



# Guia Prático de Walking Football

3ª Edição - 2023

Desenvolvido por:



Apoio:



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

## Índice

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Intervenientes</b>	<b>4</b>
<b>Impacto na vida social e na saúde</b>	<b>5</b>
<b>Regras do Walking Football</b>	<b>6</b>
<b>Regras suplementares, usadas nos torneios nacionais:</b>	<b>7</b>
<b>Dicas para a planificação da sessão Walking Football</b>	<b>8</b>
<b>Sessão de Walking Football</b>	<b>9</b>
<b>Exemplo de planos de sessão</b>	<b>10</b>
? <b>Exemplo 1</b>	<b>10</b>
? <b>Exemplo 2</b>	<b>12</b>
? <b>Exemplo 3</b>	<b>15</b>



## Introdução

O Futebol Europeu para o Desenvolvimento de uma Rede (EFDN) consiste num conjunto de clubes de futebol profissional empenhados na realização de actividades para a comunidade e de responsabilidade social e com paixão para cooperar e se envolver a nível Europeu. O objetivo da rede é apoiar o esforço dos seus membros para ampliar o seu impacto e utilizar o poder do futebol para uma mudança positiva na colaboração com outros clubes de futebol Europeus. De momento, fazem parte da rede 52 clubes de 22 países Europeus.

O programa European Legends, <https://europeanlegends.eu>, financiado pelo programa Erasmus Sport + e coordenado pela rede EFDN, teve início em 2016 com a duração de 24 meses, 14 Instituições de 7 países diferentes trabalharam no aumento da consciencialização to papel do desporto no bem-estar físico e psicológico, na inclusão social e igualdade de oportunidades, através de sessões de Walking Football.

Sendo parceiro do programa European Legends, e no âmbito do mesmo, a Fundação Benfica estendeu o convite à RUTIS para cooperar no projeto a nível nacional com o público com mais de 50 anos, com o objetivo de aumentar a prática desportiva nesta faixa etária.

Assim, foi assinado o protocolo de cooperação entre a RUTIS e a Fundação Benfica em Março de 2017 para criar equipas de Walking Football (futebol a andar) nas universidades e academias seniores pertencentes à rede RUTIS. Em 2023 o projecto tornou-se autónomo com a criação do “Walking Football Portugal” de forma a torná-lo nacional e sem ligação a um único clube.

O Walking Football é apenas uma das modalidades dos desportos a caminhar que estão em crescimento pela Europa e que são promovidos pela Rede EFDN e, consiste simplesmente, em futebol sem correr. Jogar futebol a um ritmo mais moderado elimina barreiras e cria oportunidades no desporto. A modalidade pode ser jogada por todos os que tenham um interesse em futebol, mesmo apresentando limitações físicas.

A metodologia de desportos a caminhar teve início na Inglaterra em 2001 e tem vindo a ser divulgada por toda a Europa, inspirando homens e mulheres com mais de 50 anos a investirem

numa vida mais activa no qual o exercício tem um papel importante no combate ao isolamento social e doenças do foro mental.

Este documento é um guia que tem por base a documentação da Rede EFDN e European Legends, adaptado à realidade portuguesa, e tem como objetivo dar a conhecer a metodologia do desporto a caminhar, em especial o Walking Football, e mostrar os seus benefícios. Este guia tem também como função a promoção de três pontos em especial: aumentar a participação dos mais velhos em actividades desportivas e trabalho voluntário; consciencializar para os benefícios na saúde ao escolher uma vida mais ativa e fornecer à comunidade desportiva um guia que contém as regras de implementação do Walking Football.

Ver [www.walkingfootball.pt](http://www.walkingfootball.pt)

## Intervenientes

A **RUTIS** (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e de Utilidade Pública de apoio à comunidade e aos seniores, de âmbito nacional e internacional, com sede em Almeirim, criada em 2005. No final de 2022 possui na sua rede 369 universidades e academias seniores, o que corresponde a 65.000 alunos e 7.500 professores voluntários.

O trabalho da RUTIS e das Universidades Seniores foi reconhecido oficialmente pela Resolução de Conselho de Ministros nº76/2016 de 29 de novembro de 2016, onde é destacada como um parceiro de importância no desenvolvimento de políticas relacionadas com o envelhecimento ativo e economia social.

As **Academias e Universidades Seniores (US)** são " como respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos" in RCM 76/29. As US são hoje o programa de educação de adultos com mais sucesso no mundo inteiro envolvendo milhões de pessoas nos 5 continentes.



## Impacto na vida social e na saúde

Uma das principais atividades do programa European Legends é compreender os impactos sociais e impactos na saúde dos participantes da modalidade de Walking Football.

Ao longo de 15 semanas<sup>1</sup> de sessões os participantes foram sujeitos a avaliações que comprovaram que a participação nas sessões de Walking Football tiveram impactos positivos em 3 áreas:

- 1- Interação social. Foram feitas avaliações psicológicas aos participantes de forma a perceber o impacto psicológico e social do Walking Football. Todos os participantes referiram que as suas interações sociais com outros colegas aumentaram, mesmo fora do contexto das sessões, pois na maioria das vezes as sessões terminariam em jantares, almoços ou outros eventos coletivos.
- 2- Alterações físicas (índice de massa corporal). Após a aplicação de vários testes físicos, concluiu-se que o Walking Football melhorou todas as medidas antropométricas e de fitness dos participantes bem como produziu atitudes positivas em relação à actividade física. Vários participantes passaram para níveis de índice de massa corporal mais saudável, havendo perdas de peso significativas.
- 3- Aumento da actividade física. O facto de a modalidade estar assente no desporto a caminhar e no futebol (desporto apreciado por muitos) aumentou o interesse pela prática de exercício físico e o desejo de o praticar mais do que uma vez por semana.

O Walking Football permitiu que um grupo heterogéneo de pessoas com mais de 50 anos, incluindo as que apresentaram deficiências físicas ou com demência, participassem em actividades desportivas e apresentassem melhorias no seu estado geral de saúde física, mental e bem-estar.

---

<sup>1</sup> Fonte: EFDN Walking Football Practitioner's Guide (2018), p. 8

## Regras do Walking Football

- Os parceiros do programa European Legends trabalharam em conjunto e formularam uma listagem de regras e regulamentos que compõem o Walking Football e deverão ser seguidas em todos os jogos e torneios
- 1- Cada equipa é constituída por 6 elementos, homens e mulheres.
  - 2- O campo tem 21 metros por 42 metros.
  - 3- O tamanho da baliza é de 3 metros de largura por 1 metro de altura.
  - 4- Não existe guarda-redes, logo a bola não pode ser tocada com a mão.
  - 5- Os jogadores deverão estar sempre a 3 metros da baliza.
  - 6- Não existe número limite de substituições. Jogadores que foram substituídos podem voltar a entrar. As substituições são realizadas pela linha da baliza.
  - 7- Não existe regra de fora de jogo.
  - 8- É proibido entradas em “carrinho” e qualquer contacto físico entre os jogadores.
  - 9- Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar o solo, sendo o “correr” punido com livre indireto.
  - 10- Não existe penaltis, apenas livres indiretos. Os jogadores deverão manter uma distância de 3 metros.
  - 11- A bola não pode ser jogada acima da barra da baliza (cintura humana).
  - 12- Quando a bola ultrapassar a linha lateral, deverá ser reposta em jogo no mesmo sítio em que saiu sendo a reposição efetuada com o pé. Os jogadores adversários deverão permanecer a 3 metros da bola.
  - 13- Quando a bola atravessar a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma das regras anteriores: 3 metros.
  - 14- Depois de cada golo, retoma-se o jogo na linha central do campo.
  - 15- Não poderão ser considerados válidos os golos marcados do meio campo defensivo.
  - 16- Se um golo for impedido de forma ilegal (ex: mão na bola. correr para evitar que a bola entre. não cumprir a distância de 3m face à baliza) o mesmo deve ser validado sem recurso à falta.
  - 17- O árbitro pode ordenar a substituição de qualquer jogador que apresente um comportamento agressivo ou linguagem imprópria.
  - 18- Se um jogador receber um cartão amarelo deverá ser substituído e terá de permanecer no banco por 5 minutos.
  - 19- Um jogador que receber um cartão vermelho (por acumulação de amarelos ou direto) deverá abandonar o campo de jogo deixando a sua equipa em inferioridade numérica.
  - 20- As decisões do árbitro são finais e devem ser respeitadas.

### **Regras suplementares, usadas nos torneios nacionais:**

- 1- As bolas a utilizar deverão ser adaptadas ao grupo sempre na ótica da melhor adaptação possível do individuo à prática, sendo que no modelo de torneio competição serão utilizadas bolas de Futsal e bolas nº4 FIFA na vertente lúdica.
- 2- Não existe limite de jogadores por equipa em treino ou em competição, não existe limite de substituições.
- 3- Os jogadores deverão apresentar equipamentos iguais na participação em eventos e torneios, sob a penalização da utilização de coletes para a participação na prova.
- 4- Existiram dois tipos de quadros competitivos nos eventos/torneios, vertente lúdica e vertente competitiva, cada equipa deverá no processo da sua inscrição informar a organização de qual das vertentes pretende ser integrada.
- 5- Cada equipa é responsável pela criação dos seus equipamentos estando sujeitos a aprovação da Rutis e dos seus parceiros.
- 6- Cada torneio/evento poderá ter adaptações ao seu formato, sendo estas alterações sobre o tempo de jogo, medidas do campo ou quadro competitivo. Os torneios locais servem de ponto de observação para melhorar a modalidade, sendo os objetivos dos mesmos a promoção da prática desportiva e proporcionar momentos de convívio aos atletas. Assim sendo o tempo de jogo, o quadro competitivo e as medidas do campo deverão ser ajustáveis para que se possa criar as condições necessárias para uma experiência mais enriquecedora aos atletas.
- 7- A bola a utilizar deve ser de tamanho FIFA 4 (63.5-66 cm).
- 8- Nos treinos podem participar quantos jogadores quiserem. Nos jogos não há limite de substituições.
- 9- Os jogos têm a duração de 14 minutos, com uma pequena pausa após os 7 primeiros minutos.
- 10- Os jogadores da equipa devem estar vestidos com um equipamento igual.
- 11- Nos torneios podem ser criadas dois tipos de equipa (uma mais competitiva e outra mais lúdica).
- 12- Cada equipa deve arranjar os seus próprios equipamentos, que devem levar o logotipo do projecto Walking Football.



## Dicas para a planificação da sessão Walking Football

### ➤ Escolha do local

É importante que o local escolhido para as sessões seja de fácil acesso, tanto em transportes públicos como em transporte particular de forma a não criar obstáculos à participação. Aconselha-se, também, que seja um local onde se possa realizar as sessões mesmo em tempo de chuva, de forma a não se desmarcar sessões e criar mau estar junto dos participantes.

### ➤ Equipamento

**Baliza** – As balizas para o Walking Football deverão ter 3m x 1m. Caso não tenham, pode-se utilizar uma outra baliza e colocar faixas com as medidas acima indicadas, ver imagem.



**Coletes** – É sempre útil ter coletes para identificar equipas opostas durante os treinos.

**Bolas** – O ideal é ter bolas suficientes para que todos possam praticar os passes e familiarizar-se com as bolas.

**Equipamentos** – É importante que os participantes utilizem calçado adequado, para evitar lesões e roupa confortável. Nos torneios deverão ter um equipamento identificativo da equipa.

### ➤ Saúde e segurança

Por motivos de segurança, todos os participantes do Walking Football deverão apresentar um atestado médico com todos os problemas de saúde e que os consinta a participar neste tipo de actividade. É importante para os técnicos saberem o historial clínico dos atletas de forma a estarem preparados para alguma eventualidade.

É obrigatório que todos os participantes tenham seguro apropriado à actividade.

### ➤ Incorporar a parte social na sessão

Um componente integrante do programa do Walking Football é a reunião social após a sessão prática. As oportunidades de interação social são altamente valorizadas pelos participantes e completam o objetivo global e holístico da sessão de Walking Football. Apesar dos incríveis benefícios do Walking Football, a razão dos participantes voltarem semana após semana para



as sessões deve-se elemento social, pois permite-lhes criar laços com os seus companheiros de equipe e criar amizades duradouras.

## **Sessão de Walking Football**

Os professores voluntários/treinadores são os responsáveis por criar um ambiente acolhedor e divertido aos participantes e proporcionar sessões bem estruturadas e planeadas.

### **1. Aquecimento**

O aquecimento é muito importante em qualquer tipo de actividade física e especialmente em pessoas com idades avançadas e com algumas limitações. Cabe ao professor/treinador preparar um aquecimento adequado ao seu grupo de atletas.

### **2. Alongamentos**

Ainda antes de começar o treino, é importante realizar-se alguns exercícios de alongamentos, especialmente nas primeiras sessões, para evitar lesões durante a sessão.

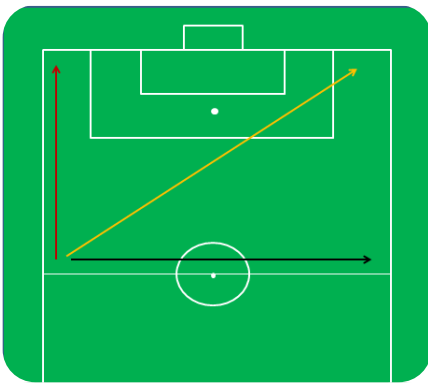
### **3. Skills e exercícios**

O professor/treinador deverá explicar todos os exercícios aos atletas e realizar demonstrações para que estes se familiarizem com os termos e saibam do que se está a falar, de forma a evitar desmotivações.

## Exemplo de planos de sessão

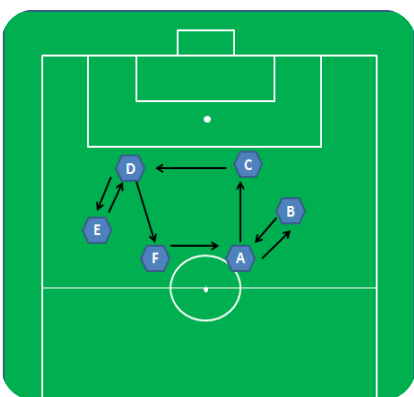
### ➤ Exemplo 1

Aquecimento				
<b>3 Áreas</b> <b>Preto: Largura = 1 ponto</b> <b>Vermelho:</b> <b>Comprimento = 2 pontos</b> <b>Amarelo: Diagonal= 3 pontos</b>	<b>Objetivos</b> Os jogadores deverão andar nas 3 áreas. Depois de cada linha os jogadores deverão realizar alguns exercícios de aquecimento como, por exemplo, rodar os ombros, levantar os joelhos, andar mais rápido, etc.	<b>Duração</b> 10 minutos	<b>Regras</b> Os jogadores não podem andar na mesma zona duas vezes seguidas.  Ao caminhar os jogadores deverão ter sempre pelo menos um pé a tocar o chão.	<b>Avaliação</b> Máximo de pontos: 52  Depois de 5 minutos, os jogadores deverão realizar o exercício com a bola, de modo a aumentar o grau de dificuldade.



### Circulação de bola rápida

<b>Objetivos</b> Melhorar a circulação de bola: 8 passes  <ol style="list-style-type: none"> <li>1 A passa para B</li> <li>2 B devolve a A</li> <li>3 A passa a C</li> <li>4 C passa a D</li> <li>5 D passa a E</li> <li>6 E devolve a D</li> <li>7 D passa a F</li> <li>8 F passa a A</li> </ol>	<b>Duração</b> 15 minutos	<b>Regras</b> Só se pode tocar na bola 1 ou 2 vezes: circulação rápida.  Se passar a bola, deverá acompanhar a bola ao local para onde a passou. A vai para B, B para C....	<b>Avaliação</b> Depois de 5 minutos, se houver boa circulação de bola, poderá mudar de direção.  Alguns jogadores precisam que o exercício seja repetido várias vezes para perceberem e conseguirem realizá-lo.
--	------------------------------	--	---



**Exercício Final****Objetivos**

Jogador 1 (defesa) passa a bola para o jogador 2 (médio). Este devolve a bola ao jogador 1. De seguida passe longo do jogador 1 para o jogador 3 ou 4. Este passa a bola para o jogador 2, que tenta o golo.

**Duração**

20 minutos

**Regras**

Começar na ala direita e depois na ala esquerda.

Os jogadores mantêm as posições por 5 minutos e só depois trocam.

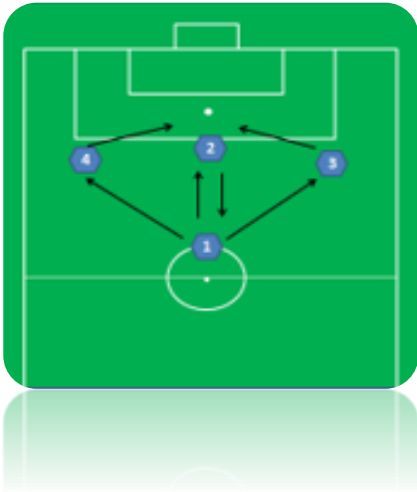
Não há guarda-redes mas os jogadores deverão terminar a 10 metros da baliza.

**Avaliação**

Os jogadores deverão gradualmente passar a bola com mais velocidade.

Deverão estar mais focados a marcar golo.

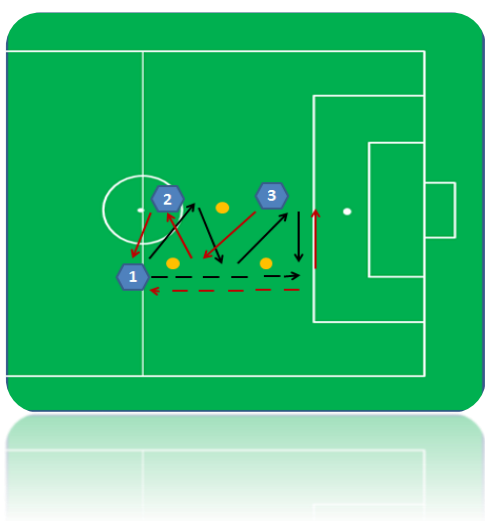
Deve de haver comunicação em campo.



➤ Exemplo 2

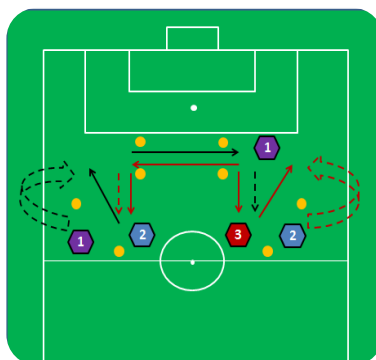
### Aquecimento

<p><b>Objetivos</b> Jogo limpo com passes curtos.</p>	<p><b>Duração</b> 10-15 minutos</p>	<p><b>Regras</b> Com a ajuda de cones formar triângulos com um metro de distância e posicionar os jogadores a meio metro de distância dos cones.</p> <p>3 jogadores a jogar: Jogador 1 a andar e os jogadores 2 e 3 a passar.</p> <p>O jogador 1 começa fora do cone esquerdo e passa ao jogador 2, de seguida passar ao jogador três. Os passes deverão ser sempre entre os cones.</p> <p>Cada jogador deverá ser o jogador que caminha pelo menos 2 vezes.</p> <p>Na primeira ronda o jogador que passa a bola deverá utilizar apenas o interior do pé e na segunda ronda apenas o exterior do pé.</p>	<p><b>Avaliação</b> A sequência deverá ser explicada de forma clara e repetida as vezes que forem necessárias.</p> <p>Se os jogadores mostrarem facilidade na execução do exercício, poder-se-á aumentar a distância.</p>
---	---	--	---



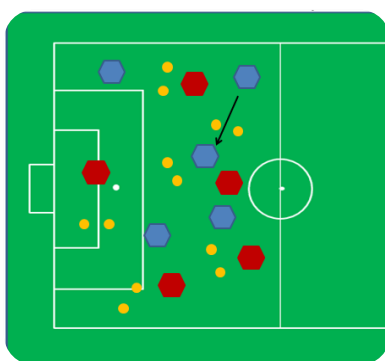
## Exercício de passes com atenção ao movimento

<p><b>Objetivos</b> Passar a bola e prever o melhor momento para mudar de posição.</p>	<p><b>Duração</b> 10-15 minutos</p>	<p><b>Regras</b> 6 jogadores, 3 de cada lado.</p> <p>Jogador 1 (roxo) anda à volta do cone e recebe a bola do jogador 2 (azul), que de seguida passa a bola de novo ao jogador 1 (verde) do outro lado por entre cones. Este passa a bola para o jogador 3 (vermelho) e acompanha o passe e fica na posição do jogador 3. Entretanto o jogador 2 começa a andar à volta do cone e recebe a bola do jogador 3 de forma a poder passar para o jogador 1 no lado esquerdo que, por seu lado, passa ao jogador 3 e vai para posição deste último.</p>	<p><b>Avaliação</b> A primeira ronda não tem limite de passes contudo na segunda deve-se aumentar a dificuldade permitindo apenas passes diretos.</p>
--	---	---	---



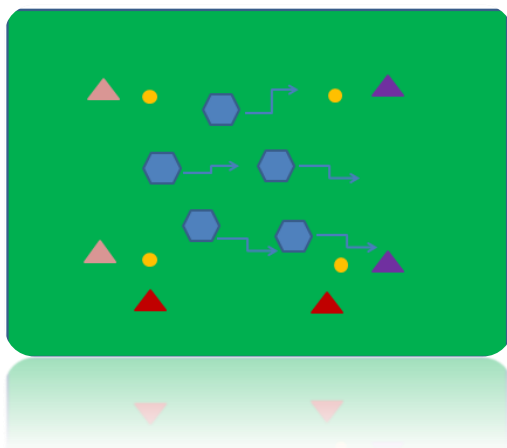
## Exercício de passes com cones

<p><b>Objetivos</b> Marcar pontos ao passar entre os cones.</p>	<p><b>Duração</b> 15 minutos</p>	<p><b>Regras</b> 5 jogadores x 5 jogadores, com 6 cones em metade do campo.</p> <p>A equipa marca um ponto se um jogador passar a bola a um colega controlando o passe por entre os cones.</p>	<p><b>Avaliação</b> Ao diminuir o tamanho do cone dificulta-se o exercício. O mesmo acontece se diminuir o número de jogadores.</p>
---	--------------------------------------	--	---



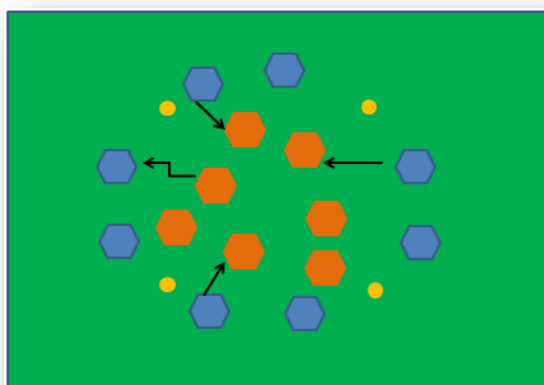
**Exercício de passes com cones**

<b>Objetivos</b> Aprender a ver o jogo e encontrar um espaço livre (cores).	<b>Duração</b> 10 minutos	<b>Regras</b> Os jogadores deverão driblar na caixa central de forma não circular, até o professor dizer uma cor. Nesse momento os jogadores deverão driblar até à cor e voltar para o centro da caixa e continuar a driblar.	<b>Avaliação</b> Pode-se aumentar a dificuldade, aumentando a velocidade ou dizendo as cores com menos tempo entre cada uma delas.
--	------------------------------	--	---



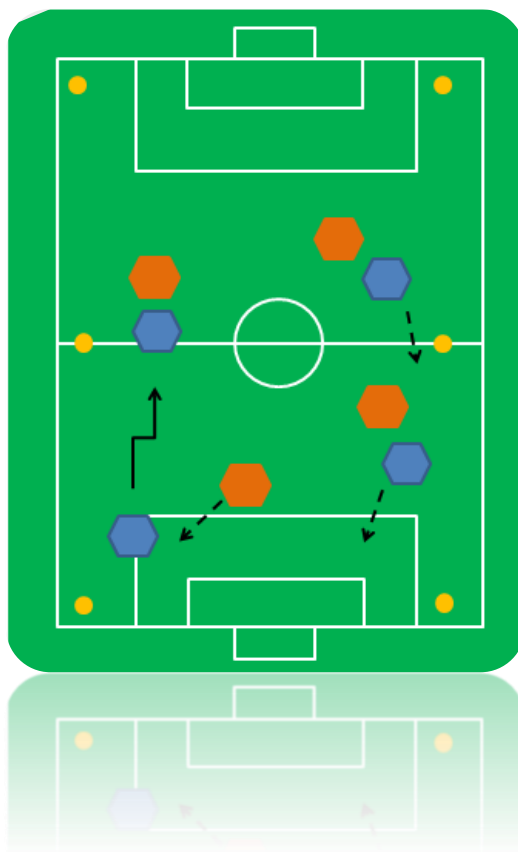
## ➤ Exemplo 3

Exercício de receber a bola e encontrar espaço			
<b>Objetivos</b> Aprender a abrir espaço quando se recebe a bola.	<b>Duração</b> 20 minutos	<b>Regras</b> Os jogadores que recebem a bola devem pedi-la.  Os jogadores devem driblar antes de passar.  Após 5 minutos os jogadores de dentro devem trocar com os jogadores de fora.  Os jogadores de dentro pedem a bola aos jogadores de fora e procuram espaço, driblam até lá e procuram o jogador livre para passar a bola.	<b>Avaliação</b> Pode aumentar-se a dificuldade aumentando a velocidade do exercício.



**Exercício de encontrar espaço livre em contexto de jogo**

<b>Objetivos</b> Encontrar o espaço livre durante o jogo.	<b>Duração</b> 3 x 15 minutos	<b>Regras</b> Aplicam-se as regras do Walking Football.	<b>Avaliação</b> Equipas de 4 ou de 5. Os jogadores deverão encontrar o espaço livre facilmente.  O professor/treinador pode parar o jogo as vezes que forem necessárias para dar feedback.
--	----------------------------------	--	--





WWW.WALKINGFOOTBALL.PT

# Mantenha-se Ativo e Saudável

Venha treinar connosco

Sabia que o Walking football (futebol a andar) melhora a saúde, a condição física e promove o convívio?

\*EFDN Walking Football Practitioner's Guide (2018), pág 8



Para ambos os sexos



WALKING FOOTBALL PORTUGAL

RUTIS / IPDJ