



WALKING FOOTBALL

FUTEBOL 2030



WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR



O QUE É?

O Walking Football é uma modalidade adaptada de futebol, a andar, inicialmente pensada para pessoas a partir de 50 anos.

QUAL O OBJETIVO?

O Walking Football tem como objetivo incentivar a prática desportiva, a integração e o convívio de grupo em prol de uma vida mais ativa. Pretende combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão, melhorar os índices de saúde, aumentar a interação social e o convívio dos praticantes.

O QUE OFERECE?

Sem corridas, saltos, rasteiras, carrinhos e cortes, o Walking Football surge como uma oferta adaptada de futebol, independentemente da idade e da condição física, visando proteger quem o pratica.



WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

QUEM PRATICA WALKING FOOTBALL?

HOMENS E MULHERES

Aqueles que apenas querem um **jogo recreativo**, informal, uma ou duas vezes por semana, em que passam tanto tempo no jogo como **em convívio** posterior;

Outros que querem competição, que acham que o **jogo informal** é bom mas reclamam algo **mais competitivo**.

Estas duas realidades são paralelas e podem coexistir no mesmo clube/grupo.





WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

PRINCIPAIS REGRAS

5/7 

Cada equipa é constituída por 5, 6 ou 7 elementos, homens e mulheres.

21x42M 

O campo tem aproximadamente entre 21 metros por 42 metros (podendo variar em função do número de atletas ou das condições existentes).

3x1M 

O tamanho da baliza é de 3 metros de largura por 1 metro de altura (pode estar limitado por uma faixa).



Não existe guarda-redes, logo a bola não pode ser tocada com a mão.



Não existe número limite de substituições - jogadores que foram substituídos podem voltar a entrar.



Não existe a regra fora de jogo.



É proibido entradas em "carrinho" e qualquer contacto físico entre os jogadores.



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.

3M 

Não existe penáltis, apenas livres indiretos. Os jogadores deverão manter uma distância de 3 metros da baliza.



A bola não pode ser jogada acima da barra da baliza (cintura humana).



Só são permitidos golos no meio campo ofensivo



As decisões do árbitro são finais e devem ser respeitadas.



WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

PROJETOS DE MAIOR VISIBILIDADE EM PORTUGAL

WALKING FOOTBALL RUTIS

Projeto desportivo desenvolvido pela RUTIS (Rede de Universidades Séniores) e pela Fundação Benfica (FB), com o apoio do IPDJ, com o objetivo de promover o exercício físico e a saudável competição entre os alunos das universidades seniores.

EAST ALGARVE WALKING FOOTBALL CUP

O East Algarve Walking Football Club reúne-se em Olhão às segundas e quartas-feiras de manhã (para maiores de 50 anos) e em Tavira às terças-feiras de manhã (para maiores de 50 anos). Há também uma sessão em Olhão às sextas-feiras de manhã destinado principalmente a maiores de 70 anos e a pessoas com problemas de mobilidade ou que regressam de lesão.

MADEIRA WALKING FOOTBALL

Seguindo os mesmos passos e em parceria com o Walking Football Portugal (promovido pela RUTIS) pretende desenvolver a modalidade na Madeira.

ALGARVE WALKING FOOTBALL CUP

O Browns Sports & Leisure Club, com o apoio do Município de Loulé e da Junta de Freguesia da Quarteira organiza o torneio que conta com a presença de diversas equipas, oriundas de Inglaterra, Escócia, Canadá, França e Portugal. Em outubro de 2022 foi a 7ª edição e segundo as notícias contou com mais de 250 praticantes.

MUNICIPIOS DE PORTUGAL

Diversos municípios começam a publicitar o Walking Football e a dinamizar encontros para as suas populações mais séniores, incluindo: Ferreira do Zêzere, Alvito, Mafra, Ribeira Brava, Loulé, Loures, Tábua, Mirando do Douro, Viseu, entre outros.





WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

O QUE PODEMOS FAZER JUNTOS?



VISÃO ATUAL



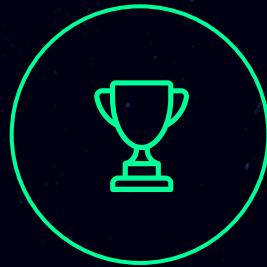
Desenvolver uma oferta de Walking Football para toda a população, independentemente da sua condição física - enquadrado na vertente de Recreação e Lazer - **através da promoção de torneios.**

Aumentar o número de praticantes para o máximo de pessoas possível - em função dos benefícios sociais e para a saúde.



WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

O QUE PODEMOS FAZER JUNTOS?



OBJETIVOS A CURTO PRAZO



Promoção de encontros regionais de Walking Football em parcerias com Associações, Municípios ou Instituições Privadas.

Organizar o primeiro grande encontro de Walking Football nacional, **com equipas de todas as regiões**, num ambiente de partilha, celebração e abertura a todos os visitantes e familiares.



WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

O QUE PODEMOS FAZER JUNTOS?



EM PARALELO
PORTUGAL FOOTBALL SCHOOL



Promoção do Walking Football entre populações de risco e identificação do seu impacto nos índices de saúde, bem-estar e resultados sociais dos participantes.

Divulgação de estudo científico.
Guidelines de treino adequado à idade.



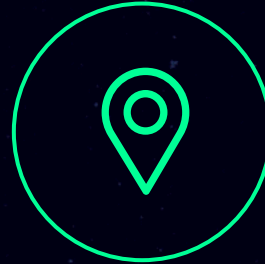
WALKING FOOTBALL | FUTEBOL A ANDAR

FESTA DO WALKING FOOTBALL



DATA PREVISTA:

1 E 2 JULHO



LOCAL:

CIDADE DO FUTEBOL
- OEIRAS



EQUIPAS:

CADA ADR INDICARÁ
UMA EQUIPA*

*A ADR é responsável pela organização do respetivo encontro regional / forma de apuramento / escolha da equipa a apresentar na Festa do Futebol Walking Football – **comunicação da equipa até final de Maio**



