



Guia Prático de Walking Football

5ª edição - 2025

Guia Técnico do Walking Football (Futebol a andar)

A jogar desde 2018

Ano: 2025 – 5aª Edição

Propriedade: Associação Walking Football Portugal (WFP)

NIF: 517803810

Coordenação: Luis Jacob

Contactos: geral@walkingfootball.pt / 917 098 839



www.walkingfootballportugal.pt



www.facebook.com/walkingfootballportugal



<https://www.instagram.com/walkingfootballportugal/>



www.youtube.com/@WalkingFootballPortugal



Boas-vindas

Dou as boas-vindas a todos que gostam de Walking Football (futebol a andar) e que querem saber mais sobre esta variante fantástica do futebol.

A Associação Walking Football Portugal é a entidade que gere em Portugal o Walking Football não federado, não competitivo e com foco na saúde e no bem-estar dos mais velhos, desde 2018 em conjunto com a RUTIS.

Terminamos 2024 com a grata satisfação de termos sido considerados um dos [três melhores projetos desportivos europeus](#) pela Comissão Europeia no âmbito do programa Erasmus + Sport.



Assinamos protocolos importantes com várias entidades, nomeadamente com o Instituto Português do Desporto e Juventude, Instituto Politécnico de Santarém, Walking Football Brasil e várias Federações Europeias de Futebol, assim como com o Plano Nacional de Ética no Desporto.

Ainda em 2024 fomos acolhidos na Federação Internacional de Walking Football e participamos pela 1ª vez em torneios mundiais com uma seleção nacional (Singapura e Algarve) e para 2025 temos vários projetos em desenvolvimento.

Tem sido com uma grande alegria que vemos o crescimento sustentado deste desporto entre os seniores com o aumento de equipas e de jogadores.

Este guia resulta do trabalho da equipa técnica do Walking Football Portugal e pretendemos com este manual fornecer a informação básica para se criar uma equipa, participar em torneios, organizar um treino e conhecer as regras do jogo, lembrando sempre que o Walking Football Portugal, mais que um desporto é uma festa.

Abraço.

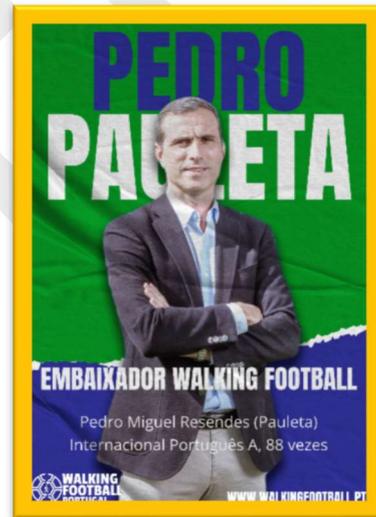
Luis Jacob ¹

¹ Pós-doutorado em Desporto sénior/WF pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, doutorado em Ciências da Educação pela Universidade de Salamanca (Espanha) e professor especialista em Gerontologia pelo Instituto Politécnico de Bragança. Presidente da Associação Walking Football Portugal, árbitro de WF certificado e capitão da equipa nacional de WF (50+).

Índice:

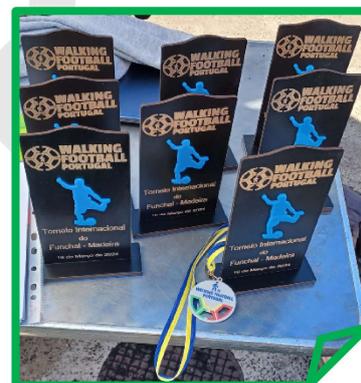
Boas-vindas	3 p.
Índice	4
Galeria	5
Dados fundamentais do WFP	6
1 - Introdução	7
1 – Enquadramento da modalidade	9
1.1 – Origem do WF	10
1.2 – Entidades representativas	11
1.3 - Atletas	12
1.4 – Equipas WFP	13
1.5 – Efeitos do WF nos jogadores	13
1.6 – Ética e conduta desportiva	15
2 – Leis do jogo e torneios	18
2.1 – Regras internacionais	18
2.2 – Regras do jogo WFP	19
2.3 – Principais diferenças entre as leis de jogo	26
2.4 – Como criar uma equipa	27
2.5 – Organização dos torneios	29
2.6 – Circuito nacional de WF	32
2.7 – Incentivos	33
2.8 – Variantes do WF	34
2.9 – Equipa nacional	35
2.10 - Formação e investigação	36
2.11 – Parceiros	38
2.12 – Equipa técnica	39
3 – Documentação de apoio e treinos	41
3.1 – Formulários e documentação	41
3.2 – Conselhos para a planificação de uma sessão de WF	42
3.3 – Como organizar uma sessão de WF	45
3.4 – Exemplos de exercícios	46
Perguntas frequentes	49
Cartaz do WFP	50

GALERIA



DADOS FUNDAMENTAIS DO WFP

-  O Walking Football Portugal (WFP) é uma associação de âmbito nacional promotora do desporto para todos e legalmente registada.
-  O WFP é membro de diversas organizações internacionais de WF e tem protocolos com Associações Nacionais de WF e Federações Europeias de Futebol.
-  O WFP promove o desporto não federado e não competitivo com o foco na promoção da saúde, na inclusão e participação, no lúdico, no desportivismo e no aumento da prática do exercício físico.
-  Considera-se não competitivo, a não existência de classificações, vencedores e vencidos e não há registo dos resultados dos nossos torneios. Todos recebem os mesmos troféus e medalhas. Já organizamos mais de 70 torneios nacionais e 2 internacionais.
-  Todos podem jogar o WF, mas nos torneios só podem jogar os maiores de 50 anos.
-  A [inscrição no WFP](#) é simples, democrática, livre, gratuita e sem burocracias.
-  Todas as equipas, nacionais e internacionais, que pratiquem o WF podem participar nos nossos torneios, de acordo com as regras do WFP.
-  Aos atletas é pedido uma declaração individual de aptidão física (NÃO é necessário exame médico) e às equipas é exigido a existência de um seguro para os atletas.
-  Por questões de segurança e conforto dos atletas os nossos torneios são em campo relvado e com a presença dos bombeiros ou Cruz Vermelha.
-  O WFP é o ideal para as equipas que não pretendem grandes procedimentos administrativos de inscrição, nem obrigações ou regras muito rígidas e que pretendem praticar WF só pelo prazer de jogar e praticar desporto.



Introdução

 O Walking Football (WF) ou futebol a andar foi criado em 2011 por John Croot, CEO do Chesterfield FC de Inglaterra (na foto ao lado) e rapidamente divulgou-se pelo mundo inteiro, especialmente na Europa. O WF insere-se nas categorias dos desportos adaptados e dos desportos a andar. "... É com grande satisfação que tomo conhecimento do excelente trabalho que vocês (WFP) estão a fazer para fazer crescer o desporto em Portugal e desejo a todos que pratiquem o walking football com prazer e amizade." John Croot, 2025.



Em Portugal o WF surgiu em 2015 com os primeiros torneios no Algarve essencialmente com equipas estrangeiras ou de ingleses residentes no Algarve. Atualmente em 2025 estão mais de 90 equipas inscritas na Associação Walking Football Portugal, com mais de 1.200 atletas com uma média de idade de 69 anos, com 35% de senhoras e a maioria não fazia qualquer tipo de desporto.

Os motivos para a grande adesão dos seniores a esta modalidade são essencialmente três:

- É divertido. Qualquer atividade (desportiva, formativa, cultural) que se faça para seniores (ou qualquer outro grupo) tem que ser divertida, caso contrário dificilmente funciona. E jogar futebol é divertido, seja a correr ou a andar. A participação nos torneios com outras equipas, um pouco por todo o país, é igualmente divertida e um excelente momento de convívio e desportivismo. Muitos atletas, especialmente as senhoras, nunca tinham jogado futebol e isso trouxe-lhes uma experiência completamente nova e bem-disposta.

- É saudável. As equipas treinam entre 2 a 3 vezes por semana, durante sensivelmente uma hora, sendo notável ver o desenvolvimento que alguns jogadores apresentam posteriormente a nível de coordenação, resistência, acuidade visual e espacial e orientação. Os resultados são mais visíveis nas senhoras e nas pessoas mais velhas, com ganhos gerais a nível de saúde e capacidade física.

- Espírito de grupo e de equipa: Para muitos dos atletas esta é a primeira vez que fazem efetivamente parte de uma equipa desportiva. E ir aos treinos, vestir um equipamento, ter um treinador, colegas de equipa e adversários, jogar em torneios regionais e nacionais, receber medalhas, cumprimentar os árbitros e ouvir as claques a puxar por eles, é toda uma experiência única que vivem e que aumenta em muito o sentido de pertença e identidade com a universidade sénior.

Embora criado inicialmente para os maiores de 50 anos, o WF pode e deve ser praticado por qualquer pessoa.

É muito discutido nos fóruns internacionais o conceito de “andar” no Walking Football e as diferenças entre andar e correr (sempre muito difícil de avaliar e polémico). Por isso algumas equipas trocaram o conceito de “futebol a andar” por “futebol recreativo” ou “futebol adaptado” onde a diminuição ou ausência de contacto é mais importante do que o “andar” ou “correr”.

O objetivo principal da Associação Walking Football Portugal (WFP) é que cada vez mais pessoas de todo o país pratiquem desporto e aumentem a prática desportiva dos portugueses que é das mais baixas na europa e onde [mais de 90% dos idosos](#) não fazem desporto regularmente.

O WFP entende o Walking Football como uma prática desportiva para todos, não federada e não competitiva (ie. sem classificações, sem vencedores ou vencidos e sem divulgação dos resultados), lúdica e de promoção da saúde, da atividade física e da interação social. O WF pode incluir-se no desporto escolar, universitário, adaptado, informal, na responsabilidade social das empresas e no desporto autárquico.

O WFP rege-se pelos princípios da universalidade e da igualdade; da coesão e da abrangência territorial, da ética desportiva, da coordenação, da democracia, da não discriminação e da colaboração entre todos os interessados e de acordo com a [Carta Europeia do Desporto](#). O nosso lema é: **“Mais que um desporto, uma festa”**.

Este guia pretende ajudar os intervenientes (jogadores, técnicos, coordenadores, árbitros, dirigentes e treinadores) a criar e desenvolver esta modalidade de desporto para todos.

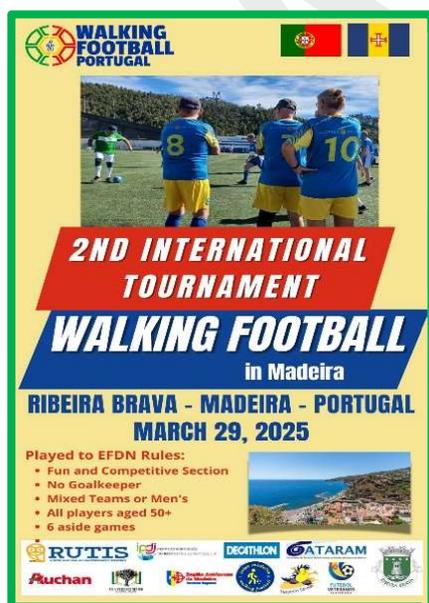
Este guia está dividido em 3 partes, englobando os temas mais importantes para o WF e faz conjunto com o [“Planos de treino de WF”](#):

- 1 – Enquadramento da modalidade
- 2 – Leis do jogo e torneios
- 3 – Documentação de apoio e treinos



1 – ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

- 1) O WF foi desenvolvido para seniores, mas pode ser jogado por todos.
- 2) Há só três regras em comum em todo o universo do WF: Não se pode correr, só andar; não há fora de jogo e deve haver o mínimo de contacto.
- 3) Não há um conjunto de regras universal. As regras variam de país para país, de torneio para torneio.
- 4) O número de jogadores, o tamanho da baliza e do campo, o número de toques na bola, a composição das equipas, a duração do jogo, o local dos remates e outros fatores são diferentes consoante cada torneio/organização.
- 5) Não há uma única entidade coordenadora/unificadora do WF. Existem diversas organizações internacionais e nacionais promotoras do WF. A WFP faz parte da International Walking Football Federation.
- 6) A grande maioria (+ de 96%) das equipas mundiais não são federadas e o desporto é promovido essencialmente por clubes locais de WF, associações e municípios.
- 7) Os princípios do WF são a inclusão, a flexibilidade, a segurança, a comunidade, a tolerância e o fair play (jogo justo).



1.1 – Origem do Walking Football

 O Walking Football foi criado em 2011 em Inglaterra como uma forma de permitir que pessoas mais velhas e/ou antigos atletas continuassem a praticar o desporto que tanto gostavam. A modalidade adapta o futebol convencional, com regras modificadas para garantir a segurança e o conforto dos jogadores. Inicialmente, foi concebido como uma atividade recreativa para a terceira idade, mas rapidamente ganhou popularidade entre pessoas de todas as idades e condições físicas. O jogo é disputado em campos pequenos, com menor número de jogadores e velocidade reduzida, promovendo uma prática mais acessível e inclusiva. Ao longo dos anos, o walking football expandiu-se para vários países europeus e até mesmo para outras partes do mundo, tornando-se uma opção atrativa para aqueles que desejam continuar envolvidos no futebol, independentemente da idade ou habilidade física.

No Reino Unido, local onde o WF é mais dinâmico, existem centenas de clubes e milhares de praticantes que se encontram regularmente em torneios. O Birmingham Walking Football é o maior clube de Walking Football do mundo com atletas de mais 40 anos, 50, 60, 65, 70 e com equipas para cada grupo etário, tendo atualmente (2024) mais de 700 jogadores.

Em Portugal o WF existe desde 2015 através dos torneios internacionais anuais no Algarve (a Eurocopa em Albufeira e os torneios do clube Browns Sports em Vilamoura).

Em 2016 a Fundação Benfica através do projeto europeu European Football for Development Network (EFDN) pretendeu expandir em Portugal este projeto desportivo para os seniores.

Em 2018 a RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) juntou-se à Fundação Benfica para a promoção deste desporto e em 2022 é criado pela RUTIS o projeto Walking Football Portugal (WFP), que em 2024 passou à forma jurídica de Associação Walking Football Portugal, entidade promotora do desporto.

Em 2023 a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) apresentou o seu projeto de WF. Os projetos da FPF e do WFP são complementares, não concorrentes.

A nível global o WF divide-se em dois grandes grupos.

- Com guarda-redes ou sem guarda-redes
- Com carácter competitivo ou com carácter lúdico e foco na saúde.

1.2 – Entidades representativas

-  Não existe, ao contrário do futebol “normal”, uma entidade internacional que oriente ou coordene o WF, como a UEFA ou a FIFA. Foram surgindo algumas organizações que organizam torneios, ajudam a criar novas equipas, orientam as regras e promovem o desporto.

Recentemente a UEFA publicou umas [linhas gerais \(toolkit\)](#) sobre o WF.

O projeto Walking Football Portugal foi criado como o intuito de promover e representar o WF lúdico em Portugal, organizar torneios e estabelecer as regras deste desporto.

A nível internacional as principais entidades são:

- A European Football for Development Network (EFDN) que foi criada em 2010 e engloba mais de 150 clubes e associações. Está sediada nos Países Baixos.
- A Walking Football Association (WFA), criada em 2016, é a representante do WF em Inglaterra.
- A Federation of International Walking Football Associations (FIWFA) foi criada em 2018 e organiza diversos torneios. Está sediada em Inglaterra
- A England Walking Football Community foi criada em 2019 em Inglaterra e é uma comunidade de equipas e jogadores, foi “rebatizada” em Dezembro de 2024 para England Walking Football.
- A Internacional Walking Football Federation (IWFF) foi criada em 2021 em Inglaterra e o seu objetivo é unir todas as associações internacionais de Walking Football.

A nível nacional existem as associações nacionais de WF do Brasil, Escócia, Inglaterra, Polónia, Alemanha, Correia do Sul, Irlanda, Canada, EUA, Pais de Gales, Marrocos, Itália, Japão, Austrália, Africa do Sul. etc.

Existem igualmente vários fóruns e grupos de Facebook e WhatsApp que debatem o WF a nível mundial.



1.3 - Atletas

 O WF foi criado a pensar nos seniores (maiores de 50 anos), mas pode ser jogado por todos, inclusive por pessoas com limitações físicas/mentais, como diabéticos, pessoas com deficiência, amputados, pessoas a recuperarem de AVC ou transplantes, com problemas cardíacos, jovens, etc. O WF permite que um grupo heterogéneo de pessoas, incluindo as que apresentaram limitações físicas ou cognitivas, participem em atividades desportivas e apresentem melhorias no seu estado geral de saúde física, mental e bem-estar.

Qualquer pessoa pode jogar Walking Football!



An inspirational exhibition match between WFA England Parkinson's Walking Football team and WFA England Transplant Walking Football team at the recent FIWFA World Nations Cup.
<https://walking-football.com/england-pd-vs-england-transplant-exhibition-match-at-the-fiwfa-world-nations-cup/>



Fotos do Circuito Nacional de WFP

1.4 – Equipas WFP

Em Portugal a criação das equipas pode ser feita por Universidades Seniores, Associações, Autarquias (Câmaras ou Juntas de Freguesia), Escolas, Clubes, Empresas ou grupos informais (ver constituição de [clubes de praticantes](#) no IPDJ, Decreto-Lei nº 272/97 de 8 de Outubro).

A UEFA (Toolkit, 2024) indica que “quer seja um organismo dirigente nacional, um clube local, um coordenador de uma equipa de walking football ou um facilitador, todos têm um papel vital a desempenhar no incentivo ao envelhecimento ativo, na melhoria do bem-estar físico e na criação de oportunidades para as pessoas idosas se envolvam com as suas comunidades através do futebol”.

As mais de 90 equipas inscritas no WFP em Janeiro de 2025, tinham esta origem:

- ❖ 52 Universidades Seniores
- ❖ 6 Clubes
- ❖ 23 Autarquias
- ❖ 10 Outros (associações, empresas e grupos informais)

1.5 – Efeitos do Walking Football nos jogadores

São diversos os [efeitos positivos do desporto](#) e em particular do WF nos jogadores:

1. Na melhoria da saúde cardiovascular: O WF envolve atividade física moderada, o que pode contribuir para a saúde do coração e a melhoria da circulação sanguínea.
2. No aumento da aptidão física e coordenação psicomotora: O jogo ajuda a melhorar a resistência, a força muscular e a flexibilidade, mesmo em pessoas mais velhas ou com mobilidade reduzida.
3. Na redução do risco de doenças crónicas: A prática regular de atividade física como o WF pode ajudar a reduzir o risco de doenças crónicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.
4. Nos benefícios sociais e emocionais: Participar num grupo de WF pode melhorar o bem-estar emocional e proporcionar oportunidades de interação social, reduzindo o isolamento social e melhorando a saúde mental.
5. Na manutenção da independência e qualidade de vida: Ao promover a saúde física e emocional, o WF pode ajudar os praticantes a manter sua independência e qualidade de vida na terceira idade.

Num estudo feito ao longo de 15 semanas² de sessões de WF, os participantes foram sujeitos a avaliações que comprovaram que a participação nestas sessões tiveram impactos positivos nas áreas acima referidas.

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 atividade física. Vários participantes passaram para níveis de índice de massa corporal mais saudável, havendo perdas de peso significativas.
3. Aumento da atividade 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.

Há diversos estudos que comprovam todos os benefícios do WF para os seus praticantes, ver artigo "[Os benefícios da prática do Walking Football](#)" (2024).

No [maior estudo feito em Portugal a jogadores](#) de Walking Football em 2024 (em que participaram 212 atletas do continente e ilhas), confirmou-se que 31% dos atletas não praticava desporto anteriormente; 98% dos atletas sente-se revigorado depois de jogar; 82% sente-se totalmente satisfeito a jogar e 17% sente-se muito satisfeito.

WALKING FOOTBALL PORTUGAL

Estudo indica que caminhar melhora o desempenho cognitivo e pode ser fundamental para um bom funcionamento do cérebro ao longo da vida

O que está à espera para jogar "Walking Football"?

Após 20 minutos em silêncio

Após 20 minutos de caminhada

Fonte:
<http://www.thementalrunner.org/2015/05/activity-is-your-right.html>

1.6 – Ética e conduta desportiva

Código de conduta e ética para o Walking Football Portugal adaptado de Jorge Vilela de Carvalho.

I. Os praticantes devem:

1. Aprender a jogar: Manter a alegria na vitória e na derrota, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço de todos.
2. Conhecer e cumprir o código de ética desportiva do “Walking Football / Futebol a andar”.
3. Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
4. Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
5. Lembrar que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos.
6. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de terem ganho, mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
7. Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los.
8. Ser cordial com os colegas de equipa fazendo com que se sintam parte da equipa, nomeadamente evitando que raramente toquem na bola ou não participem no jogo.
9. Respeitar as regras do jogo ou da competição.
10. Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
11. Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juizes, etc.) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês.
12. Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos.

II. As Associações, Universidades, Academias e Clubes devem:

1. Promover e desenvolver metodologias para que todos os atletas participem nos jogos, evitando que uns jogadores joguem mais que os outros.
2. Desenvolver, por todos os meios, ações e práticas relevantes no âmbito da ética desportiva, divulgando-as tão bem quanto possível em meios de comunicação internos e externos.
3. Envolver os praticantes no planeamento e nas decisões relativas aos treinos e às competições que lhes digam respeito.
4. Estabelecer relações institucionais duradouras com organizações desportivas que fomentem boas práticas no âmbito da ética desportiva.
5. Inscrever nos seus regulamentos normas que consubstanciem o zelo e respeito pelos valores éticos no desporto e da modalidade "Walking Football / Futebol a andar", de acordo com o código de ética desportiva e de código idêntico criado no seio da federação desportiva que o tutele.
6. Permitir que os seus associados e agentes desportivos conheçam todos os regulamentos e regras técnico-desportivas aplicáveis aos torneios.
7. Planear e estabelecer quadros desportivos adequados ao estádio de desenvolvimento dos praticantes, em particular dos mais velhos, contribuindo desta forma para um desenvolvimento integral.
8. Recusar e denunciar o comportamento antidesportivo, defendendo sempre a verdade desportiva.
9. Indicar e condenar disciplinarmente comportamentos, antidesportivos e antiéticos dos seus agentes e associados desportivos.
10. Tratar todos os praticantes de modo igualmente justo e equitativo.
11. Considerar que os atletas de walking football são maiores de idade e como tal devem ser tratados como adultos responsáveis e autónomos nas suas escolhas

III. Os organizadores e promotores do Walking Football, devem:

1. Criar incentivos desportivos que valorizem a ética desportiva, nomeadamente, com a atribuição de bonificações nas pontuações a favor, designadamente, dos praticantes, clubes, associações e universidades seniores.
2. Defender sempre a verdade desportiva.
3. Efetuar campanhas da ética desportiva, divulgando o mais e melhor possível, nomeadamente nos seus sítios da internet.
4. Estabelecer relações institucionais duradouras com as organizações desportivas que fomentem boas práticas de ética desportiva.
5. Fomentar todas as práticas que contribuam para a democraticidade e a transparência de todos os atos praticados no seu seio.
6. Implementar, no seu ordenamento jurídico interno, regulamentos e normas de conteúdo ético que respeitem esses princípios.



2 – LEIS DO JOGO e TORNEIOS

2.1 - Regras internacionais

Como foi salientado, há diversas regras do WF pelo mundo inteiro que divergem essencialmente nos seguintes pontos:

I - Com carácter competitivo ou com carácter recreativo e lúdico.

II - Com ou sem guarda-redes.

Na maior parte dos países/torneios joga-se com guarda-redes. Em Portugal joga-se sem guarda-redes pelos motivos indicados em e) e f). A nível global 70% das equipas jogam com guarda-redes, 17% jogam nos dois sistemas e 13% jogam sem guarda-redes. Esta diferença, tem os seguintes efeitos:

- a) Com guarda-redes o WF é um jogo mais perto do futebol tradicional.
- b) Com guarda-redes o jogo é mais emocionante.
- c) Um bom ou mau guarda-redes faz muita diferença no resultado do jogo, tornando o jogo mais competitivo.
- d) Com guarda-redes aumenta-se a potencia e a força do remate, o que pode causar danos aos outros jogadores e ao guarda-redes.
- e) O guarda-redes pode-se magoar ao defender a bola ou ao cair no chão.
- f) Sem guarda-redes é mais fácil criar uma equipa, porque não se está dependente de um jogador específico, que pode ser mais ou menos difícil de substituir.

Concluindo: O jogo com guarda-redes pode ser mais atrativo, o jogo sem guarda-redes é mais seguro para os atletas.

III - Com ou sem limite de toques seguidos na bola. Há regras para 3 toques, 5 toques ou sem limite de toques. A maioria joga sem limite de toques.

IV - Com o número de jogadores de cada equipa (entre 5 a 10)

V - Com ou sem divisão por escalões de idade (ex: 50+, 60+ e 70+) e por sexo.

VI - Na duração dos jogos. O mais comum são jogos de 20 minutos, com duas partes de 10 minutos.

VII - No tamanho das balizas, sendo o mais comum balizas de 3 x 2m no jogo com guarda-redes e 3 x 1 sem guarda-redes.

VIII - Nos remates dentro/fora da área (94,5% das equipas rematam fora da área)

IX – No contacto há regras mais liberais e outras mais restritas como proibir qualquer contacto perto da pessoa, criando um circulo de segurança à volta do atleta.

A UEFA no seu Toolkit (2024), indica que em contextos lúdicos, as regras e os regulamentos devem basear-se nas preferências dos jogadores e do treinador. Cada equipa deve seleccionar o formato mais adequado para garantir a sua segurança e a diversão.

2.2 – Leis do jogo WFP

Leis do jogo WFP

O Walking Football Portugal (WFP) segue essencialmente as regras do programa European Football for Development Network (EFDN) criadas em 2012 e da Federação Internacional de Walking Football (IWFF) que foram adaptadas à realidade portuguesa ao longo dos anos e que originaram este conjunto de regras³.

O Walking Football Portugal deve ser uma festa e os torneios um local de convívio, desporto e animação.

Devem ser eliminados todos os comportamentos antidesportivos, como excesso de competição e intensidade e o uso de linguagem e comportamentos inadequados com todos os elementos do jogo.

I. Modalidade:

1. O WFP mais que um desporto, é uma festa.
2. O WF é uma modalidade adaptada do futebol para pessoas com menor mobilidade ou que preferem um jogo sem muito contacto. O WF promove a saúde, o desporto e a interação social.
3. O WFP é um desporto não competitivo, não federado.
4. **O WF é um jogo de não contacto.** Considera-se contacto o uso do corpo para ganhar vantagem, quer a defender ou a atacar. Não é permitido empurrar, forçar a passagem, puxar ou tocar no adversário. A disputa da bola tem que ser sem qualquer contacto físico entre os jogadores e apenas centrada na bola. Não se pode saltar ou cabecear a bola.
5. Cada equipa é constituída por 6 elementos, homens e mulheres, com mais de 50 anos (para os torneios).
6. Não existe guarda-redes. Todos os jogadores desempenham funções de jogadores de campo.

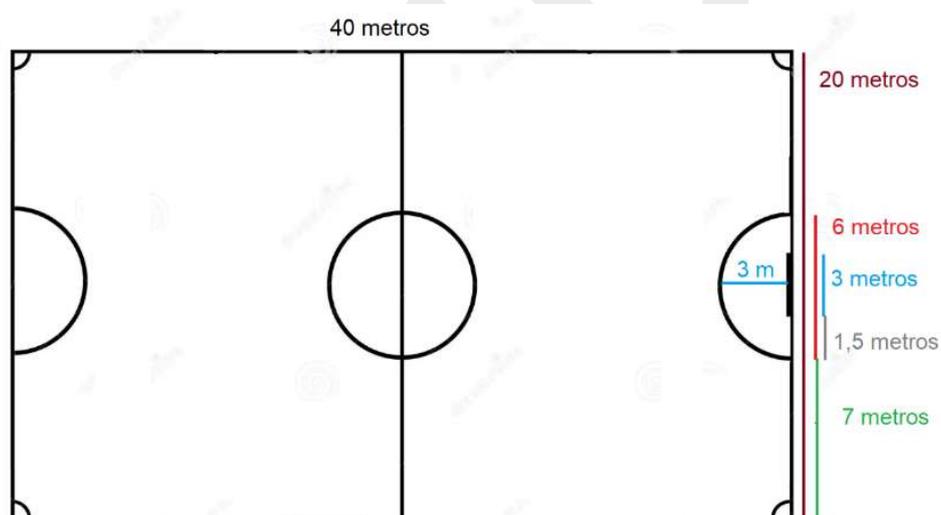
³ Estas regras foram revistas em Outubro de 2024 por um grupo de jogadores, técnicos, treinadores, dirigentes, árbitros e especialistas.

7. Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar no solo, sendo o “correr” punido quando haja interferência ou benefícios diretos na jogada.⁴

II. Bola e campo

1. A bola deve ser de tamanho 4 (com 63.5-66 cm) e ter um peso de 400-440g.
2. O campo deve ter aproximadamente 20 metros de largura (18-22) por 40 metros de profundidade (38-42). Semelhante a um campo de futsal de 5 ou andebol. Ver figura 1.

Figura 1: Medidas do Campo de WF



3. A área deve ser em semicírculo com 3 metros para cada lado a contar do centro da baliza e um raio de 3 metros.
4. As balizas usadas devem ter as medidas de 1 x 3 m. Podem ser usadas balizas de futsal (2 x 3m), em pé com uma faixa horizontal ou fita a dividir a baliza ou deitadas no chão, ficando em ambos os casos com as dimensões de 1 x 3 m, ou balizas feitas com as medidas certas. As balizas devem estar fixas ao chão. Ver figura 2.

⁴ Exemplo: Se um jogador correr num sitio do campo onde não está a bola e não haja qualquer interferência com o jogo, neste caso não é marcada falta. Caso contrário sempre que houvesse uma jogada de golo de uma equipa, um adversário podia correr em qualquer parte do campo e o arbitro tinha que marcar falta, o que claramente beneficiava o infrator.

Figura 2: Balizas



III. Jogadores

1. As equipas devem ser essencialmente mistas, com homens e mulheres, podendo haver equipas só de um género.
2. Devem-se promover formas de que todos os atletas participem nos jogos e torneios, de modo a evitar que apenas alguns jogadores toquem na bola.
3. Se houver uma equipa só com homens que realize um jogo com uma equipa mista, deverá ser feito um acordo antes do início do jogo entre as equipas para definir a composição das equipas. Podem decidir jogar seis contra seis ou a equipa só masculina jogar só com 5 (cinco) elementos e neste caso a equipa mista terá que ter pelo menos uma senhora durante todo o jogo. Se não houver acordo, jogam 5 contra 6.
4. O jogo não pode ser realizado com menos de 4 elementos.
5. Se uma equipa não tiver jogadores suficientes para jogar, pode participar com jogadores “emprestados” de outras equipas.
6. Os jogadores podem ser substituídos sem autorização expressa do árbitro, saindo em qualquer local do campo e entrando na zona de substituições (meio-

campo) e só depois do jogador substituído já ter saído, tipo substituições volantes.

7. Não existe número limite de substituições. Os jogadores que forem substituídos podem voltar a entrar.
8. A idade mínima para jogar nos torneios é de 50 anos.

IV. Equipamento

1. O árbitro deve verificar os equipamentos (camisolas, meias e calções/calças), sapatilhas e o número de jogadores. As duas equipas devem usar cores que as distingam entre si e também do árbitro.
2. As equipas devem estar equipadas, no mínimo com camisolas iguais. Na falta destas jogam com coletes identificativos iguais.
3. Os jogadores podem usar calças desportivas ou calções. É também permitido o uso de bonés, ajudas técnicas e óculos.
4. Não é permitido os jogadores usarem sapatilhas com pitons (Exceto mini-pitons de borracha, tipo Astro turf (TF)), nem usarem caneleiras. Ver figura 3.

Figura 3: Sapatilhas com pitons autorizados



Nota: O WF tem uma parceria com a Gsport em que as equipas podem adquirir equipamentos completos personalizados desde 20€/pessoa (Camisola, calções e meias). Para adquirirem equipamentos, enviem um e-mail para geral@walkingfootball.pt.

V. Jogo

1. Não há limites de toques na bola.
2. Um jogador não pode reter deliberadamente a bola parada, mais que 5 segundos.
3. A bola não pode ser jogada acima da cintura humana/barra de baliza, aproximadamente 1 metro de altura. Quando a bola ultrapassar a altura definida o jogo deve ser interrompido e ser marcado um livre indireto contra a equipa infratora
4. Quando um jogador estiver no chão, não pode jogar ou tentar jogar a bola.
5. A bola nunca deve ser disputada dentro da grande área, sendo a permanência de um jogador punível com falta indireta desde que interfira com a jogada e influencie a mesma. Nota: O árbitro só deve apitar falta pelos mesmos motivos referidos no ponto 6 da Modalidade.
6. Quando a bola parar na área é autorizado que um jogador da equipa que defende ir buscar a bola e colocá-la fora da área, junto à linha da área, e recomeçar o jogo.
7. Não há livres diretos, nem livres dentro da área.
8. Não se pode tirar a bola por detrás do adversário, mesmo não tocando no jogador.
9. É permitido fazer barreira nos livres indiretos, devendo esta estar a 3 metros da bola.
10. Os livres indiretos perto da área, devem ser marcados a 3 metros da linha da área.
11. Não existe regra de fora de jogo.
12. Não existem penaltis, nem livres diretos, apenas livres indiretos. Os jogadores adversários deverão manter uma distância de 3 metros da bola.
13. 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.
14. Quando a bola atravessar a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. O pontapé da baliza pode ser marcado a toda a extensão da linha final e

da linha limite da área. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma das regras anteriores, 3 metros em relação à bola.

15. Se um atleta comete uma infração e impede claramente um golo, este é validado. Se não for golo é marcado livre indireto fora da área, no local da infração cometida, a 3 metros da área.
16. Em caso de falta, que não evite um golo, (toque/entrada por trás/lado, jogo com a mão, bola alta, etc.) é marcado livre indireto e os jogadores adversários devem estar a 3 metros da bola.
17. O ressalto da bola não será punido. É considerado ressalto um corte ou uma interceção não intencional ou um mal domínio da bola.
18. O golo é validado quando a bola passar a linha de baliza.
19. Depois de cada golo, retoma-se o jogo no meio da linha central do campo.
20. Não serão considerados válidos os golos marcados antes do meio campo (da zona defensiva).
21. O jogo tem a duração do tempo acordado antes do torneio começar.
22. A duração dos jogos varia dos 10, 12 ou 15 minutos de acordo com o número de equipas e com o ponto anterior.
23. O tempo contado é o tempo corrido.
24. O árbitro decide o campo de cada equipa e quem começa a jogar.
25. O jogo começa com o árbitro ao meio e cada equipa alinhada do seu lado direito e esquerdo.
26. Os jogadores de cada equipa cumprimentam-se antes do jogo começar.
27. No pontapé de saída, cada equipa deve estar do seu lado no campo.

VI. Arbitragem

1. O WFP deve proporcionar sessões de formação para os árbitros.
2. Os torneios devem ter uma equipa de árbitros, constituída por um árbitro por grupo/campo. Não há fiscais de linha, nem árbitros assistentes.
3. Os árbitros devem estar identificados com camisola ou colete, de forma diferente das equipas participantes.

4. Os árbitros devem estar munidos de um apito, de um relógio e de cartões amarelos, brancos e vermelhos. O árbitro deve apontar os golos de cada equipa.
5. O árbitro pode ordenar a substituição ou expulsar qualquer jogador que apresente um comportamento agressivo ou linguagem imprópria ou que esteja fisicamente incapaz.
6. As decisões do árbitro são soberanas e devem ser respeitadas.
7. Quando um jogador tiver um cartão vermelho direto ou por acumulação de amarelos não poderá jogar mais no torneio.
8. O cartão amarelo deve ser usado quando um jogador correr mais que 3 vezes, cometer uma falta mais dura (como fazer um “carrinho”, interromper o jogo com faltas recorrentes ou manifestar um comportamento antidesportivo).
9. Um jogador e ou treinador, poderá receber o cartão branco, que reconhece e destaca comportamentos eticamente relevantes, durante o jogo de Walking Football, no âmbito do projeto Cartão Branco / Fairplay do [Plano Nacional de Ética no Desporto](#) do qual a RUTIS/WFP é aderente.
10. O WFP pode pedir a uma equipa para não utilizar um determinado jogador nos torneios, se esse atleta persistir em comportamentos antidesportivos.



Notas:

- a) Excepcionalmente e na promoção do desporto para todos pode haver equipas com jogadores mais novos (convidados, parceiros, patrocinadores, etc.), desde que as restantes equipas sejam previamente informadas. Equipas com jogadores mais novos jogam com 5 elementos.
- b) Em determinados torneios, nomeadamente internacionais, pode-se jogar na versão com guarda-redes e de acordo com o regulamento próprio desse torneio.
- c) Na Taça de Portugal se o jogo tiver que ser decidido por penalties, após um empate, o penalti é marcado do centro do meio campo para a baliza, sem obstáculos. O jogador só pode dar dois passos para trás para ganhar balanço. Primeiro haverá um serie de 5 remates e depois será um a um até alguém falhar.

2.3 – Principais diferenças entre as leis de jogo

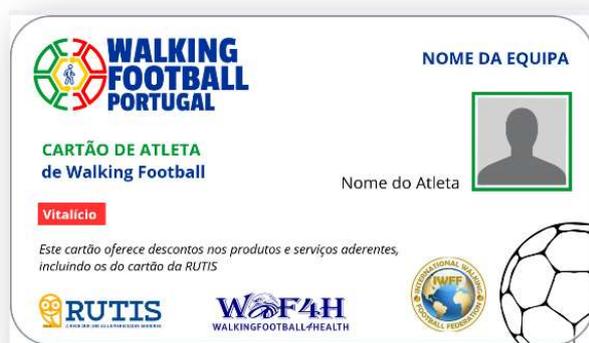
Apresentamos as principais diferenças entre três modelos de regras do WF

Pontos/ Entidades	IWFF e torneios internacionais	Walking Football Portugal	Federação Portuguesa de Futebol
			
Criação	2012	2018	2023
Regras	Criadas em 2012	Baseadas nas regras europeias de 2012	Próprias e diferentes por zonas
Organização	Internacional	Nacional	Distrital
Campo	Relvado	Relvado	Relvado e piso duro
Exames médicos	Não	Não	Sim
Guarda-redes	Sim	Não	Não
Balizas	3x2	3x1 m	3x1 m
Nº Jogadores	4 + GR	6	5
Idades dos atletas	Mais 45 (M) Mais 50 (H)	Todas. Nos torneios só maiores de 50 anos	Mais de 50
Divisão por idades	Por escalões	Sem divisão	Sem divisão
Mínimo de mulheres	Não	Não	20%
Divisão por sexos	Sim	Não	Não
Limite de toques	Variável	Não	Sim
Remates	Fora da área	Fora da área	Dentro da área
Tempo de jogo	Variável	De 10 a 20 minutos	2 partes de 20 min.
Dia dos torneios	Fim de semana	Durante a semana	Fim de semana
Torneios internacionais	Sim	Sim	-

2.4 - Como criar uma equipa

Indicamos alguns passos para uma entidade criar uma equipa de Walking Football.

- A entidade promotora pode ser uma associação, universidade sénior, IPSS, empresa, escola, autarquias (Câmaras ou Juntas de Freguesia), clube ou grupo informal de atletas.
- A inscrição na Associação WF Portugal é livre e gratuita, [Clicar aqui](#)
- O WFP tem vídeos e um guião com exemplos de treinos para auxiliar nas sessões.
- O WFP tem disponíveis diversas formações online permanentes e pontuais.
- A entidade deve ter uma ficha de jogador com os dados pessoais/saúde deste.
- Não é necessário fazer um registo completo de atletas, nem pagar qualquer taxa.
- A participação nos nossos torneios é facultativa, participam nos que querem.
- As equipas devem ter no mínimo 8 elementos, homens ou mulheres, relembrando que nos torneios só podem participar elementos com mais de 50 anos.
- O treinador deve ser alguém da área do desporto, voluntário ou remunerado.
- As equipas devem fazer 2 a 3 treinos semanais em campo relvado (preferencialmente) ou em pavilhão⁵.
- Cada entidade decide o que os atletas devem pagar, que varia entre o grátis a 15€/mês ou 3€/sessão.
- Os atletas inscritos no WFP tem acesso a um cartão de atleta de WF.



⁵ Os treinos ou jogos podem ser em pavilhão com piso duro, e são bons durante o inverno, mas tem duas desvantagens: A bola corre mais rápido o que leva os jogadores a correrem mais e se alguém cair, a queda é mais dolorosa e perigosa que no relvado.

- É **obrigatório** todos os atletas terem um seguro de acidentes pessoais. O do WFP tem um custo entre 6€ a 10€ por atleta/ano, sem limite de idade. As equipas só podem participar nos torneios após a entrega de uma declaração em como todos os atletas têm seguro. Ver [minuta](#).



- A Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto – considera no nº 2 do Artigo 40º, no âmbito das atividades físicas e desportivas não federadas, que “constitui especial obrigação do participante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a sua prática”.

Deste modo **não é obrigatório** a realização de um exame médico, para a prática não federada, cabendo ao participante assegurar que não tem quaisquer contraindicações para a prática de atividade física e desportiva, neste caso o Walking Football. É aconselhável um exame médico prévio, mas não obrigatório. Ver [minuta M4](#).

O WFP considera que a prática moderada de exercício físico é um excelente meio de prevenir lesões e maiores problemas de saúde, assim como é um ótimo meio de recuperação de doenças ou incapacidades físicas e mentais por isso não devemos vetar a pratica do WF por motivos físicos/saúde a ninguém, exceto em situações extremas, até para evitar possíveis situações de discriminação.



2.5 – Organização dos torneios

1. Os torneios são organizados pela Associação Walking Football Portugal (WFP) e pela Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) com o apoio de uma equipa organizadora.
2. Os torneios do WFP organizam-se no “**Circuito Nacional de Walking Football**” com início em setembro e fim em junho e incluem os vários torneios nacionais.
3. Os torneios realizam-se por todo o país e poderão participar qualquer equipa interessada, mesmo equipas internacionais.
4. Considera-se torneio quando houver no mínimo 3 equipas participantes.
5. Não é necessário haver registo prévio dos jogadores.
6. Os torneios do WFP são essencialmente lúdicos, o que significa que não há vencedores, vencidos ou classificações.
7. Haverá no Torneio Final, normalmente em junho, a realização da Taça de Portugal de Walking Football.
8. A escolha dos locais dos torneios é feita pelo WFP, por iniciativa das equipas ou por convite do WFP. As datas e os locais dos torneios são acordadas entre a equipa e o WFP.
9. A inscrição das equipas participantes é feita junto do WFP através de formulário online próprio para cada torneio, aberto normalmente um mês antes do evento.
10. A participação das equipas é gratuita, mas sujeita a registo prévio. Não são aceites equipas que não estejam inscritas.
11. Cada entidade pode participar com 1, 2 ou 3 equipas.
12. É dado a cada equipa a distribuição dos jogos no torneio.
13. As equipas devem chegar ao campo 20 minutos antes do seu jogo começar.
14. O horário dos torneios, por norma, é:
 - 9.00-9.30: Chegada das equipas
 - 9.30-10.00: Início dos jogos
 - 12.30-13.00: Entrega das medalhas
 - 13.00-14.00: Almoço convívio (opcional)
 - 15.00-17.30: Atividade cultural ou de convívio (opcional)

15. Os torneios são feitos num ou mais campos de acordo com o número de equipas participantes.
16. Cada grupo deve ter entre 3 a 6 equipas. Cada equipa fará, em média, 3 a 5 jogos ou 40/60 minutos de jogo.
17. Os torneios devem ser preferencialmente em campo relvado (natural ou sintético); em campo coberto relvado ou em pavilhão com piso duro (o menos recomendável por uma questão de segurança e conforto dos atletas).
18. Nos meses de Inverno (dezembro, janeiro e fevereiro) os torneios são realizados em campos relvados cobertos. Os jogos são essencialmente durante a semana por conveniência dos atletas e por ser mais fácil conseguir os campos e os transportes.
19. Os campos devem ser marcados com tinta, fitas ou cones.
20. Todas as equipas participantes têm que fazer prova que os jogadores têm um seguro de acidentes pessoais ou desportivo válido e uma declaração em que os atletas assumem que estão aptos a jogar a modalidade, ver modelo M5 e M6.
21. As equipas que acolhem os torneios, devem ter um árbitro suplente ou suplementar aos árbitros do WFP.
22. Qualquer alteração à participação no torneio deve ser comunicada ao WFP assim que possível.
23. Cada equipa deve estar acompanhada, no mínimo, por um elemento técnico (treinador, coordenador ou técnico).
24. Para evitar os desperdícios não serão usadas garrafas de água plásticas descartáveis.
25. Pode ser distribuído aos atletas suplementos alimentares como fruta ou barras de cereais.
26. É obrigatória a presença dos Bombeiros/Cruz Vermelha. Os jogos só serão iniciados após a chegada dos mesmos.
27. No final de cada época, a WFP entrega o troféu Fair Play, à equipa (jogadores, treinadores, dirigentes, espectadores), que tenha tido atitudes e comportamentos eticamente relevantes, durante a época, assim como outras distinções.
28. O WFP pode organizar torneios internacionais ou com equipas internacionais.
29. O WFP/RUTIS e a equipa organizadora têm as seguintes competências na organização dos torneios:

Comprometimento na organização dos torneios:

Item	Entidade(s)
Cedência do campo/estádio	Equipa Organizadora
Disponibilização dos balneários (divididos entre homens e mulheres, e árbitros se possível)	Equipa Organizadora
Marcação dos campos e colocação das balizas (2 por campo)	Equipa Organizadora
Organização do almoço convívio (opcional)	Equipa Organizadora
Parte cultural ou convívio à tarde (opcional)	Equipa Organizadora
Entrega de brinde institucional (opcional)	Equipa Organizadora
Bombeiros (obrigatório)	Equipa Organizadora
Envio dos logos para o cartaz	Equipa Organizadora
Inscrições das equipas	Equipas
Criação do cartaz	WFP
Seleção das equipas	WFP
Calendário dos jogos	WFP
Bolas de jogo e coletes	WFP
Entrega de Medalhas/troféus/certificados	WFP
Divulgação do evento	WFP e/ou Equipa
Faixas nas balizas	WFP e/ou Equipa
Reportagem fotográfica	WFP e/ou Equipa
Arbitragem, 1 por campo	WFP e/ou Equipa
Águas e fruta	WFP e/ou Equipa
Animações/som durante os Jogos	WFP e/ou Equipa



2.6 – Circuito Nacional de WF 2024/2025

CIRCUITO NACIONAL WALKING FOOTBALL PORTUGAL 2025

1ª ETAPA - Almeirim
2ª ETAPA - Bragança
3ª ETAPA - Aljustrel
4ª ETAPA - Lisboa (Coberto)
5ª ETAPA - Coimbra (Coberto)
6ª ETAPA - Gaia (Coberto)
7ª ETAPA - Caldas da Rainha
8ª ETAPA - Montijo
9ª ETAPA - Madeira (Ribeira Brava)
10ª ETAPA - Santo André
11ª ETAPA - Mondim de Bastos
12ª ETAPA - Albergaria a Velha
13ª ETAPA - Vale Grande - Pontinha
14ª ETAPA - Terras de Aguiar
15ª ETAPA - Oleiros
16ª ETAPA - Loures
17ª ETAPA - Oliveira do Bairro
18ª ETAPA - Nazaré **Torneio Final e III Taça de Portugal**
Torneio de Verão - Cacia
Torneio de Verão - Lousada

WALKING FOOTBALL PORTUGAL

Nota: Além dos torneios do circuito nacional, organizamos Torneios internacionais (normalmente na Madeira), a Taça de Portugal de WF (já com 2 edições) e que ocorre durante o dia do torneio final, os torneios de Verão e os de demonstração.

2.7 – Incentivos

Para incentivar e premiar a participação das equipas e o desportivismo, o WFP no final do ano passa um certificado a todas as equipas com a sua participação anual e entrega o **prémio DESPORTIVISMO e FAIRPLAY** à equipa que melhor representa o espírito do WF.



Quadro participativo:

- Organização de um torneio: 2 pontos
- Participação nos torneios: 1 ponto por equipa(s)/torneio
- Participação no torneio final: 1 ponto extra
- Participação nos torneios na ou das regiões autónomas: 1 ponto por torneio
- Equipa com elementos femininos: 0,5 ponto por torneio
- Equipa que recebeu um cartão branco: 0,5 ponto

O **prémio DESPORTIVISMO e FAIRPLAY** será escolhido pelos treinadores de todas as equipas participantes no circuito nacional.



2.8 - Variantes do Walking Football

Além dos torneios apresentados podem ser idealizados outros que proporcionem novas sensações e experiências aos jogadores, como o WF na praia ou num barco de cruzeiro.

Em junho de 2024, o WFP realizou na Nazaré, o primeiro torneio de WF na praia/areia em que participaram 4 equipas.



Em setembro de 2024, o WFP participou no primeiro torneio de WF num barco de cruzeiro entre Singapura e a Tailândia.

Waf4H
WALKINGFOOTBALL4HEALTH

International Land+Cruise Walking Football Championship 2024
SINGAPORE - PHUKET

1st IN THE WORLD!
WALKING FOOTBALL ON THE HIGH SEAS!
2 CUPS TO BE WON!
INTERNATIONAL TEAMS OF THE WORLD!

Categories:
Competitive & Social
Men, Women, Mixed

1 Sep 2024
Land Tournament in Singapore,
featuring an exciting Rock Concert

2 Sep 2024
Tour Singapore, followed by a
Celebratory Dinner.

3 - 6 Sep 2024
Experience Walking Football on the
High Seas as we cruise to and enjoy
Phuket, Thailand.

CONTACT:
(65) 9180 7372
deedeefitness@gmail.com
Waf4H.com

PRICELESS EXPERIENCE FOR WALKING FOOTBALLERS OF THE WORLD!

Waf4H
WALKINGFOOTBALL4HEALTH

International Land+Cruise Walking Football Championships
1 - 6 Sept 2024 (Singapore - Phuket)

Waf4H International

Mixed Team
2nd Runner Up

2.9 - Equipa nacional

O WFP pode organizar equipas nacionais para participar em torneios internacionais.

A constituição destas equipas pode ser por convite a determinados jogadores ou equipas ou por inscrição aberta a todos.

O WFP disponibilizará os equipamentos oficiais da equipa, o seguro (caso necessário) e os abastecimentos alimentares durante os jogos aos jogadores.

A participação nestes torneios poderá ter custos para os jogadores com a inscrição, as viagens e/ou as estadias.

Em setembro de 2024 participamos pela 1ª vez com uma equipa 50+ (M) no torneio internacional do Browns (com guarda-redes) no Algarve e pretendemos participar no campeonato do mundo na Suécia em julho de 2025.



2.10 – Formação e investigação



O WFP organiza regularmente sessões de formação (online ou presencial) sobre o walking football, de curta e média duração.

Ver vídeos do “[I Curso Internacional de WF](#)” de 2024.

Estas formações podem ser certificadas pelo IPDJ (Instituto Português Do Desporto e Juventude) e pelo ISCIA. Podem ver algumas das formações [aqui](#).

Em 2024 concluímos a 1ª curso de “Especialização e formação em Desporto, saúde e envelhecimento” e em 2025 iremos promover a I Pós-graduação em “Desporto, saúde e envelhecimento ativo”.

O WFP é a entidade responsável pela organização dos Congressos Internacionais de Walking Football, tendo até ao momento realizado três:

- **I Congresso Internacional de Walking Football**, Aveiro, 24 de maio de 2023, com a participação da UEFA, John Croot (Fundador do WF), Alan Rose (Presidente da IWFF), Ricardo Leme do WF Brasil e da Federação Portuguesa de Futebol.
- **II Congresso Internacional de Walking Football**, Online, 29 de Setembro de 2023 com a participação de representantes do WF da Malásia, Austrália, Marrocos, França, da Federação Sueca de Futebol e da embaixada dos Estados Unidos.
- **III Congresso Internacional de Walking Football e torneio**, Guimarães, 11 de maio de 2024 com a participação de Ricardo Monteiro (Tarantini), Associação Irlandesa e de Singapura de WF.



Os próximos congressos serão em Manchester (Inglaterra) e Bali (Indonésia).

Para além destas formações que ministramos, a equipa técnica do WFP participa em diversas ações de formação e reuniões internacionais para aumentar os nossos conhecimentos sobre a modalidade.



Sessão de esclarecimento sobre as regras e modelos de WF, 2024



Curso de capacitação WFB, 2025



Curso internacional de arbitragem de WF em Singapura, 2024.

Temos vários protocolos com instituições de ensino superior nacionais e internacionais para promover a formação, o estudo e investigação no WF.

2.11 – Parceiros

O WFP e a RUTIS têm desde o início do projeto o apoio de diversas entidades públicas e privadas.

- Instituto Português do Desporto e Juventude, programa “Desporto para todos”
- Plano Nacional para a Ética no Desporto, programa cartão branco
- Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, promoção do envelhecimento ativo.
- Autarquias e comunidades intermunicipais
- Institutos politécnicos e universidades (IPB, IPSantarém, ISCIA)
- Fundação INATEL
- Agência Erasmus + Sport
- Socialgest, Auchan, Johnson & Johnson, Acústica Médica, Generalli, Gsport e AGEAS.



A nível internacional a WFP tem estabelecido contactos com diversas entidades internacionais relacionadas com o WFP (Ex: Associações e federações de WF, clubes, Federações de futebol, UEFA, Comissão Europeia, Programa Erasmus, etc.) no sentido de aprofundar conhecimentos, trocar experiências e participação em torneios internacionais.

Desde 2024 que o WFP é membro da Federação Internacional de Walking Football.

Algumas das entidades com quem temos contactos diretos:



**WALKING
FOOTBALL
BRASIL**



IWFRAC
INTERNATIONAL WALKING FOOTBALL
RESEARCH ADVISORY COUNCIL

- Federações de futebol da Suécia, Lituânia, Sérvia e Roménia.
- Aliança Global para o WF

2.12 - Equipa técnica do Walking Football Portugal

A equipa técnica do Walking Football Portugal é constituída por diversos elementos de várias áreas do saber e pelos treinadores e técnicos das equipas do WFP.



Coordenação:

- Luis Jacob, Pós-doutorado em Desporto Sénior, Doutorado em Ciências da Educação, Especialista em Gerontologia e professor do ensino superior.
- Anna Leonor, Licenciada em Economia, pós-graduada em desporto sénior / WF.

Membro honorário:

- John Croot (Fundador do WF e CEO do Chesterfiel, Inglaterra)

Regras e regulamentos

- António Carapinha. Doutorado em Ciências do Desporto, Treinador de Futebol, especialidade em Metodólogo de Treino. Treinador de Walking Football
- Elmano Santos (Licenciado em educação física, antigo árbitro de futebol da 1ª Liga, presidente da Associação de Técnicos de Arbitragem da RAM)
- João Filipe (Jurista e dirigente desportivo)
- Jorge Vilela de Carvalho (Antigo diretor do IPDJ, especialista em Ética no desporto)
- Phillip Bellamy (Walking Football Madeira)

Equipa Técnica/Pedagógica:

- Alcídio Jesus, Técnico superior do IPDJ
- André Amorim, Doutorado em Ciências da Educação e do Desporto, ramo desporto adaptado e populações especiais
- Bruno Seco, Licenciado em Educação Física e Desporto, selecionador nacional de futebol de rua, coordenador técnico e treinador de futebol de formação
- Eduardo Teixeira, Doutorado em Ciências do Desporto, professor na Escola Superior de Desporto de Rio Maior e especialista em treino de futebol
- Elisa Angelo, Licenciada em Desporto, Mestre em Ensino de Educação Física e treinadora de Walking Football

- Francisco Campos, Doutor em Ciências do Desporto, Professor Adjunto na Escola Superior de Educação de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra
- Luis Lobo, Licenciado em Desporto e Educação Física com Pós-Graduação em Gestão e Administração de Empresas Desportivas. Delegado Regional de Educação do Norte
- Porfírio Ramos, Mestre em Administração, Departamento de desporto do ISCIA, Treinador e dirigente desportivo. Treinador de Walking Football

Equipa Saúde e Bem-estar

- Ana Borgas, Licenciada em Psicologia, especialista em aconselhamento desportivo e mental coach
- Helder Fernandes, Doutorado em Gerontologia, Licenciado em Enfermagem, IPB
- Hugo Carvalho, Doutorado em neurociências e especialista em ciências da comunicação e marketing e publicidade, professor do ensino superior
- Jorge Humberto Dias. Doutorado em Filosofia e especialista em Felicidade e gestão de equipas
- Miguel Monteiro, doutorado em Atividade Física e Desporto, professor no Instituto Politécnico de Bragança, treinador de equipas e grupos seniores
- Verónica Silva, Pós-graduada em Psicomotricidade, Licenciada em Motricidade Humana, no ramo de Educação Especial e Reabilitação



3 – DOCUMENTAÇÃO DE APOIO

3.1 - Formulários e documentação

Disponibilizamos algum do material necessário para o desenvolvimento da modalidade.

- [Programa de implementação](#) do WF
- Apresentação do WFP ([Vídeo](#), 1 minuto) e [PDF](#)
- [Vídeos de Treino de WFP](#)
- [Vídeos dos nossos congressos](#)
- [Plano de treinos para o WF](#)
- [Livro com 30 exercícios de futebol](#) (CoachiFoot)
- [Guia de Recomendação para o Desporto Sénior](#), (IPDJ)
- [Toolkit WF](#) (UEFA), em inglês
- [Legislação desportiva diversa](#)
- [Formulário](#) do seguro de atleta, ver também [seguros](#).
- M2, [Regras do Jogo WFP](#)
- M3, [Ética e conduta desportiva](#)
- M4, Minuta individual de aptidão física do atleta, [Doc](#) e [PDF](#)
- M5, Declaração da equipa para a participação nos torneios do WFP, [Doc](#) e [PDF](#)
- M6, [Ficha de inscrição de atleta com formulário de saúde](#)
- M7, [Normas para a organização dos torneios WFP](#)
- M8, [Autorização do uso de imagens pelos atletas](#)

3.2 - Conselhos para a planificação de uma sessão de Walking Football

Envelhecimento

Tenha em conta que o público do WF é um público sénior com características próprias de um processo de envelhecimento. A saber:

- Reflexos mais lentos; maior facilidade em perder o equilíbrio; diminuição da coordenação psicomotora; tendência para ter peso a mais; menor capacidade cardiovascular e resistência muscular; visão e audição mais reduzida; maior tendência para as quedas; perda gradual de força muscular (sarcopenia); aumento da massa gorda; ossos e articulações mais frágeis.

É importante dar constantemente incentivos positivos aos jogadores, conhecer as suas limitações físicas e técnicas (para muitos é a primeira vez que treinam futebol), aceitar os seus erros normais e aplaudir o seu progresso.

Escolha do local

É importante que o local escolhido para as sessões seja de fácil acesso, tanto em transportes públicos, a pé ou 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. Os locais habituais de treino são os estádios/campos municipais ou dos clubes, zonas desportivas públicas, pavilhões escolares e espaços desportivos privados. É sempre preferível treinar em relvado, natural ou sintético, do que em piso duro (tipo gimnodesportivo) por questões de segurança.

Equipamento

- Baliza: As balizas para o Walking Football deverão ter 3m x 1m. Caso não tenham, pode-se utilizar uma baliza de futsal e colocar faixas/fita com as medidas acima indicadas.

- 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.

Informações: Aproveite os treinos para passar aos atletas sugestões sobre alimentação saudável, cuidados básicos de saúde, a importância da hidratação, da prática regular de outros exercícios físicos como caminhadas, pilates, ginástica ou treino funcional.

Equipamentos: É importante que os participantes utilizem calçado adequado, para evitar lesões, e roupa confortável e adequada às condições atmosféricas.

O WFP tem uma parceria com a **Gsports** em que as equipas podem adquirir equipamentos completos personalizados desde 20€/pessoa (Camisola, calções e meias). Podem escolher o modelo da camisola, o formato, as cores e os logos que quiserem.

Para adquirirem equipamentos, enviem um e-mail para geral@walkingfootball.pt.



Segurança e alimentação

Deve ser fornecido aos atletas durante os treinos acesso à água e a alimentação leve (fruta, bolachas ou barras de cereais) e incentivar a sua hidratação.

Por motivos de segurança, todos os participantes do Walking Football deverão preencher uma ficha com os seus principais dados. É importante para os técnicos saberem o historial clínico dos atletas de forma a estarem preparados para alguma eventualidade. Ver Modelo M8.

Duração: As sessões devem ser 2 ou 3 vezes por semana, com uma duração entre os 60 e 90 minutos. A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana (ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbica vigorosa).

Aptidão física

O treinador pode antes de admitir um jogador fazer alguns testes simples para avaliar a capacidade física da pessoa. [Ver mais testes](#) e [Protocolo dos Testes de Aptidão Física Funcional para seniores da Bateria de Testes de Rikli & Jones \(1999\)](#).

Sugerimos:

1) O **Timed Up and Go (TUG)** é um teste físico amplamente utilizado para avaliar a mobilidade funcional e o risco de quedas em seniores. É rápido, simples de aplicar e validado cientificamente.

- **Objetivo:** Avaliar a mobilidade, o equilíbrio, a força dos membros inferiores e o risco de quedas em maiores de idade.
- **Materiais necessários:** Uma cadeira com apoio para os braços; Um espaço de 3 metros marcado no chão e um cronômetro.

Procedimento:

1. O atleta começa sentado em uma cadeira.
2. Ao sinal do avaliador, ele deve levantar-se, caminhar 3 metros (a um ritmo confortável e seguro), dar a volta e regressar à cadeira.

3. O tempo total do percurso é registado com um cronómetro.

Interpretação dos Resultados:

- Menos de 10 segundos: Boa mobilidade.
- 10 a 20 segundos: Mobilidade funcional adequada para independência.
- Mais de 20 segundos: Mobilidade reduzida, risco de quedas aumentado.
- Mais de 30 segundos: Dependência significativa para atividades diárias.

2) O **Short Physical Performance Battery (SPPB)**. Criado pelo National Institute on Aging (EUA), este teste mede a capacidade funcional e prevê o risco de incapacidade em maiores de idade. Componentes:

- 1) Equilíbrio Estático – O atleta deve manter-se de pé em três posições progressivas de dificuldade durante 5 segundos: De pés juntos, em semi-tandem [Os pés são colocados um ao lado do outro, mas com um leve deslocamento: o calcanhar de um pé fica ligeiramente à frente do outro, sem que toquem totalmente] e em tandem [pé ante pé", o pé de trás é colocado completamente atrás do pé da frente, de modo que o calcanhar do pé da frente toque a ponta dos dedos do pé de trás.
- 2) Teste de levantar da cadeira 5 vezes – Avalia força e resistência dos membros inferiores.
- 3) Teste de levantar ou segurar a cadeira 5 vezes - Avalia força e resistência dos membros superior. Deve-se usar uma cadeira leve.

Incorporação da parte social na sessão

Uma 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 físicos do Walking Football, a razão dos participantes voltarem semana após semana para as sessões deve-se ao elemento social, pois permite-lhes criar laços com os seus companheiros de equipe e criar amizades duradouras. Organize lanches, almoços e outras atividades em conjunto para reforçar os laços entre os jogadores, assim como a participação em eventos, como caminhadas, festivais e torneios.



3.3 – Como organizar uma sessão de Walking Football

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

1. Aquecimento e Alongamentos

O aquecimento é muito importante em qualquer tipo de atividade 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, normalmente com a 5 a 10 minutos de duração. Ainda antes de começar o treino, é importante realizar-se alguns exercícios de alongamentos, especialmente nas primeiras sessões, para evitar lesões durante a sessão.

2. Exercícios de treino

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. O treino deve ter em conta a melhoria da coordenação e técnica do atleta, o aumento da sua capacidade física e o entendimento tactivo do jogo.

3. Arrefecimento

O professor/treinador deverá fazer exercícios de descompressão e relaxamento no final de sessão.



3.4 - Exemplos de exercícios de Walking Football

Apresentamos alguns exemplos de exercícios que pode utilizar na sua sessão.

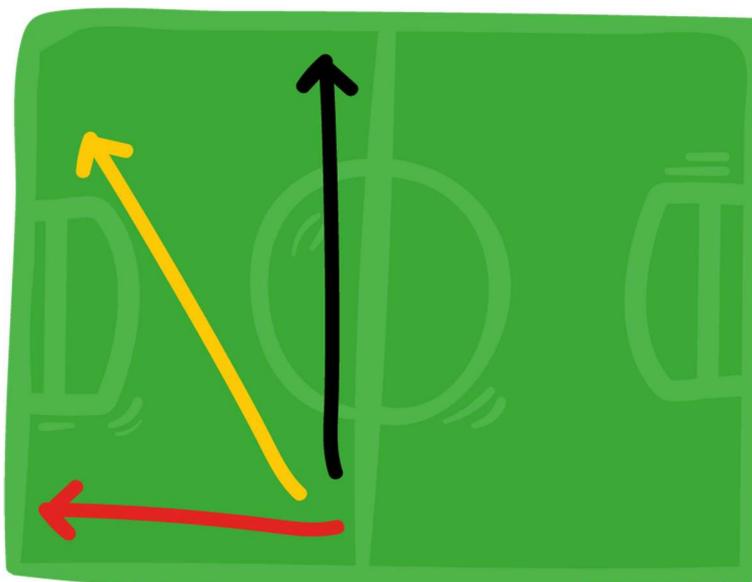
Pode ver mais no "[Guia de treino do Walking Football](#)"

Exemplo 1

Aquecimento

3 Áreas

Preto: Largura = 1 ponto **Vermelho:** Comprimento = 2 pontos **Amarelo:** Diagonal = 3 pontos



Objetivos

- 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.

Duração: 10 minutos

Regras

- 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.

Avaliação

- 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.

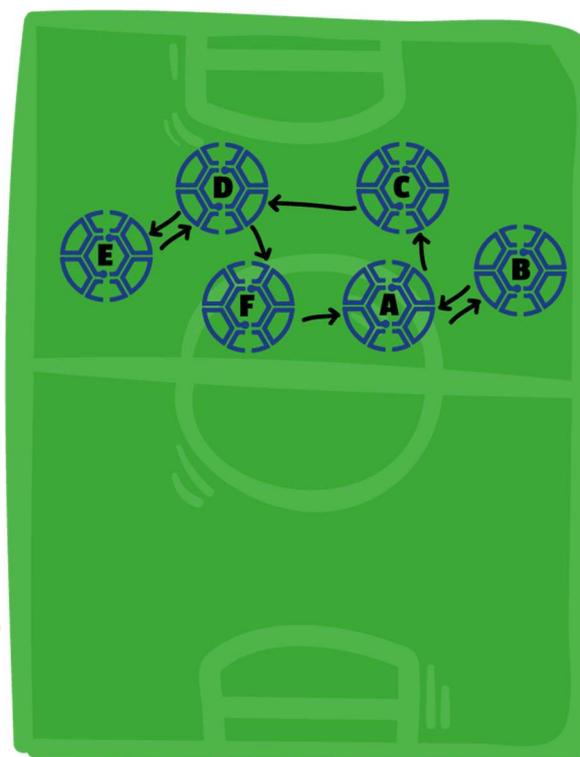
Exemplo 2

Circulação de bola rápida

Objetivos

Melhorar a circulação de bola: 8 passes

- 1 A passa para B
- 2 B devolve a A
- 3 A passa a C
- 4 C passa a D
- 5 D passa a E
- 6 E devolve a D
- 7 D passa a F
- 8 F passa a A



Duração: 15 minutos

Regras

- 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....

Avaliação

- 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 3

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.

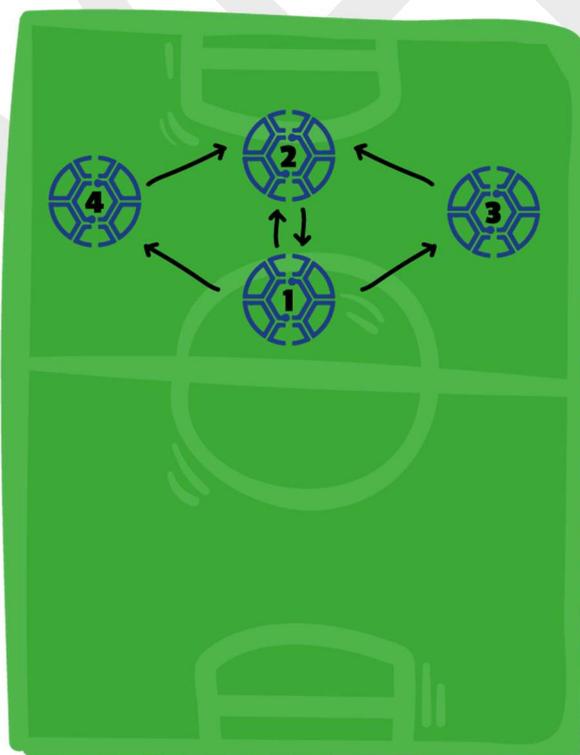
Duração: 20 minutos

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 haver comunicação em campo.



Perguntas frequentes

1 – Quem pode participar o Walking Football?

- Qualquer pessoa que tenha o mínimo de mobilidade. Para os torneios só podem participar maiores de 50 anos.

2 – Como posso participar?

- Deve procurar uma associação / Universidade Sénior / Clube / Autarquia que já pratique esta modalidade e juntar-se ou criar um grupo informal de praticantes.

3 – Tenho que fazer exames médicos antes de praticar?

- É aconselhável, mas não obrigatório. Os atletas devem preencher uma [ficha de inscrição com os seus dados de saúde](#), uma [declaração individual de aptidão física](#) e ter um seguro de acidentes pessoais/desportivo.

4 – Há custos para jogar ou para participar nos torneios?

- Cada equipa tem os seus preços para os atletas (pode ser gratuito ou pagar um valor). A participação nos torneios é gratuita.

5 – Quais são as regras do WF?

- Há várias regras diferentes de WF, embora muito parecidas. O WFP segue as regras europeias adaptadas para Portugal e regularmente revistas pela nossa equipa técnica.

6 – O WFP tem competições?

- Não, o WFP é não competitivo, não federado e como um foco no lúdico e na promoção da saúde. Nos nossos torneios não há classificações, nem vencedores ou vencidos.

7 – Como posso inscrever uma equipa ou participar num torneio?

- Pode inscrever a sua equipa [aqui](#) de forma livre e gratuita. Depois da equipa estar inscrita, irá receber as informações para participar nos torneios.

8 – A minha equipa só tem homens, podemos participar nos torneios?

- Sim, incentivamos a participação das mulheres nos torneios, mas se a equipa só tiver homens, joga com 5 jogadores e não 6, se defrontar uma equipa mista.

9 – Posso jogar na equipa nacional?

- Sim, qualquer pessoa pode jogar na equipa nacional, podendo haver custos associados.

4 – A minha equipa joga nos torneios da Federação Portuguesa de Futebol, posso jogar no WFP?

- Sim, qualquer equipa pode jogar nos nossos torneios, seguindo as nossas regras.

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



50



WALKING
FOOTBALL
PORTUGAL

RUTIS / IPDJ