



Programa de Implementação de um projecto de Walking Football





Programa de Implementação de um projecto de Walking Football

Dou as boas-vindas a todos os que gostam de Walking Football (Futebol a andar) e que querem implementar esta variante fantástica do futebol na sua localidade.

A Associação Walking Football Portugal é a entidade que organiza 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, o Instituto Politécnico de Santarém, o 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 programa resulta do trabalho da equipa técnica do Walking Football Portugal e pretendemos com este guia fornecer a informação básica para se criar uma equipa de Walking Football.

Abraço

Luis Jacob¹, Presidente da Associação WFP

Santarém, 2025

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+).



1. Introdução

O **Walking Football (WF)**, ou futebol a andar, é uma modalidade desportiva inclusiva e adaptada para seniores. Criado para promover a saúde, a interação social e o envelhecimento ativo, o WF tem-se expandido rapidamente em Portugal desde 2018.

- A Associação Walking Football Portugal, com o NIF: 517803810, é uma entidade promotora do desporto, legalmente registada no IPDJ com sede em Santarém.
- Atualmente temos 98 equipas, num total de mais de 1.200 atletas.



A implementação desta modalidade numa cidade/vila representa uma excelente oportunidade para melhorar a qualidade de vida dos cidadãos mais velhos, promovendo atividade física regular, fortalecimento de laços comunitários e prevenção de doenças associadas ao sedentarismo.

2. Vantagens do Walking Football para os seniores

A implementação do WF traz diversos benefícios para a população sénior, entre os quais:

- **Melhoria da Saúde Cardiovascular** – Atividade física moderada reduz o risco de doenças cardíacas.
- **Aumento da Aptidão Física** – Melhoria da resistência, coordenação, flexibilidade e equilíbrio.
- **Promoção do Envelhecimento Ativo** – Manutenção da autonomia e qualidade de vida.
- **Prevenção do Isolamento Social** – Favorece a criação de redes de apoio e novas amizades.
- **Inclusão de Diversos Públicos** – Modalidade acessível para seniores de diferentes condições físicas, incluindo pessoas com problemas de mobilidade ou patologias crónicas.



3. Passos para Criar e Implementar o Walking Football

A implementação do WF numa localidade deve seguir uma série de etapas estratégicas:

3.1. Identificação dos Parceiros Locais

Para garantir o sucesso do projeto, os promotores devem identificar potenciais parceiros:

- Universidades Seniores;
- Associações locais e IPSS;
- Clubes desportivos;
- Autarquias;
- Juntas de Freguesia;
- Instituições de saúde e bem-estar;
- Empresas locais para patrocínios.



3.2. Constituição das Equipas

As equipas podem ser formadas por **homens e mulheres com mais de 50 anos**, sendo recomendado um **mínimo de 8 participantes por equipa**. A participação é aberta a qualquer pessoa interessada, mesmo sem experiência prévia no futebol.

3.3. Definição dos Locais de Treino

Os treinos podem ser realizados em espaços como:

- **Campos de futebol relvados** (preferencialmente);
- **Pavilhões desportivos** (quando necessário);
- **Parques urbanos** equipados para a prática desportiva.

3.4. Planeamento dos Treinos

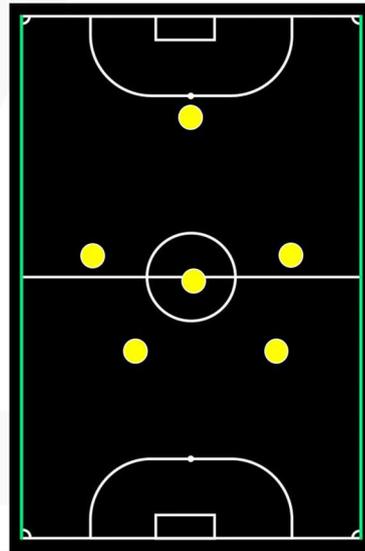
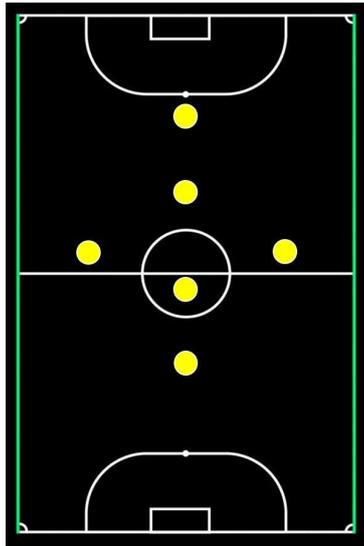
- **Frequência:** 2 a 3 treinos semanais, com duração entre 60 e 90 minutos.
- **Exercícios Focados em:** aquecimento, coordenação motora, resistência física e interação social.
- **Adaptação às Necessidades Individuais:** permitindo que cada jogador participe dentro das suas capacidades.
- **Os treinos devem ser ministradas** por alguém com conhecimentos na área do desporto e treino físico.



3.5. Regras do jogo

O WFP joga de acordo com as regras internacionais, nomeadamente da Federação Internacional de Walking Football, adaptadas a Portugal, ou seja 6 jogadores de campo, sem limite de toques, sem guarda-redes e com remates de fora da área.

O modelo de jogo normalmente é em 1-4-1 ou em 1-3-2, conforme as imagens seguintes:



3.5. Inscrição e Participação em Torneios

As equipas podem se registar de uma forma livre e gratuita na [Associação Walking Football Portugal \(WFP\)](http://www.walkingfootball.pt) para participarem em torneios e eventos locais e nacionais.

3.6. Formação de Treinadores e Árbitros

O WFP oferece **formações online e presenciais** para capacitar treinadores e técnicos, garantindo que o desporto seja praticado com qualidade e segurança.

3.7. Documentação

Os atletas devem preencher uma ficha de inscrição e outra a indicar que tem condições físicas para a prática desportiva (modelos disponíveis em www.walkingfootball.pt/sobre). As equipas no início da época ou antes dos torneios devem enviar para o WFP uma declaração com a indicação do número da apolice do seguro dos atletas.



4. Orçamento anual estimado para o Projeto

O investimento necessário para a implementação do Walking Football depende de vários fatores, mas pode ser ajustado conforme a disponibilidade financeira e os apoios locais.

Item	Custo Estimado
Equipamento inicial (Bolas, Balizas, Coletes)	300€ - 1.500€
Aluguer de Campos/Pavilhões (se aplicável)	0€ - 3.000€/ano
Treinadores	Voluntariado – 15€/treino
Seguro para os jogadores	6€ - 10€/jogador/ano
Material de Divulgação e Publicidade	200€ - 1.000€
Organização de Torneios Locais	100€ - 1.000€
Total Estimado	1.300€ - 7.500€

4.1. Possíveis Fontes de Financiamento

- **Apoios municipais e nacionais:** Programas de envelhecimento ativo e desporto sénior.
- **Patrocínios de Empresas Locais:** Supermercados, farmácias, ginásios, seguradoras, etc.
- **Fundos Europeus e Nacionais:** Como o programa Erasmus+ Sport e o IPDJ.
- **Comparticipação dos atletas:** Pequena taxa mensal (3€-15€/mês).

5. Materiais Necessários

A prática do Walking Football exige poucos materiais, tornando-o uma modalidade acessível. Os equipamentos básicos incluem:

- **Bolas de futebol tamanho 4** (63,5-66 cm e 400-440g);
- **Balizas de futsal que podem ser adaptadas** (1m x 3m);
- **Coletes para identificação das equipas** e outro material de treino;
- **Espaço adequado para a prática** (preferencialmente campo relvado);
- **Água e snacks saudáveis** para hidratação e energia dos jogadores.
- **Os jogadores** devem usar sapatilhas adaptadas ao terreno de jogo, sem pitons.



6. Organização de Torneios

Os torneios devem seguir as diretrizes da **Associação Walking Football Portugal (WFP)**:

- **Formato:** Jogos de 2 tempos de 10 a 15 minutos (a duração do jogos varia do número de equipas).
- **Número de Jogadores:** 6 por equipa (sem guarda-redes).
- **Regras Gerais:** Proibição de corrida, mínimo de contacto físico e respeito pelo fair-play.
- **No início da época (Setembro) é definido** o calendário dos torneios por data e local.

A sua equipa pode participar no **Circuito Nacional de Walking Football**, como participante ou organizador de torneios, aumentando a visibilidade da iniciativa e para aumentar a motivação dos seniores.

7. Divulgação e Sensibilização

Para garantir a adesão da comunidade, a equipa deve investir numa boa estratégia de comunicação:

- **Criação de Cartazes e Panfletos** distribuídos em centros de saúde, farmácias, mercados e espaços públicos;
- **Ações de Divulgação nas Redes Sociais** e nos meios de comunicação municipais;
- **Demonstrações e sessões experimentais** para atrair novos praticantes;
- **Parcerias com Universidades Seniores** para captar participantes.

8. Avaliação

A avaliação do projeto pode ser garantida através de:

- **Questionários de satisfação** para jogadores e treinadores;
- **Acompanhamento dos impactos na saúde dos participantes** (exemplo: medições de capacidade física antes e depois de 6 meses);
- **Estabelecimento de parcerias contínuas** com instituições locais;
- **Renovação de apoios financeiros** através de candidaturas anuais.



9. Considerações Finais

A implementação do Walking Football numa localidade representa um **investimento social e desportivo de grande impacto**, promovendo a **saúde, o bem-estar e o convívio** entre os seniores. Com um planeamento adequado e envolvimento da comunidade, esta iniciativa pode tornar-se uma referência local e nacional na promoção do desporto sénior.

Para saber mais, ver [Guia Técnico do Walking Football Portugal](#)

Para mais informações e apoio na implementação do WF, contacte a **Associação Walking Football Portugal**

⇒ www.walkingfootball.pt | ✉ geral@walkingfootball.pt | 917 098 839

