



# WALKING FUTEBOL

PROJECTO  
IMPLEMENTAÇÃO  
POPULAÇÃO SENIOR

---

# SUMARIO

- Conceito
- Historia da modalidade
- Walking Football em Portugal
- Princípios
- Objectivos
- Benefícios para a saúde
- Actividades
- Recursos humanos
- Recursos materiais
- Orçamento

# CONCEITO



**Walking football** é uma variante do futebol que visa manter as pessoas com mais de 50 anos envolvidos na prática do mesmo.

Aconselhada para pessoas activas, que gostem de futebol e desejem manter actividade física regular de baixa/moderada intensidade.

O jogo pode ser praticado em pavilhão ou ao ar livre.

# HISTORIA DA MODALIDADE

O **Walking Football**, surgiu durante o ano de 2011, no Reino Unido, pelo Chesterfield F.C. Community Trust.





## EUROPEAN LEGENDS



The European L of sport and wil physical activiti participation in cooperation bet Football and W: seven Europear European Leger than one thous

### WALKING FOOTBALL

This new Walking Football and Walking Sport met grassroots sport clubs and sport based communi the Walking Football and Walking Sport methodol direct participants active again but we will also pr community organisations and sport governing bo and inspire thousands of others.

### EUROPEAN LEGENDS WEBSITE

For receiving even more information about the Eu which was developed in order to broaden the Wal



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## KICK OFF- EUROPEAN LEGENDS WALKING FOOTBALL FESTIVAL



# PROGRAMME

EUROPEAN LEGENDS  
WALKING FOOTBALL  
CONFERENCE

WEDNESDAY 20<sup>TH</sup> SEPTEMBER, 2017

10.00 AM	: Opening Conference
10.15 AM	: European Legends Project (EFDN)
10.40 AM	: Walking Football programme (Fulham FC Foundation)
11.05 AM	: Workshops: How to set up your own Walking Football Team
	1. Dutch (Nationaal ouderenfonds)
	2. English (EFDN)
11.45 AM	: Lunch
12.30 PM	: Exhibition game: Vitesse All Stars vs European Legends
01.00 PM	: Panel discussion with players from Walking Football teams European Legends
01.30 PM	: Sporting Memories UK
02.00 PM	: Coffee Break
02.15 PM	: Dementia Friendly Wellbeing Programme (Aberdeen FC)
02.45 PM	: Walking Football in The Netherlands
03.15 PM	: Workshop: Further development of Walking Football in Europe
04.00 PM	: End European Legends Conference.






Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# IMPLEMENTAÇÃO EM PORTUGAL

- Olhão
- Tavira
- Lagos
- Vilamoura

- S.L. Benfica



# PRINCIPIOS

- ❑ Modalidade de Futebol 5 ou 7;
- ❑ Sem recurso à corrida;
- ❑ Exclusivamente a andar;



O recurso á corrida justifica uma penalização que consiste na perda de bola e marcação de um pontapé livre a favor do adversário.

# PRINCIPIOS



A restrição da corrida, juntamente com a proibição de “carrinhos” permite que esta modalidade seja praticada a menor velocidade, diminuindo o impacto entre jogadores e o risco de lesões.

Potencia-se **a técnica, a concentração e a coordenação motora**, e torna-se a modalidade **acessível e indicada** aos que tem maior dificuldade de mobilidade.

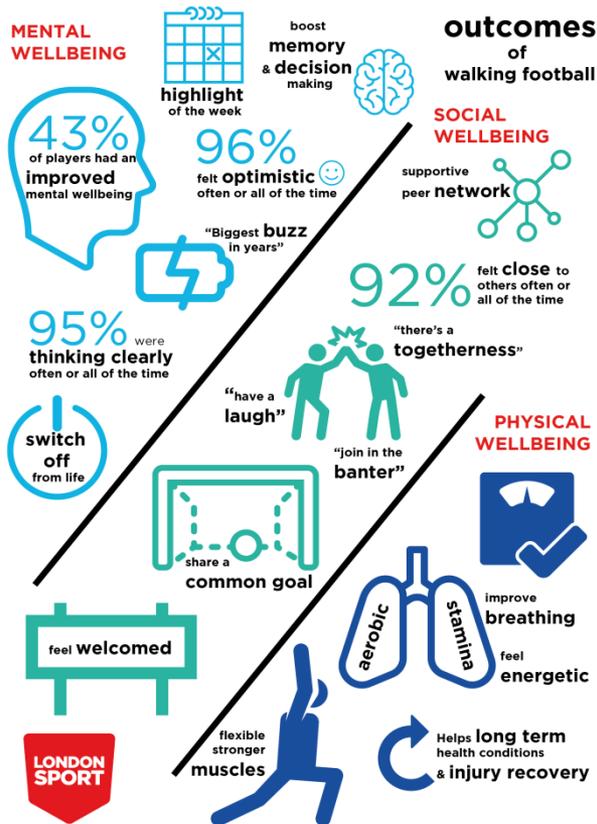
# OBJECTIVOS



Os treinos destinam-se a desenvolver:

- ❑ Estilo de vida activo com pratica regular de actividade física;
- ❑ Coordenação motora individual e em grupo,
- ❑ Manutenção de marcha, equilíbrio dinâmico e fortalecimento muscular;
- ❑ Gestão de técnicas de relaxamento e controlo respiratório;
- ❑ satisfação e bem-estar físico e mental.
- ❑ Interacção social e convívio interpessoal

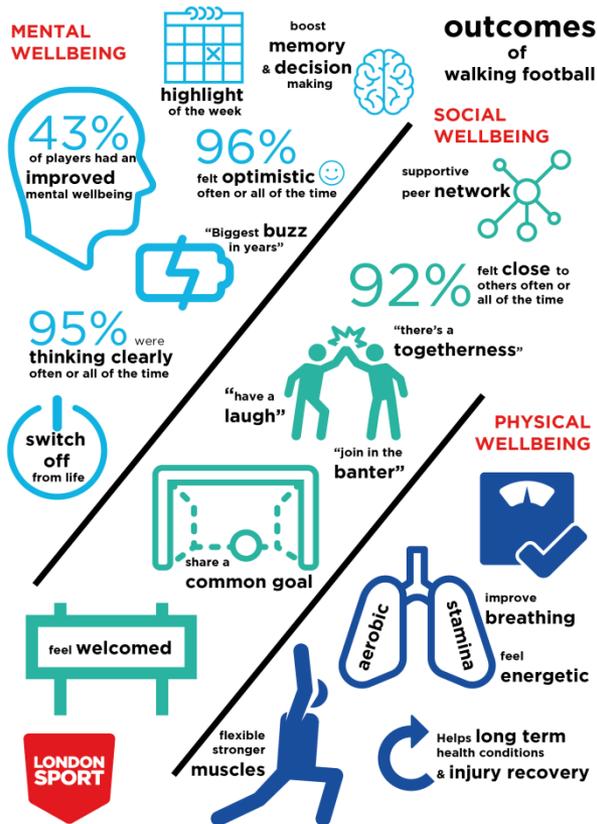
# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



## Saúde Mental:

Melhoria da **actividade cerebral** através da **estimulação cognitiva, memoria e interacção** e **coordenação de movimentos**.

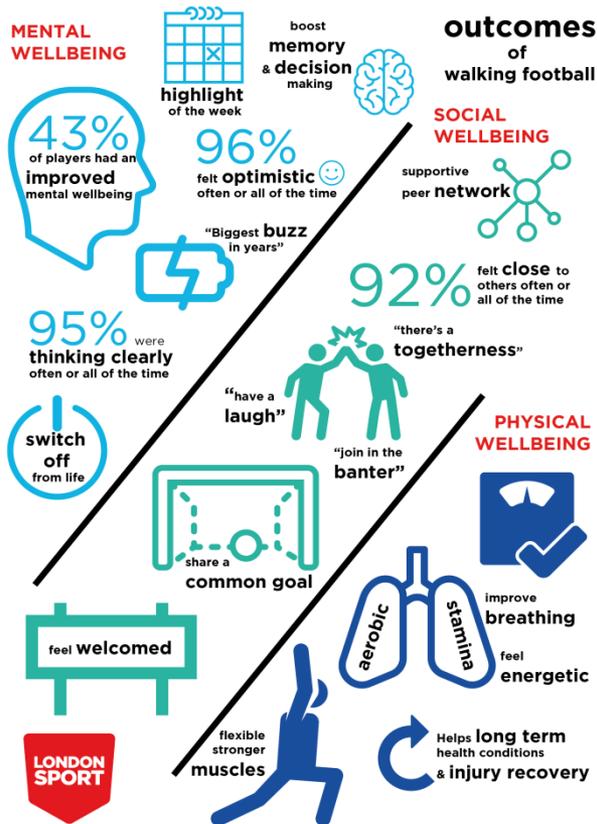
# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



## Saúde Social:

Melhoria da **inclusão, interacção pessoal, social e lazer** através da prática de **desporto de equipa, partilha de objectivo comum, realização de convívios e competições interpares**

# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



## Saúde Física:

Melhoria do **sistema cardiovascular, respiratório e músculo-esquelético** pela prática de actividade física regular, equilíbrio dinâmico, controlo de bola.

# ACTIVIDADES

- ❑ Treinos bisemanais com 50 minutos de duração.
- ❑ Organização de convívios com outras associações, colectividades, juntas, câmaras ou grupos com equipas;
- ❑ Competição nacional e internacional.



# RECURSOS HUMANOS

- ❑ Um coordenador de actividade;
- ❑ Um técnico de desporto;
- ❑ Um ajudante por cada sessão de treino.
- ❑ Um profissional de saúde (não obrigatório)
- ❑ 14/16 Participantes por grupo.



Cada praticante deverá ser observado por um **médico que avaliará a sua aptidão** para a prática da referida modalidade.

Todos os praticantes devem ter um **seguro de acidentes pessoal**

# RECURSOS MATERIAIS

- ❑ Instalações de pavilhão ou ar livre
- ❑ Equipamento desportivo próprio, podendo posteriormente ser adquiridos uniformes para treinos e convívios.
- ❑ Garrafa de água em cada sessão de treino para cada participante
- ❑ 10 Bolas ( 5x nº 4 e 5x nº 5 )
- ❑ 16 Coletes
- ❑ Materiais necessários à prática da modalidade (pinos, cordas...)



# WALKING FOOTBALL

THINK YOUR FOOTBALLING DAYS ARE OVER? THINK AGAIN

## MAKE A COMEBACK!



• NO AGE LIMIT • NO RUNNING

## JUST THE BEAUTIFUL GAME...

**Walking Football** is a minimal contact sport with one main difference to standard football - no running! Play the game you love but reduce the chances of injury.

Ideal for the over 50's but open to all ages, Walking Football is a great way to keep fit, learn skills, have fun and socialise all at the same time!

**FOR MORE INFORMATION & TO BOOK A PLACE EMAIL:  
INFO@WALKINGFOOTBALLLEAGUES.CO.UK**

 @walkingfootball

 WalkingFootballBedford

# OVER 50's WALKING FOOTBALL



**HAVE YOU STILL GOT THE SKILLS?**





Obrigado!!