

# Maria Machado

---

Maria Machado, Mestre em Exercício e Saúde (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa) Pertence ao Neuromechanics Research Group (CIPER, Universidade de Lisboa), uma unidade que combina duas áreas de maior tradição científica internacional e nacional: Biomecânica e Ciências Morfológicas, focada em programas de fitness, particularmente nos efeitos biomecânicos positivos na locomoção e no equilíbrio, bem como no desenvolvimento de instrumentos que permitam o sucesso da avaliação no envelhecimento, tendo recebido um prémio científico em 2010. Lecionou na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Em regime de voluntariado tem promovido o Desporto e a Atividade Física na comunidade, esforço que lhe valeu a medalha de ouro de mérito do Município de Oeiras em 2012. Em 1980 implementou em Oeiras o programa de desporto para a população sénior e em 2000 lançou no Concelho de Odivelas o Clube do Movimento - programa de exercício físico regular para Seniores. Tem dado atenção à divulgação do conhecimento, através de palestras e publicação em revistas científicas e de divulgação ou livros editados, entre eles o "Guia para o envelhecimento mais Ativo. É Membro e dirigente de várias sociedades científicas nacionais e internacionais. Faz parte do Conselho Geral da Universidade de Aveiro e atualmente é gestora de projeto no Comité Olímpico de Portugal.

*Maria Machado holds a Master's Degree in Exercise and Health (Faculty of Human Motricity, University of Lisbon). She is a Member of the Neuromechanics Research Group (CIPER, University of Lisbon), a unit that combines two areas of greater international and national scientific tradition: Biomechanics and Morphological Sciences, focused on fitness programs, particularly on positive biomechanical effects on locomotion and balance, as well as on the development of instruments that allow the success of evaluation in aging , having received a scientific award in 2010. She taught at the Faculty of Human Motricity of the University of Lisbon. On a voluntary basis she has promoted Sports and Physical Activity in the community, an effort that earned her the gold medal of merit of the Municipality of Oeiras in 2012. In 1980 she implemented in Oeiras the sports program for the senior population and in 2000 she launched in the Municipality of Odivelas the "Clube do Movimento" -a regular exercise program for Seniors. She has focused herself on the dissemination of knowledge, through lectures and also through the publication of papers in scientific and dissemination journals or edited books, among which, the "Guide to more active aging". She is a Member and leader of several national and international scientific societies. She is also part of the General Council of the University of Aveiro. Currently she is a project manager at the Olympic Committee of Portugal.*