodológico para Avaliação do Impacto da Atividade Física na Prevenção de Quedas na População Sénior**” (*Active Ageing: Methodological Contribution to Assess the Impact of Physical Activity in the Prevention of Falls in Senior Population*) sob orientação dos professores Doutora Maria Filomena Araújo da Costa Cruz Carnide & Professor Doutor António Prieto Veloso, o projeto foi aprovado pelo Conselho Científico e tem como principal objectivo **conceber instrumentos de avaliação e monitorização do papel da atividade física e da saúde na prevenção das quedas na população sénior.**

O programa de trabalhos tem em vista a criação de um documento de consenso nacional de promoção do envelhecimento ativo, e surge da necessidade de contribuir com evidências científicas sobre o papel da atividade física na prevenção de quedas na população sénior. Partimos de uma abordagem epidemiológica da prevalência, causas e consequências das quedas na população idosa, de forma a realizarmos uma análise integrada dos factores relacionados com a saúde, a aptidão física e o comportamento biomecânico dos idosos.

Neste âmbito, estamos desenvolver metodologias de natureza epidemiológica, englobando a construção e validação de instrumentos de recolha de informação sobre quedas, saúde e padrão de atividade física, bem como a aplicação de protocolos de avaliação da aptidão física para a construção de modelos biomecânicos de recuperação da estabilidade postural.

Pretendemos aprofundar estratégias de intervenção para o envelhecimento ativo, promovendo a educação dos idosos

pela integração no seu quotidiano de atividades que aumentem a qualidade de vida.

Em acordo com estabelecido no regulamento do curso de Doutoramento, tive aproveitamento nos seguintes módulos do curso:

2012: **A Educação Física nas Escolas: situação e tendências**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Estudos Avançados**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2012: **Ética na Investigação**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Estudos Avançados**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2012: **Estatística Aplicada à Construção, Validação e Interpretação de Questionários em Saúde**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Métodos de Investigação e Laboratoriais**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2012: **Euler Angles And Anatomical Angles In Joint Coordinate System (Jsc)**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Métodos de Investigação e Laboratoriais**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2012: **Uma pessoa fisicamente educada**

Seminário de Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Conferências**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2012: **Ecological Dynamics And Motor Learning Design In Sport e Acquisition And Transfer Of Skills Using Ecologically-Oriented Multimodal Virtual Reality Interfaces**

Seminário de Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Conferências**). FMH, UTL . 2,5 ETCs

2012: **Autoregulação Comportamental em Exercício e Saúde: A Vantagem de Ver a Motivação "a Cores"**

Seminário de Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Exercício e Saúde (**Conferências**). FMH, UTL . 2,5 ETCs

2011: **Validação de Métodos e Instrumentos na Avaliação do Movimento Humano**

Seminário de Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Estudos Avançados**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2011: **Biomechanics of the neuromuscular system: empirical and modeling approaches/ Neuromechanics of locomotion in humans and in animal models**

Seminário de Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Conferências**). FMH, UTL . 2,5 ETCs

2011: **Validação de Métodos e Instrumentos na Avaliação do Movimento Humano**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Conferências**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2011: **EMG na Avaliação da Função Neuromuscular**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Métodos de Investigação e Laboratorias**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2011: **Validação de Métodos e Instrumentos na Avaliação do Movimento Humano**

Seminário de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Biomecânica (**Métodos de Investigação e Laboratorias**). FMH, UTL. 2,5 ETCs

2. GESTÃO ESTRATÉGICA

2007: **Balanced Scorecard: Traduzir a Estratégia em Acção**

INA - Instituto Nacional de Administração. Oeiras (78 horas).

O curso teve como objectivo potenciar a implementação com sucesso desta metodologia de gestão estratégica no Centro de Alto Rendimento de Complexo Desportivo do Jamor.

A aplicação dos conceitos do modelo de gestão estratégica, traduzindo o plano estratégico para a metodologia Balanced Scorecard (BSC), permitiu criar o Mapa Estratégico BSC do Centro de Alto Rendimento e Mapa Estratégico BSC dos Serviços Clínicos do Centro de Alto Rendimento em resposta às exigências da Medida 6 –

apoio aos Centros de Alto Rendimento, financiamento e requalificação potenciando os recursos endógenos das diferentes regiões do país.

A construção de indicadores alinhados com a estratégia do Instituto do Desporto de Portugal e Complexo Desportivo do Jamor, e identificação e justificação dos meios para a concretização da estratégia, permitiram a integração com o SIADAP, CAF e ISO, potenciando os serviços da Administração Pública.

3. FORMAÇÃO CONTÍNUA

2012 **65th GSA's Annual Scientific Meeting: *Charting New Frontiers in Aging***

Annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. San Diego Convention Center (11, 12, 13 e 14 Novembro). San Diego. California. USA

2012 **14º Congresso Português de Gerontologia Social**

Congresso Português de Gerontologia Social. Organizado pela Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia. Centro Ismaili (11 e 12 de outubro). Lisboa. Portugal

2012: **8th World Congress on Active Ageing - WCAA**

World Scientific Congresses on Active Ageing. Scottish Exhibition & Conference Centre (13 a 17 de agosto). Glasgow, Scotland. UK.

2012 **III Congresso Mundial do Envelhecimento Activo**

Congresso anual RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade. Fundação Calouste Gulbenkian (18, 19 e 20 de Abril). Lisboa. Portugal.

2012 **Seminário “2012: Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações”**

Seminário organizado pela Pro Dignitate – Fundação de Direitos Humanos. Sede Pro Dignitates (7 de Março). Lisboa. Portugal

2011 **64th GSA's Annual Scientific Meeting: Charting New Frontiers in Aging**

Annual scientific meeting of the Gerontological Society of America. John B. Hynes Veterans Memorial Convention Center (18, 19, 20, 21 e 22 Novembro). Boston. Massachusetts. USA

2011: **16th ECSS Congress: New Horizons in Sports Sciences**

Annual Congress of the European College of Sport Science. Organização do *Research Institute for Sport and Exercise Sciences* do *Liverpool John Moores University*. BT Convention Centre and the Echo Arena (6, 7, 8 e 9 Junho). Liverpool. UK.

2011: **ISBS Oporto'2011**

Annual Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports. Organização conjunta da Faculdade de Desporto, Universidade do Porto e

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Universidade do Porto (27, 28, 29, 30 Junho e 1 Julho). Porto. Portugal.

2011: **Introduction to Simm**

Seminário de 20 horas com o Professor Doutor Peter Loan (MusculoGraphics, Inc – Chicago, IL, USA). Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, CIPER, FMH,UTL (6, 7 e 8 março). Lisboa, Portugal.

2010: **7º Simpósio da Rede Euro-Americana de Actividade Física, Educação e saúde**

Organização da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa (20 e 21 Outubro). Cruz Quebrada. Portugal

2010: **II Congresso Nacional de Saúde Pública**

Organização da Direção Geral de Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge em colaboração com a Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, da Associação Portuguesa de Epidemiologia e da Associação Portuguesa para a Promoção da Saúde Pública. Alfandega do Porto (14 e 15 de Abril). Porto. Portugal.

2010: **15th ECSS - Antalya 2010: Sport Sciences Where the Cultures Meet**

Annual Congress of the European College of Sport Science. Organização da *Middle East Technical University*,

Faculty of Education, Physical Education and Sports Department. (23, 24, 25 e 26 Junho). Antalya. Turquia.

2010: **57th Annual Meeting and inaugural World Congress of Exercise is Medicine.** Organizado pelo American College of Sports Medicine. Baltimore Convention Center (1, 2, 3, 4 e 5 de junho). Baltimore, Maryland, USA.

2010: **Modeling in visual 3D: pose methods, global optimization and observability**

Seminário de 20 horas com o Professor Doutor Scott Selbie & Tom Kepple (Queens University, Ontário, Canada). Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, CIPER, FMH,UTL (10, 11, 12, 13 e 14 abril). Lisboa, Portugal.

2009: **Promoção de Estilos de Vida Saudáveis em Contexto Escolar, Familiar e Envolverte – Escola Activa**

Curso de Formação (artº3 do artigo 14 do regime jurídico da Formação Contínua de Professores) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa . (1 crédito) Cruz Quebrada. Portugal

2009: **8º Congresso Nacional de Educação Física: compromisso e desenvolvimento profissional em Educação Física.**

Congresso com organizado conjunta da Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF). Fórum Lisboa. (27, 28 e 29 de Novembro) Lisboa. Portugal.

2009: **56th Annual Meeting ACSM**

Organizado pelo American College of Sports Medicine. Washington State Conventional and Trade Center (27, 28, 29 e 30 de Maio). Seattle, Washington, USA.

2009 - **II Jornada Técnico-Científica em Exercício e Saúde**

Organização da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém (25 Abril). Rio Maior. Portugal

2009 - **I Congresso Nacional de Saúde Pública**

Organização da Direção Geral de Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge em colaboração com a Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, da Associação Portuguesa de Epidemiologia e da Associação Portuguesa para a Promoção da Saúde Pública. Fundação Calouste Gulbenkian (14 e 15 de Abril). Lisboa. Portugal.

2008: **7th World Congress on Aging and Physical Activity**

World Scientific Congresses on Active Ageing. University of Tsukuba (13 a 17 de agosto). Tsukuba, Japan.

2008: **ECSS Estoril'08: SPORT SCIENCE BY THE SEA**

Annual scientific congresses of the European College of Sport Science, organizado pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Centro de Congressos do Estoril, (9 a 12 de Julho). Estoril. Portugal

2008: **Modeling in Visual 3D: pipeline development, functional joints and automatic event detection**

Seminário de 20 horas com o Professor Doutor Scott Selbie (Queens University, Ontário, Canada & C-Motion). Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, CIPER, FMH,UTL (8,9 e 10 junho). Lisboa, Portugal.

2008: **Álgebra Linear para suporte de cinemática 3D**

Seminário de 20 horas com o Professor Doutor Carlos Andrade (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa). Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, CIPER, FMH,UTL (17,23 e 30 abril e 8 maio). Lisboa, Portugal.

2007: **12th ECSS Jyväskylä**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pelo Department of Biology of Physical Activity and LIKES Research Center of The University of Jyväskylä. (11, 12, 13 e 14 de Julho). Jyväskylä. Finland.

2007: **54th ACSM Annual Meeting**

Annual scientific congresses of of the American College of Sports Medicine. Ernest N. Morial Convention Center (30, 31 de Maio, 1, 2 de Junho). New Orleans, Louisiana. USA

2006: **7º Congresso Nacional de Educação Física: educação, saúde, desporto – Inovação e desenvolvimento**

Congresso com organizado conjunta da Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física

(SPEF/CNAPEF). Fórum da Maia. (23, 24 e 25 de Novembro)
Maia. Portugal.

2006: **1º Congresso Nacional de Educação Física: educação, saúde, desporto – Inovação e desenvolvimento**

Congresso com organizado conjunta da Sociedade Portuguesa de Educação Física e Confederação Nacional de Associações de Professores de Educação Física (SPEF/CNAPEF). Fórum da Maia. (23, 24 e 25 de Novembro) Maia. Portugal.

2006 - **1º Simpósio Fadiga e Desempenho: uma perspectiva multidisciplinar**

Organizado pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Fevereiro, Cruz Quebrada, Oeiras, Portugal

2006: **XXIV International Symposium on Biomechanics in Sports: ISBS Salzburg 2006**

Annual scientific Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, organizado pelo University of Salzburg. (14, 15, 16, 17 e 18 de Julho). Salzburg. Austria.

2006: **11th ECSS Lausanne**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pelo University of Bern, University of Lausanne, École Polytechnique Fédérale de Lausanne and the Swiss Society of Sports Medicine. Palais de Beaulieu (5, 6, 7 e 8 de Julho). Lausanne. Swiss.

2006: **53th ACSM Annual Meeting**

Annual scientific congresses of of the American College of Sports Medicine. Colorado Convention Center (31 Maio, 1, 2 e 3 de Junho). Denver, Colorado. USA

2005: **Body Control Pilates (Matwork teacher)**

Curso de formação dirigido por Lynne Robinson (UK) - The Body Control Pilates Academy. Cascais, Portugal.

Body Control Pilates is the UK and European market leader in Pilates teacher training. The initial matwork teacher training course is probably the most comprehensive course available anywhere in the world and is delivered by our experienced team of teacher trainers, backed up by a network of more than 70 supervising teachers across the UK.

Tuition comprising thirteen days of modules: 1- Introductory Day (Including: the legacy of Joseph Pilates; the development of Body Control Pilates; what is Pilates?; movement and posture review; the theory of muscle balancing; key principles); 2- Neutral Pelvis and Spine; The Spine; 3 – Breathing; Concentration, Release and Relaxation; 4 - Core Stability: Lumbar and Pelvic Stability; 5 - Core Stability: Scapular Stability; 6 - Joints and the Hip; the Knee; 7 - Ankles and Feet; Elbows, Wrists and Hands, Working with Weights; 8 - Posture and Alignment; Stretching; 9 - Classical Pilates Exercises; 10 - Client Enrolment; Client Assessment; Designing Client Programmes; Client Progression; 11 - Lesson Plans and Teaching Skills; 12 - Anatomy Review; 13 - Last Tuition Day (Including: Completing the Course; Establishing Your Business Setting Up Classes; good practice; Client Care; Planning Your Career), taken in two-day blocks (typically Saturdays and Sundays) spread over a three to four month period.

2005: **XXIII International Symposium on Biomechanics in Sports: ISBS Beijing 2005**

Annual scientific Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, organizado pelo China Society of Sports Biomechanics, China Institute of Sport Science. (22, 23, 24, 25, 26 e 27 de Agosto). Beijing. China.

2005: **10th ECSS Belgrade**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pelo Sport Medicine Association of Serbia. (13, 14, 15 e 16 de Julho). Belgrade. Serbia.

2005: **52nd ACSM Annual Meeting**

Annual scientific congresses of of the American College of Sports Medicine. Gaylord Opryland™ and Convention Center (1, 2, 3 e 4 de Junho). Nashville, Tennessee. USA

2005: **Seminário Internacional de Exercício e Saúde: Formação de Hábitos Desportivos – A escolar e a comunidade**

organizado pela Câmara Municipal de Oeiras. Auditório Ruy de Carvalho (24 e 25 de Maio). Carnaxide, Portugal

2005: **1º Encontro Nacional de Biomecânica**

Organizado pela Sociedade Portuguesa de Biomecânica. Martinchel (Fevereiro). Abrantes. Portugal

2004: **IX International Conference of EGREPA.**

Congresso do Grupo Europeu para o Estudo da Atividade Física na Pessoa Idosa, organizado pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa e *European Group for Research into Elderly and Physical Activity*: Taguspark (1, 2 e 3 de Outubro). Oeiras. Portugal

2004: **XXII International Symposium on Biomechanics in Sports: ISBS Ottawa 2004**

Annual scientific Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, organizado pela uOttawa – University of Ottawa (8, 9, 10, 11 e 12 de Agosto). Ottawa Canada.

2004: **Course on Sports Medicine**

Curso de 20 horas organizado pelo European College of Sports Science, (1 e 2 Julho) Clermont Ferrand, França.

2004: **9th ECSS Clermont Ferrand: Education Through Sport**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pela Université Blaise Pascal, UFR STAPS & Université D'Auverne, Faculte de Médecine. (3, 4, 5 e 6 de Julho). Clermont Ferrand. França.

2004: **Curso de Validação e Construção de Questionários em Saúde**

Curso de 15 horas em Validação e Construção de Questionários, Instituto de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa.

Os questionários são dos instrumentos de medida mais utilizados em investigação e a sua adequada construção um factor determinante da qualidade dos estudos.

O curso, estruturado para capacitar para a escolha, construção, utilização e interpretação de "bons questionários", teve como objectivo: 1. Compreender as bases teóricas da medição em saúde; 2. Saber escolher um questionário adequado aos objectivos da investigação; 3. Capacitar para a escolha, construção, validação/adequação, utilização e interpretação de questionários

2004: **Antropometria (nível 1, Técnico perfil restrito)**

ISAK – International Society for Advancement of Kinanthropometry & Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada, Portugal.

Kinanthropometry is the area of science concerned with the measurement of human body composition. As a result of changes in life styles, nutrition, activity levels and ethnic composition of populations, changes to the distribution of body dimensions are forever occurring. Kinanthropometry is the interface between anatomy and movement. It takes the measurement of the human body and determines its capability for function and movement in a range of settings.

ISAK has developed international standards for anthropometric assessment and an international anthropometry accreditation scheme (IAAS). A key element in it is the objective maintenance of quality assurance by requiring that all levels have to meet initial technical error of measurement (TEM).

Level 1 is designed for the majority of ISAK-accredited anthropometrists who have little on-going requirement for more than the measurement of height, weight and skinfolds. A small number of girths and two bone breadths have also been included at this level to enable the monitoring of health and growth variables, and calculation of the somatotype all of which ISAK sees as valuable tools for the comparison of body size, shape and composition. Thus a person who successfully completes Level 1 can demonstrate adequate precision in 2 base measures, 5 girths, 8 skinfolds and 2 breadths and has a basic understanding of the theory of anthropometric applications.

2003: **Functional Evaluation of Physical Performance in Elderly**

Curso de 10 horas organizado pelo European College of Sports Science, Salzburg, Austria.

Determinants of physical frailty and adaptations to exercise in old age: overview the Better Ageing project - a multi-centre study in older European citizens (Chairs: M. Narici & S. Ostojic).

Topics: Overview of the Better Ageing project: background and scope (M. Narici & K. Birch); Structural and functional adaptations of human muscle fibres (R. Bottinelli); Myotendinous adaptations and influence on

locomotor function (M. Narici); Motor control and neuromuscular fatigue (J. Duchateau); Changes in muscle contractile characteristics with ageing: adaptations to strength training (J. van Hoecke); Changes in muscle and joint elastic characteristics following long-term strength training in older individuals (J. Ochala); Steadiness of muscle force in different contraction types: effects of age and falls in the elderly (D. Newham); Skeletal muscle oxidative metabolism and exercise tolerance (B. Grassi); Long-term training for community-dwelling people over 75: impact on muscle function, functional ability and life style (P. Capodaglio); Physical activity, functionality and well being (K. Fox); 30 min Round table discussion and conclusion (Chair: P. E. di Prampero)

2003: **50th ACSM Annual Meeting**

Annual scientific congresses of of the American College of Sports Medicine. Moscone Center (28, 29, 30 e 31 Maio). San Franciscor, California. USA

2003: **Suporte Básico de Vida**

Instituto Português de Ressuscitação & Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada, Portugal

Suporte básico de vida (SBV) é o conjunto de medidas e procedimentos técnicos que objetivam o suporte de vida à vítima, tornando o SBV vital até a chegada do SIV (Suporte intermediário de vida - transporte até o hospital), traçando um padrão para atendimento, tendo objetivo principal não agravar lesões já existentes ou gerar novas lesões (iatrogenias). Um rápido SBV proporciona até 60% de chance de sobrevivência.

A probabilidade de recuperar uma vítima em paragem cardio-respiratória com sucesso diminui 7 a 10% por cada minuto que passa. Atingidos 3 a 4 minutos de hipoxia, as lesões cerebrais tornam-se irreversíveis.

Qualquer pessoa pode aprender as manobras de SBV&DAE o que facilita início precoce das mesmas, aspecto importante e vital na cadeia de sobrevivência, dado que os serviços médicos raramente conseguem aceder à vítima nestes primeiros minutos.

2003: **8th ECSS Salzburg**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pela University of Salzburg (24, 25, 26, 27 e 287 de Julho). Salzburg. Austria

2002: **7th ECSS Athens**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pelo Department of Sport Medicine and biology of Physical Activity of the Faculty of Physical Education and Sport Science, University of Athens. (24, 25, 26, 27 e 287 de Julho). Athens. Grécia

2002: **XX International Symposium on Biomechanics in Sports: ISBS Cáceres 2002**

Annual scientific Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, organizado pelo Universidad de Extremadura. (1, 2, 3, 4 e 5 de Julho). Cáceres. Espanha.

2000: **ACSM Exercise Leader**

American Council of Sports Medicine, Ginásio Clube Português, Lisboa, Portugal.

The ACSM Certified is a health fitness professional with a minimum of a bachelor's degree in exercise science. The HFS performs pre-exercise health risk assessments, conducts physical fitness assessments, interprets results, develops exercise prescriptions, and applies behavioral and motivational strategies to apparently healthy individuals and individuals with medically controlled diseases and health conditions to support clients in adopting and maintaining healthy lifestyle behaviors. The academic preparation of the HFS also includes fitness management, administration, and supervision. The HFS is typically employed or self-employed in commercial, community, studio, corporate, university, and hospital settings.

1999: **4th ECSS Rome: Sports, the Body and the Nature of Man**

Annual scientific congresses of of the European College of Sport Science, organizado pela Human Movement and Sport Science University of Rome. (14, 15, 16 e 17 de Julho). Roma. Itália.

1999: **Desportos Gimnásticos na Escola: Aparelhos, Trampolins e Acrobática**

Fundo Social Europeu/ PROFORMAR/ME, Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa, Portugal. (2 créditos)

1999: **Curso de Árbitro de Basquetebol**

Escola Secundária Fernando Namora, Brandoa, Portugal.

1999: **Formação Avançada em Treino Desportivo – Nutrição no Desporto de Competição – “Novos Desenvolvimentos na Suplementação em Creatina Monohidrato para Atletas”**

LORDE, Faculdade de Motricidade, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada, Portugal

1998: **Formação em Escalada em Parede Natural**

Desporto Escolar, CAE Lisboa, Cascais, Portugal.

1998: **Convenção Internacional Reebok – Master Classes, Strength Reebok; Condição Física de Veteranos; Step Reebok International Moves**

Centro de Estudos de Fitness, 24,5 horas, 14 e 15 Novembro,
Lisboa – Portugal

1998: **International Symposium on Biomechanics in Sports: ISBS
Konstanz 1998**

Annual scientific Symposium of the International Society of
Biomechanics in Sports, organizado pelo Universidad de
Konstanz. (21, 22, 23, 24 e 25 de Julho). Konstanz. Alemanha

1996 **XIV International Symposium on Biomechanics in Sports:
ISBS Madeira1996**

Annual scientific Symposium of the International Society of
Biomechanics in Sports, organizado pela Faculdade de
Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
Centro de Congressos, Hotel Casino da Madeira (25, 26, 27
e 28 de Junho). Funchal. RAM. Portugal

1996: **VI Workshop de Fitness - Convenção Internacional CEF**

Centro de Estudos de Fitness, Externato Marista de Lisboa,
Dezembro, Lisboa. Portugal

1995: **Slide Reebok Endurance Training, Reebok Power Step &
Reebok Dance Mixies**

Reebok University Master Trainer Training, Reebok
Internacional, Lisboa – Portugal

1995: **V Workshop de Fitness**

Centro de Estudos de Fitness, Externato Marista de Lisboa,
Dezembro, Lisboa. Portugal

1994: **Promoção e Educação para a Saúde**

Acção de Formação Contínua de Professores – Projecto centrado na escola. Dep. Ensino secundário . ME - (3 Créditos)

1994: **IV Workshop de Fitness**

Centro de Estudos de Fitness, Externato Marista de Lisboa, Dezembro, Lisboa. Portugal

1994: **Step Reebok – Basic Trainer**

Reebok University Master Trainer Training, Reebok Internacional, Lisboa – Portugal

1994: **Prevenção Primária e Dinâmica de Grupos**

Associação ARISCO, Lisboa, Portugal

1994: **Os Novos Desafios da Educação Física**

Formação de Professores – Escola Secundária D. Pedro V, 3 e 4 Fev. (12 horas) Lisboa, Portugal

1994: **Step Master Trainer**

Curso de *Master Trainer* internacional promovido pela Reebok University. Atenas, Grécia.

1994: **International Congress 94 (Aeróbica; Boybuilding & Fitness)**

14 e 15 de Maio, Atenas, Grécia.

1994: **Acção de Formação de Fitness**

5 e 6 de Novembro. Motijunior – Junior Empresa da FMH, UTL, Portugal.

1994: **Workshop de Step e Slide Reebok Training**

28 de Novembro a 4 de dezembro, Ginásio Keep Feet & Reebok Portugal. Lisboa, Portugal.

1994: **Medicina Desportiva**

Comité Olímpico de Portugal. 23 de Junho de 1994, Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, Lisboa, Portugal.

1993: **III Workshop de Fitness**

11 e 12 Dezembro, (14 horas) – ISMAG. Externato Marista de Lisboa, Lisboa, Portugal

1992 – **European Educational Conference – creating a community of Fitness**

IDEA, Health and Fitness Association, Brighton Conference Center. Agosto. Brighton, Inglaterra.

IDEA is the world's largest professional fitness and wellness organization serving over 250,000 professionals online, in person and in print. These opinion leaders interact with millions of consumers actively seeking their advice on health, fitness, and nutrition.

1992 – **Convencion aerobic 92**

Federación Española de Aeróbic y Fitness. (25 a 29 de Junho) El Fuerte, Marbella, Espanha.

1992 – **II Workshop de Fitness**

5 a 8 dezembro, Physical Academy, Lisboa, Portugal

1992 – **Aplicação dos Programas de Educação Física**

(8 horas) organizada pela equipa de programas (Luis Bom) – Formação centrada na prática. 16 junho 1992- escolar Roque Gameiro, Amadora

1991 – **A Mulher, a Saúde e o desporto**

Serviço de ginecologia da maternidade Bissaya Barreto, 3 e 4 Maio, Coimbra

1988 - **1º Congresso Nacional de Educação Física: Programas, Desporto Escolar, Formação de Professores, Recursos.** Organização SPEF e Associações de Professores de Educação Física. Casino da Figueira da Foz (17, 18 e 19 Novembro) Figueira da Foz. Portugal.

1987 – **1º Encontro Nacional de Educação Física: Em Defesa e Pelo Reforço da Educação Física.** Hotel Altis, 27 fevereiro. Lisboa. Portugal