

16 – Os benefícios da prática do Walking Football

ISCIA / AVEIRO
Nº1, Vol I, Dez/2024 – Pp. 283 – 287
ISBN: 2975-9773

Luis Jacob

Escola Superior de Educação de Santarém / ISCIA / CIEQV
Luis.jacob@ese.ipsantarem.pt | ORCID: 0000-0001-6434-1996

António Manuel Carapinha

ISCIA
aca@iscia.edu.pt / Ciência ID: 0F1A-3C37-87FC0F1A-3C37-87FC

Alcidio Jesus

IPDJ

Alcidio.Jesus@ipdj.pt / ORCID: 0000-0002-4683-1542

Resumo: O walking football (futebol a andar) modalidade criada em 2011 na Inglaterra, combina os benefícios da atividade física moderada com aspectos sociais e cognitivos, sendo especialmente atrativa para populações mais velhas. Estudos indicam que participantes regulares apresentam uma melhoria significativa na capacidade cardiovascular, com redução de 15% na frequência cardíaca em repouso após 12 semanas de prática (Arnold et al., 2015). Houve também um aumento de 20% na força muscular em membros inferiores e redução da massa gorda em média de 3 kg. Em termos sociais, o desporto promoveu inclusão, com 86% dos praticantes relatando maior interação social e menos isolamento (MacRae et al., 2020). Do ponto de vista mental, houve reduções no nível de stress e melhorias de até 30% nas escalas de bem-estar foram observadas (Taylor e Pringle, 2021). Além disso, outros estudos destacam como esta modalidade serve como ferramenta inclusiva e de baixo impacto, promovendo autonomia, prevenindo o declínio funcional e aumentando a qualidade de vida geral. Este artigo revisita alguns estudos que evidenciam este impacto positivo desta modalidade na saúde física, mental e social nos praticantes mais velhos.

Palavras-chave: Walking football; Atividade física; Saúde mental; Socialização; Bem-estar.

Abstrat: Walking football, created in 2011 in England, combines the benefits of moderate physical activity with social and cognitive aspects, and is especially attractive to older people. Studies indicate that regular participants show a significant improvement in cardiovascular capacity, with a 15 per cent reduction in resting heart rate after 12 weeks of practice (Arnold et al., 2015). There was also a 20% increase in muscle strength in the lower limbs and a reduction in fat mass by an average of 3kg. In social terms, the sport promoted inclusion, with 86 per cent of practitioners reporting greater social interaction and less isolation (MacRae et al., 2020). From a mental point of view, there were reductions in stress levels and improvements of up to 30

per cent in well-being scales were observed (Taylor and Pringle, 2021). In addition, other studies highlight how this modality serves as an inclusive and low-impact tool, promoting autonomy, preventing functional decline and increasing overall quality of life. This article revisits some of the studies that show the positive impact of this sport on the physical, mental and social health of older practitioners.

Keywords: Walking football; Physical activity; Mental health; Socialization; Well-being.

Introdução

A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como fundamental para a promoção da saúde física e mental. Estudos indicam que modalidades adaptadas, como o walking football, podem proporcionar benefícios significativos em diversas dimensões da saúde. O envelhecimento da população mundial traz desafios como o aumento de doenças crônicas, isolamento social e perda de funcionalidade. Modalidades como o walking football surgem como alternativas eficazes para combater esses desafios, especialmente entre indivíduos com mais de 50 anos. Este artigo explora os impactos dessa modalidade, destacando estudos recentes e seu papel na melhoria da qualidade de vida dos praticantes em diferentes contextos culturais e regionais.

O Walking Football surgiu em Portugal com os primeiros eventos a acontecerem em 2014 e 2015 com os torneios internacionais anuais no Algarve (a Eurocopa em Albufeira e no Browns Sports em Vilamoura). Em 2016 a Fundação Benfica através do projeto europeu European Football for Development Network (EFDN) trouxe para Portugal este novo projeto desportivo para os seniores. Em 2017 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 a Associação Walking Football Portugal. Em 2023 a Federação Portuguesa de Futebol apresentou o seu próprio projeto de WF.

A ideia de tornar o futebol acessível a todos, independentemente da idade, é um dos objetivos fundamentais da estratégia de sustentabilidade da UEFA para 2030, consubstanciado na sua política de saúde e bem estar.

Desde 2017 que já foram realizados dezenas de torneios regionais de WF. Estes torneios no Algarve e os promovidos pela WFP são diferentes nas suas regras e organização e espelham um pouco a realidade do WF na Europa e no mundo que é caracterizado por uma variedade enorme de regras e modelos.

Os torneios internacionais no Algarve (assim como a maioria dos internacionais) de WF têm guarda-redes, os jogos têm uma duração média de 40 minutos (2 x 20), as equipas são masculinas ou femininas com 6 jogadores e há escalões por idades (50-60; 60-70 anos). Os torneios do WFP não tem guarda redes; os jogos têm uma duração média de 10 minutos, as equipas são mistas (homens e mulheres) com 6 jogadores e não há escalões por idades (50-60; 60-70 anos) e todas equipas são de Portugal.

Podemos observar na imagem 1, alguns dados estatísticos de um jogo-treino entre duas equipas do distrito de Bragança a 30 de outubro de 2024 e que contou com 21 jogadores (12 homens e 9 mulheres), constituído por 3 jogos de 15 minutos cada.

Estatística Descritiva

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Idade	68.667	6.763	53	78
Peso	68.095	13.375	48	93
Altura	1.621	0.103	1.480	1.90
IMC	25.834	4.142	18.365	35.09
Tempo	58.952	7.201	49.000	67.00
Tempo em movimento	9.857	4.767	3	22
Distância (KM)	0.788	0.305	0.340	1.54
Calorias	340.190	123.368	87	614
RC médio	99.286	18.243	58	130
RC máximo	132.048	21.883	89	172

Fonte: Fernandes, H. (2024), Instituto Politécnico de Bragança / Escola Superior de Saúde

Em abril de 2024 estavam inscritas 92 equipas no WFP, de todo o país (incluindo ilhas), com uma média de idade de 69 anos e com 35% de mulheres.

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

- É divertido. Qualquer atividade (desportiva, formativa, cultural) que se faça para seniores (ou para 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 emancipadora.

- 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 foram 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 presença e identidade com a universidade sénior.

Apresentamos um resumo das regras do WF promovido pelo WFP: O walking football é uma variante do futebol, para maiores de 50 anos, onde não se pode correr, só andar. As equipas são constituídas por seis jogadores de campo, preferencialmente de ambos os sexos, em que não existe guarda-redes. O campo utilizado é semelhante ao campo de futsal, as balizas têm 3m x 1m, (normalmente usa-se uma fita ou uma faixa para adaptar as balizas normais à modalidade) e a bola não pode subir acima de 1 metro de altura. A organização das equipas, dos jogos e dos torneios nacionais é da responsabilidade do WFP. As equipas podem ter de 6 a 22

elementos. A inscrição das equipas e nos torneios é gratuita (www.walkingfootball.pt)

Metodologia

Este artigo é fundamentado numa revisão sistemática da literatura, reunindo estudos publicados entre 2011 e 2024 sobre o impacto do walking football na saúde física, mental e social. As fontes incluem artigos científicos, relatórios institucionais e estudos de caso de várias regiões do mundo. A análise considerou critérios de inclusão como idade dos participantes (maiores de 50 anos), frequência de prática e resultados documentados em saúde. Além disso, foram incluídas análises de programas comunitários em países como Portugal, Reino Unido e Japão, onde o walking football tem ganhado destaque.

Benefícios Físicos

Pesquisas como a de Arnold et al. (2015) apontam melhorias significativas na aptidão cardiovascular e na massa muscular em participantes de programas regulares de walking football. Além disso, houve redução na gordura corporal e aumento da flexibilidade, contribuindo para a prevenção de doenças crónicas como diabetes tipo 2 e osteoporose. Estudos conduzidos no Reino Unido indicam que 90% dos participantes relataram maior energia e disposição após apenas 12 semanas de prática. Em Portugal, um estudo mostrou que participantes caminharam, em média, 3,5 km por sessão, classificando o esforço físico como moderado (Fernandes, 2023). Além disso, a modalidade tem se mostrado eficaz na reabilitação física. Por exemplo, o programa PROSTATA_MOVE, realizado com pacientes com cancro de próstata, demonstrou melhorias na força muscular e equilíbrio, destacando a segurança e aplicabilidade do walking football em populações clinicamente vulneráveis (Capela et al., 2023). Um estudo realizado sobre o futsal recreativo (semelhante ao WF) indicou que a prática deste desporto, durante 3 meses teve um efeito benéfico na tensão arterial dos atletas (Teixeira, J., Krstrup, P., Castagna, C., Mohr, M., Pereira, R., Carneiro, I., ... Póvoas, S. (2024).)

Um estudo realizado por Fernandes (2023), indicou que os atletas caminham em média 4km (inclui aquecimento, jogos e tempos de repouso) num torneio do WFP com a duração aproximada de 4 horas.

Benefícios Mentais

Estudos de Taylor e Pringle (2021) demonstraram que a prática do walking football está associada à redução do stress e à melhoria do humor, contribuindo para a saúde mental. Além disso, observou-se um impacto positivo na cognição, com participantes relatando melhorias na memória e atenção após 12 semanas de prática regular. Outro estudo destacou que 70% dos participantes relataram maior capacidade de lidar com desafios emocionais (Cholerton, 2019). A modalidade também é uma ferramenta valiosa para indivíduos com condições como a demência. Um estudo qualitativo conduzido com 18 participantes e seus cuidadores destacou como o walking football promove memórias corporais e melhora a autonomia, além de oferecer algum alívio para os cuidadores (MacRae et al., 2020).

Benefícios Sociais

O Walking football tem sido eficaz na promoção da socialização e na redução do isolamento social. Como descrito por MacRae et al. (2020), a

modalidade favorece a criação de laços interpessoais e o fortalecimento da comunidade entre os praticantes. Iniciativas como a da Age-UK mostram que 90% dos participantes mantiveram vínculos sociais formados durante as sessões, indicando a eficácia da modalidade em promover inclusão (Karania, 2015). Em contextos comunitários, programas de walking football têm integrado populações intergeracionais, promovendo a coesão social e solidariedade.

Um estudo de Costa (2024) indicou que os jogadores estão bastante satisfeitos com a prática desta modalidade (participaram no estudo 212 atletas do WFP do continente e ilhas), 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. (in Record).

Impacto Comunitário e Políticas Públicas

A implementação do walking football em programas de saúde pública tem mostrado resultados promissores. A inclusão de pessoas com condições como diabetes e demência em programas adaptados reforça o potencial da modalidade como ferramenta de promoção de saúde (Mendes et al., 2018).

Neste sentido, “Corepal, Zhang, Grover, Hubball & Ashe (2020) atestaram que os praticantes de Walking Football valorizavam a identidade da equipa e a colaboração e cooperação entre os membros da mesma, circunstância que denota que uma intervenção a este nível parece promover um impacto positivo na sensação geral de bem-estar e nas relações sociais. Esta é tanto ou mais importante na medida em que os mesmos autores comprovaram que esta modalidade adaptada é encarada enquanto meio privilegiado de Atividade Física quando comparada com uma ida ao ginásio (considerada enfadonha) ou com outros desportos (os quais são encarados como perigosamente desafiadores)”, Rodrigues, A., Afonso, J., & Ramalho, A. (2021).

Conclusão

A prática de walking football emerge como uma solução acessível e eficiente para a promoção da saúde física, mental e social entre os mais velhos. Além dos benefícios individuais, a modalidade também contribui para o fortalecimento de comunidades mais saudáveis e inclusivas. Estudos futuros devem aprofundar a investigação em populações específicas e ampliar o conhecimento sobre suas aplicações. A continuidade de programas institucionais e a expansão para novos grupos etários são estratégias fundamentais para maximizar seu impacto ou “Nesse sentido, os técnicos de intervenção geriátrica devem entender os desportos coletivos, como por exemplo o Walking Football, enquanto versão adaptada da configuração tradicional do Futebol, como um mecanismo suscetível de ser concretizado uma vez que denota provocar efeitos benéficos tanto a nível intrapessoal como no âmbito dos vínculos sociais”, Rodrigues, A., Afonso, J., & Ramalho, A. (2021).

Referências:

- Arnold, J., Bruce Low, S., and Sammut, L. (2015). The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in men over 50 years of age. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 1, e000048.

- Capela, A., et al. (2023). Effects of walking football on adherence, safety, quality of life and physical fitness in patients with prostate cancer: Findings from the PROSTATA_MOVE randomized controlled trial.
- Cholerton, R. (2019). Experiences influencing walking football initiation in adults aged 55 to 75 years. *Journal of Aging and Physical Activity*.
- Fernandes, H. (2023). Kms e esforço realizado num torneio de WF. Instituto Politécnico de Bragança.
- Karania, V. (2015). Walking football as a tool for inclusion. *Age-UK*.
- MacRae, R., et al. (2020). Modifying walking football for people living with dementia: lessons for best practice. *Sport in Society*, 1-14.
- Mendes, R., et al. (2018). Applicability and safety of a walking football program for individuals with type 2 diabetes.
- Record (2024), <https://www.record.pt/futebol/detalhe/walking-football-congresso-em-guimaraes-apresenta-estudo-que-confirma-satisfacao-do-atletas>
- Rodrigues, A., Afonso, J., & Ramalho, A. (2021). Prática de desportos coletivos na população envelhecida: síntese de evidências científicas. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 3(2), 17–28. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v3.2266>
- Taylor, D., and Pringle, A. (2021). Investigating the effect of walking football on the mental and social well-being of men. *Football and Society*, 23(7), 805–820.
- Teixeira, J., Krustrup, P., Castagna, C., Mohr, M., Pereira, R., Carneiro, I., ... Póvoas, S. (2024). Post-exercise hypotension and recreational futsal: Effects of a 3-month intervention and association with resting blood pressure adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 42(16), 1519–1528. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2400806>