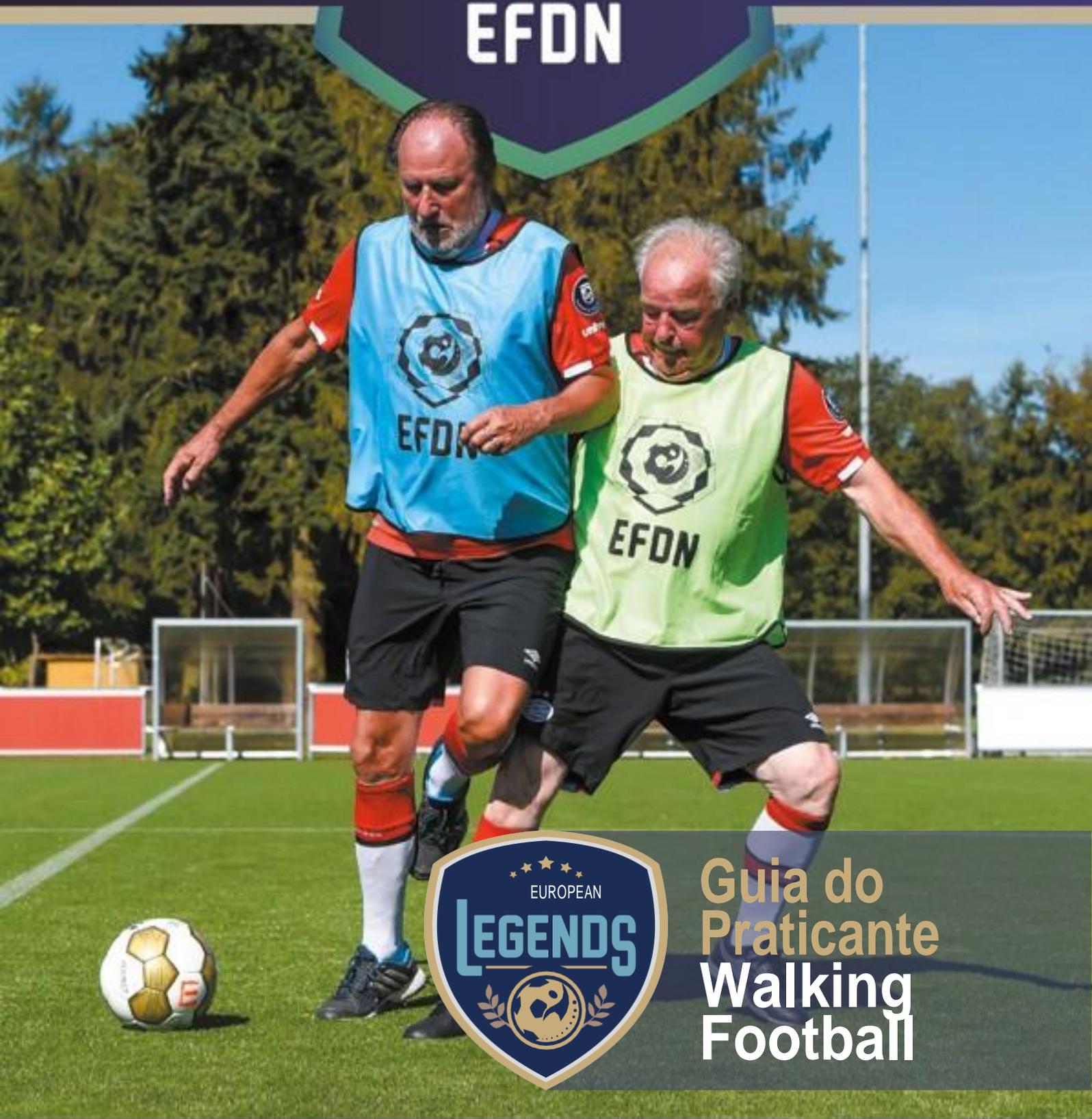


European Football for



Development Network

**EFDN**



# Guia do Praticante Walking Football

**CHANGING LIVES THROUGH FOOTBALL**



# ÍNDICE

	<b>Introdução</b>	<b>3</b>
	<b>European Legends</b>	<b>6</b>
	<b>Impacto social e na saúde</b>	<b>8</b>
	<b>Acompanhamento e avaliação</b>	<b>13</b>
	<b>Parcerias e Oportunidades de Financiamento</b>	<b>15</b>
	<b>Marketing</b>	<b>18</b>
	<b>Como Planificar a sua Sessão de Walking Football</b>	<b>20</b>
<b>PARTE1:</b>	- <b>Planeamento</b>	<b>20</b>
	- <b>Local e Ambiente</b>	<b>20</b>
	- <b>Equipamento</b>	<b>21</b>
	- <b>Saúde e segurança</b>	<b>22</b>
	- <b>Acordo Participantes</b>	<b>23</b>
	- <b>Assiduidade Participantes</b>	<b>24</b>
	- <b>Formulário de Consentimento Médico</b>	<b>25</b>
	<b>Como realizar a sua Sessão de Walking Football</b>	<b>28</b>
<b>PARTE2:</b>	- <b>Sessão Walking Football</b>	<b>29</b>
	- <b>Exemplos de Planos de Treino</b>	<b>29</b>
	- <b>Club Brugge</b>	<b>30</b>
	- <b>Werder Bremen</b>	<b>32</b>
	- <b>N.E.C. Nijmegen</b>	<b>34</b>
	<b>Como incorporar a Componente Social da sua Sessão de Walking Football</b>	<b>37</b>
<b>PARTE3:</b>	<b>Regras e Regulamentos do Walking Football</b>	<b>38</b>
	<b>Variantes de Walking Sport</b>	<b>39</b>
	<b>Walking Football – Testemunhos de jogadores</b>	<b>40</b>
	<b>Walking Football – Estudos</b>	<b>44</b>
	- <b>Vålerenga Fotball</b>	<b>44</b>
	- <b>Fulham FC Foundation</b>	<b>45</b>
	<b>FONTES</b>	<b>46</b>

# O Desporto do Povo Possível a todos os ritmos.

O Walking Football é simplesmente futebol sem correr. Jogar futebol a um ritmo mais viável elimina barreiras e proporciona uma maior acessibilidade ao desporto. Está disponível para os participantes que desejem continuar a jogar futebol, mas que possam ter sido forçados a deixar de jogar o desporto que adoram devido à idade ou a lesões. O WalkingFootball e outras formas de Walking Sport tornaram-se uma forma cada vez mais popular de atividade física e de participação desportiva na Europa.

A metodologia Walking Football foi aplicada pela primeira vez no Reino Unido em 2001 e, desde então, expandiu-se para inspirar homens e mulheres com mais de cinquenta anos a serem mais ativos fisicamente, a fazerem mais exercício físico e a combaterem o isolamento social. Em toda a Europa, milhares de homens e mulheres mais velhos redescobrem agora as alegrias do futebol, jogando-o a um ritmo mais lúdico.

Para além de incentivar os indivíduos mais velhos a voltar a participar no desporto, os aspetos sociais das sessões de Walking Football oferecem oportunidades de envolvimento social e de ligação com os seus pares na comunidade, combatendo eficazmente o isolamento social e abordando questões de saúde mental.

A intenção da Rede Europeia de Futebol para o Desenvolvimento (EFDN) era reunir as melhores práticas, ideias e regras no âmbito de vários programas de Walking Football para criar uma metodologia europeia consolidada para o Walking Football e um Guia do Praticante de Walking Football. O guia destaca a forma como estes programas inovadores podem proporcionar intervenções alternativas em torno da saúde e do bem-estar nas comunidades e podem reunir organizações para alcançar um objectivo comum.



# INTRODUÇÃO



Este Guia do Praticante de Walking Football foi criado para promover três objetivos-chave:

1

**Aumentar a participação no desporto, na atividade física**

2

**Sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida ativo para a saúde e para o bem-estar**

3

**Fornecer à comunidade desportiva um guia de fácil utilização sobre como implementar os programas Walking Football e Walking Sport na comunidade**

O Guia do Praticante de Walking Football pretende fornecer uma visão geral e exemplos sobre como a metodologia do Desporto Andante em geral pode ser utilizada para desenvolver uma variedade de programas de Desporto Andante. O guia é apoiado por uma plataforma online que dá acesso a mais recursos para os participantes, partes interessadas, clubes e grupos comunitários.

Pretende proporcionar um ponto de partida para novos programas e contribuir para a sustentabilidade dos novos e actuais programas de Walking Football e Walking Sport.

## EFDN

A Rede Europeia de Futebol para o Desenvolvimento (EFDN) é constituída por clubes profissionais de futebol que estão empenhados nas suas comunidades

e responsabilidades sociais e têm a paixão de cooperar e se envolver a nível europeu. Esta colaboração cria uma rede para a partilha de conhecimentos para desenvolver uma diversidade de métodos de formação que beneficiarão directamente a responsabilidade social local e os programas comunitários. O objetivo da EFDN é apoiar os esforços dos seus membros para alargar o seu impacto e utilizar o poder do futebol para uma mudança positiva, em colaboração com outros clubes de futebol europeus.

A rede é actualmente composta por 52 clubes de 22 países europeus, que beneficiam das nossas parcerias estratégicas oficiais com Football Against Racism Europe (FARE), Centre for Access in Football Europe (CAFE), the Social Football Club Alliance, European Healthy Stadia Network, European Club Association e UEFA Foundation for Children.



**EFDN** | European  
Football for  
Development  
Network

## PORQUE O FAZEMOS?

O futebol, e o desporto em geral, é cada vez mais reconhecido como um instrumento válido para o desenvolvimento comunitário e para a abordagem de questões sociais. Os programas de futebol para o desenvolvimento estão a proporcionar a pessoas de diferentes origens as competências e os recursos para fazer a diferença nas suas próprias vidas e nas vidas das pessoas da sua comunidade. Ao abordar as questões mais prementes em cada comunidade, os programas estão a contribuir para uma mudança social positiva numa escala europeia. O futebol tem o poder de mudar vidas. Os benefícios físicos positivos do futebol podem fazer face a questões de saúde e os aspetos sociais da participação no futebol podem ajudar a enfrentar questões como o racismo, as competências de empregabilidade, a frequência escolar e ajudar a criar modelos comunitários positivos. O futebol pode promover o desenvolvimento individual e a autoconfiança e transmitir valores de espírito de equipa, fair play e responsabilidade. Ensina a juventude a lidar com a vitória e a derrota, a resolver problemas e a aprender a respeitar regras.

## COMO O FAZEMOS?

O objetivo da rede é partilhar conhecimentos e experiências a nível europeu para melhorar a qualidade e eficiência do futebol nacional e local para iniciativas de desenvolvimento. Isto é conseguido através de programas europeus de intercâmbio de pessoal, voluntários e participantes, conferências internacionais para partilhar as melhores práticas, a nossa plataforma de aprendizagem online e o desenvolvimento de programas comunitários europeus para os clubes membros.



# EUROPEAN LEGENDS

O programa European Legends foi uma iniciativa de Walking Football e de Walking Sport, coordenada pela EFDN e cofinanciada pela União Europeia através do Erasmus Sport + e dos seus parceiros. O programa European Legends era composto por 14 organizações de 7 países diferentes que participaram numa iniciativa global de sessões de Walking Football. O European Legends arrancou em janeiro 2016 e teve a duração de 24 meses.

O programa promoveu os objetivos das Diretrizes para a Atividade Física Benéfica para Saúde (HEPA), apresentadas pela Direção-Geral da Educação e Cultura da Comissão Europeia, Unidade Desporto (2008), sublinhando os valores europeus do desporto. Para além disso, aumentou a sensibilização para o papel do desporto na promoção de atividades físicas benéficas para a saúde, inclusão social e igualdade de oportunidades.

Através da cooperação efetiva entre todos 14 organizações, o programa European Legends consistiu na realização de sessões de treino de Walking Football em cada organização, eventos desportivos nacionais European Legends, seminários em sete países europeus e um festival festa internacional de Walking Football.

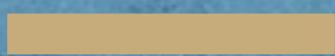
O programa cumpriu o objetivo de aumentar a participação no desporto, na atividade física e no voluntariado no seu grupo-alvo de indivíduos com mais de 50 anos. Até há pouco tempo, este grupo-alvo permanecia largamente fora do alcance dos clubes desportivos e das organizações comunitárias ligadas ao desporto. No entanto, as metodologias do Walking Football e do Walking Sport provaram ser uma forma eficaz de alcançar esta população desafiante.

O segundo objetivo do programa European Legends era a elaboração de um Guia do praticante de Walking Football e Walking Sport, que permitiria aos clubes desportivos, às organizações comunitárias e aos organismos que regem o desporto de toda a Europa implementar a metodologia nas suas respectivas regiões e inspirar outros milhares a envolverem-se no Walking Sport.



# CAMINHOS PARA A BOA FORMA

HE



# Impacto Social & Saúde

Um elemento-chave para o programa European Legends era compreender os impactos sociais e os impactos na saúde dos participantes nos programas Walking Football e Walking Sport.

O objetivo do programa era aumentar o envolvimento em atividades físicas benéficas para a saúde (HEPA) e promover os verdadeiros valores do desporto europeu, que incluem a promoção do desporto e do exercício físico entre as pessoas idosas. Além disso, visava fazer avançar a cultura do desporto e valores como o fair play e o trabalho de equipa.

O programa trabalhou para abordar a política europeia global no domínio do desporto através da organização coletiva e da documentação de uma metodologia desportiva nova e inovadora.

A secção seguinte consiste em informações recolhidas junto dos parceiros da European Legends, estudos de investigação e relatórios da indústria da saúde sobre os impactos do Walking Football de uma perspetiva científica.

## O que aprendemos?

Durante o programa, as sessões da European Legends Walking Football proporcionaram uma plataforma de intervenção positiva. Para além dos benefícios para a saúde física relatados pelos participantes devido às sessões práticas, os participantes também viveram uma maior interação social. As sessões proporcionaram uma oportunidade e um ambiente para os participantes interagirem socialmente uns com os outros durante o chá e o café ou almoços leves, ou participando em jogos e questionários. Os estudos de caso e os testemunhos contidos neste guia destacarão os vários benefícios que os participantes da European Legends viveram.

## Parceiros European Legends

O parceiro da European Legends, a Fulham FC Foundation, elaborou um relatório de impacto baseado em três componentes:

1. **Ligação social**
2. **Mudança Índice Massa Corporal (IMC)**
3. **Aumento de atividade**

O relatório demonstra que as metas e objetivos do programa foram cumpridos ao longo de toda a duração do programa "European Legends Walking Football".

O relatório destaca os progressos realizados pelos participantes que inicialmente comunicaram problemas de saúde física, como a obesidade, e problemas de saúde mental, como a depressão.

Durante um período de 15 semanas, o relatório mostrou um aumento das ligações sociais, um aumento da atividade física e uma mudança no IMC para uma categoria mais saudável do primeiro grupo de 11 participantes, 7 (53%) aumentaram a sua pontuação global de atividade física durante a intervenção, 2 (15%) não viram qualquer alteração e 1 (8%) diminuiu a sua pontuação global de atividade física. Dos 11 participantes no total, 6 participantes assistiram a uma mudança positiva do IMC ao longo do programa. Um jogador perdeu um total de 3kg, um jogador perdeu pouco mais de 2kg, e três jogadores perderam mais de 1kg. Note-se, contudo, que a perda de peso nesta faixa etária não é esperada ao mesmo ritmo que é esperada nos grupos etários mais jovens.

“Quando vi o Vitesse Legends jogar pela primeira vez, pensei comigo mesmo – é mesmo isto! Quando era mais novo, costumava praticar muito desporto. Por causa do trabalho e outras de coisas deixei de praticar desporto e em vez disso comecei a sentar-me no sofá. O Walking Football combina mesmo comigo. A parte social é o que o torna único. Todos podem partilhar as suas histórias e isso completa o programa para mim.”





1

**Ligação  
social**

2

**Mudança  
Índice Massa  
Corporal  
(IMC)**

3

**Aumento  
de  
atividade**

O Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS) está atualmente a esforçar-se no sentido de envolver homens entre os 50 e os 70 anos em atividades que impeçam algumas das condições acima mencionadas. O sistema nacional de saúde está cada vez mais pressionado a fornecer soluções e programas preventivos para esta população que sofre de doença crónica numa fase mais avançada da vida. Atividades e iniciativas como o Walking Football podem proporcionar mecanismos de apoio a este grupo-alvo e são bem-vindas pelo Serviço Nacional de Saúde.

# Impacto Social & Saúde

## Dados Baseados em Investigação

O Walking Football e o Walking Sport não só captou a atenção dos participantes, das autoridades e dos órgãos de governação nacionais em todas as comunidades europeias, como está agora a entrar no radar da investigação das instituições de ensino.

Universidades e investigadores estão interessados em estudar atividades de Walking Football a fim de compreender o impacto social e sanitário que estas sessões inovadoras estão a ter nos participantes. Desde 2015, duas universidades em Inglaterra têm levado a cabo uma vasta investigação para explorar os benefícios do Walking Football. A Southampton University e a Aston University Birmingham partilharam os seus resultados.

### Southampton Solent University

O estudo realizado por investigadores da Southampton Solent University teve como objetivo avaliar se o Walking Football é capaz de proporcionar estímulos fisiológicos suficientes para aumentar, melhorar e inspirar efeitos positivos na saúde e no treino; especificamente,

forma corporal, aptidão física e atitudes em relação à atividade física. Para o estudo-piloto, dez participantes do sexo masculino completaram um programa de 12 semanas de Walking Football - composto por uma única sessão de treino de duas horas (múltiplos jogos de 5 para 5) por semana (Arnold, Bruce-Low and Sammut, 2015).

Foi realizada uma série de testes fisiológicos e psicológicos antes e depois da duração do programa. O estudo concluiu que o Walking Football melhorou todas as medidas antropométricas e de fitness, além de produzir atitudes positivas em relação à atividade física, o Walking Football (Arnold, Bruce-Low and Sammut, 2015). Professor Stewart Bruce-Low, chefe de investigação e director de laboratório na Southampton Solent diz: “Com a potencial utilização excessiva do NHS, é imperativo

que a população britânica se responsabilize muito mais pela sua saúde e bem-estar para ajudar a aliviar o stress colocado por este serviço (Arnold, Bruce-Low and Sammut, 2015).

### Aston University

Uma equipa de investigadores, liderada por Peter Reddy, da Aston University, realizou um estudo-piloto sobre o Walking Football, com o objetivo de investigar a experiência dos adultos mais velhos que jogam futebol todas as semanas, a intensidade e o padrão locomotor do Walking Football, a escala e a natureza dos benefícios do Walking Football para a saúde, bem como os vários benefícios cognitivos possíveis de jogar Walking Football (Reddy et al., 2017).





O estudo comparou dois grupos antes e depois de 12 semanas de sessões semanais de Walking Football com duração de uma hora. O estudo concluiu: “O Walking Football é uma forma de futebol de menor impacto, mas autêntica, que permite aos jogadores mais velhos alargar a sua participação ativa”, e “O Walking Football é agradável e moderadamente exigente e pode ser uma forma de exercício sustentável para os adultos mais velhos” (Reddy et al., 2017).

Em última análise, as pessoas que praticam desporto a nível amador e profissional desistem perto dos 40 anos, mas as provas sugerem que não há razão para não apreciar o futebol até aos 60 e até aos 70.

### Age UK – Health Charity

A Age UK é a maior instituição de caridade do Reino Unido dedicada a ajudar todos a aproveitar ao máximo a velhice. A Age UK presta serviços e apoio a nível nacional e local para inspirar, capacitar e apoiar os idosos. A instituição de caridade fala por todos aqueles que chegaram à velhice e também protege os interesses a longo prazo das gerações futuras.

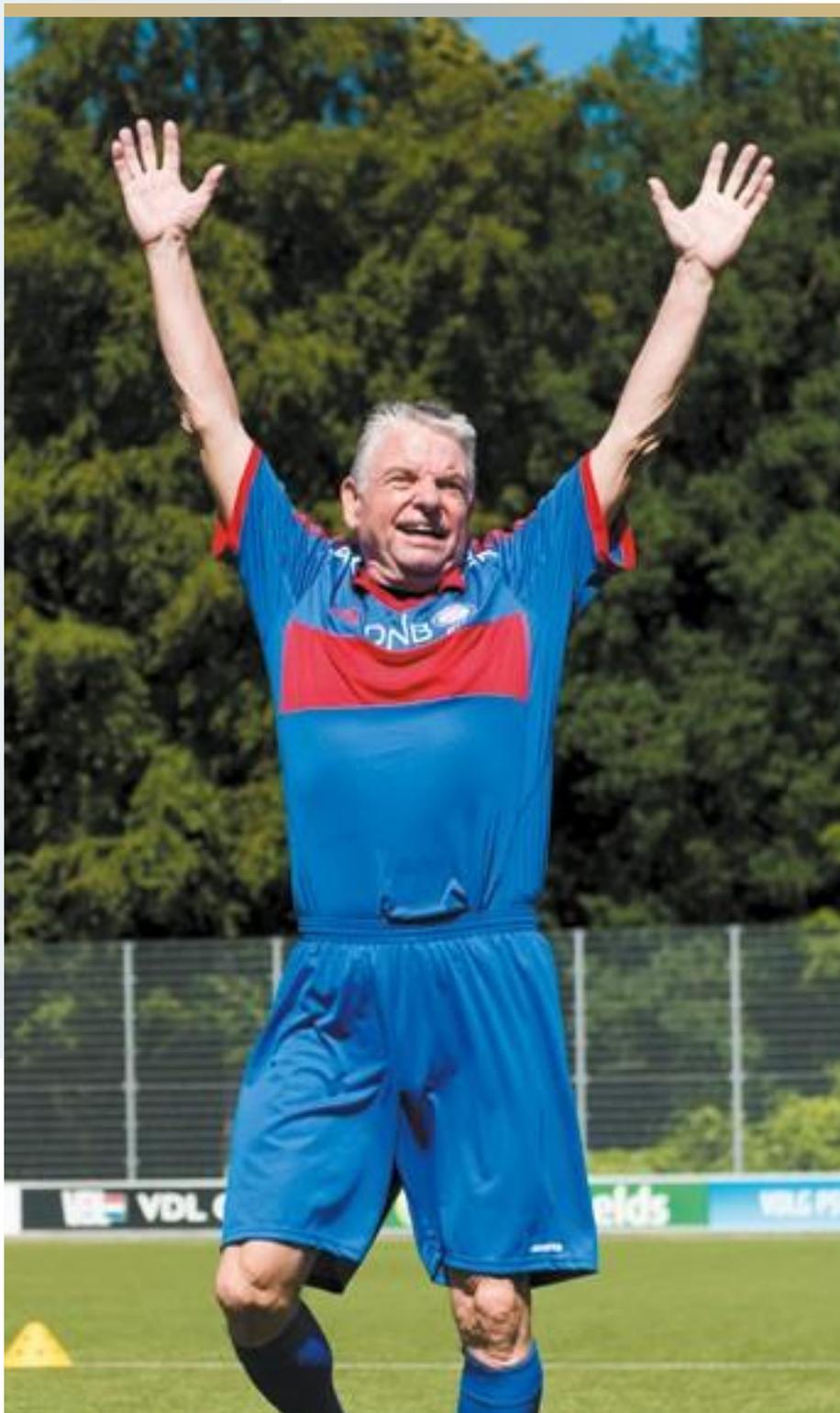
### Investigação

A investigação realizada pela Age UK fornece os resultados de uma avaliação qualitativa de um projeto destinado a apoiar sete parceiros locais da Age UK que começaram a oferecer a atividade de Walking Football. A avaliação qualitativa foi realizada por Vinal K Karania (2015), um Gestor de Investigação da Age UK National.

“Todas as Age UK locais apresentaram um modelo de Walking Football semelhante que envolveu três elementos: aquecimento; jogar Walking Football e a oportunidade de socializar após o jogo. As atividades foram realizadas em diferentes instalações, incluindo interiores e exteriores e desde salas de aula a centros de lazer” (Karanja, 2015). Os resultados da avaliação concluíram que os programas Walking Football conduziram a uma melhoria física, mental e social e contribuíram para o fortalecimento individual. De modo geral, foi referido que “O Walking Football permitiu a uma série de pessoas idosas, incluindo as que tinham deficiências físicas e as que vivem com demência, envolverem-se e participarem em atividades desportivas com alguns participantes manifestando os benefícios da melhoria da saúde física e mental e do bem-estar” (Karanja, 2015).



# ACOMPANHAMENTO & AVALIAÇÃO DO SEU PROGRAMA DE WALKING FOOTBALL



Como ajuda para provar que a sua sessão de Walking Football está a ter um impacto na saúde e bem-estar social dos participantes envolvidos no programa, pode seguir três passos fáceis para recolher dados. Sugerimos que seja fornecido o seguinte modelo de questionário para que os participantes preencham três pontos durante o programa: antes de iniciarem o programa, durante o programa e após a sua conclusão. É melhor recolher os dados durante um período de dez semanas e ser transparente com os seus participantes quanto às razões pelas quais lhes está a pedir que preencham os formulários e para que tencionam utilizar os dados.

## Como posso utilizar os dados?

É necessário algum tempo e esforço para recolher os dados dos seus participantes, mas o processo é gratificante. A recolha de dados permite-lhe fornecer aos participantes informações sobre o seu progresso, tais como alcançar objetivos e estabelecer metas.

Além disso, a recolha de dados é essencial para a sustentabilidade do seu programa Walking Football. Ao colaborar com potenciais parceiros, tais como associações de habitação ou patrocinadores para angariar fundos, poderá demonstrar como a sua sessão de Walking Football está a ter um impacto nos participantes.

# Questionários

## Instruções

O questionário é um instrumento para acompanhar e avaliar o percurso dos participantes desde o início do programa até à sua conclusão. O preenchimento do questionário permitirá verificar se o programa teve um impacto nos participantes. Será utilizado um formulário de questionário para registar as perceções dos participantes sobre o seu desempenho, a forma como classificam as suas próprias competências e o seu bem-estar antes, durante e após o programa.

### Cronologia da recolha de dados

- INÍCIO**
- No início do programa; como avalia as suas competências iniciais e o seu bem-estar
- INTERMÉDIO**
- Durante o programa; avalie as suas competências e bem-estar nesta fase
- FIM**
- Avalie as suas competências no final do programa

**TABELA PONTUAÇÃO** • 1 = Pontuação baixa / 6 = Pontuação alta

**PREENCHER AS CAIXAS** • Por favor, sombrear as caixas relevantes, por exemplo: se optou por assinalar 2, sombreie as caixas 1&2.

EXEMPLO:

3 SAUDE MENTAL	
<i>Saúde Física, Melhor Mobilidade, Resistência Melhorada, Força Melhorada</i>	
INÍCIO	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6
INTERM.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6
FIM	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6

## Questionário para os participantes European Legends

Nome/projeto/clube	NOME	<input type="text"/>				
	projeto	<input type="text"/>				
	clube	<input type="text"/>				
DATAS	INÍCIO	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>
	INTERMÉDIO	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>
	FIM	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>

*Por favor preencha o seu Nome, Projecto e Clube:*

*Por favor, preencha as datas de Início, Intermédio e Fim:*

### 1 SAÚDE MENTAL

*Autoestima, Autoconfiança, Respeito  
Próprio, Consciência Própria*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 6 SAÚDE GERAL

*Saúde Física, Melhor Mobilidade, Resistencia Melhorada, Força*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 2 SAÚDE FÍSICA

*Sentir-se em Forma, Melhor  
Resistência, Força Melhorada*

INÍCIO

INTERM.

END

### 7 ENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO

*Disponibilidade para trabalhar como voluntário no  
clube ou em grupos comunitários locais*

INÍCIO

INTERM.

END

### 3 BEM-ESTAR

*Mobilidade, Sentir-se mais ativo*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 8 EXECUÇÃO DO PROJETO

*Organização, Comunicação, Treinos, Jogos, Torneios*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 4 PROJETO WALKING FOOTBALL

*Prazer, Fator de Diversão*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 9 PARTICIPAÇÃO STAFF

*Interação, Estilo de execução, Profissionalismo*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 5 TRABALHAR COM OS OUTROS

*Trabalho em Equipa, Respeitar os Outros*

INÍCIO

INTERM.

FIM

### 10 DEFINIR E ATINGIR OBJETIVOS

*Motivação, planeamento e organização de interesses pessoais e  
sociais*

INÍCIO

INTERM.

FIM

# PARCERIAS & OPORTUNIDADES DE FINANCIAMENTO

O desenvolvimento de parcerias e oportunidades de financiamento são elementos críticos no apoio à criação do seu novo programa Walking Football. Através do trabalho dos parceiros da European Legends, iremos delinear vários exemplos de como as suas sessões podem ser apoiadas. Tal permitirá que o programa seja sustentável no futuro.

## QUEM E O QUE SÃO OS PARCEIROS DO PROGRAMA?

Os parceiros do programa são indivíduos, grupos ou organizações da comunidade que podem ter um impacto na realização do seu programa de Walking Football, ou que serão afetados pelos resultados e objetivos do programa Walking Football. Os parceiros do programa são essencialmente as pessoas, grupos e organizações com interesse no impacto social do programa.

A criação de uma Comissão de Organização é de grande utilidade para o seu programa de Walking Football. Uma Comissão de Organização pode proporcionar estabilidade ao programa e aos seus objetivos e assegurar a sustentabilidade e a responsabilização por uma visão partilhada.

### Exemplos de Parceiros do Programa são:

- **Adeptos**
- **Grupo-alvo**
- **Autarquia / Governo Local**
- **Associações de Habitação Locais**
- **Serviços de Saúde**
- **Comunidade de Futebol local & Clubes Desportivos**
- **Associações de futebol locais / Regionais**
- **Clubes de Futebol Profissional**



A lista de exemplos de parceiros do programa representa as partes interessadas que podem fornecer recursos valiosos ao seu programa Walking Football. Estas partes interessadas podem desempenhar um papel positivo no cumprimento de objetivos partilhados em relação às iniciativas no domínio da saúde. A construção de um programa com parceiros locais que tenham objetivos comuns será mais benéfica para a comunidade em geral, uma vez que o programa irá também complementar e complementar os objetivos dos parceiros.

## Adeptos

Os adeptos são uma fonte fundamental para encontrar participantes no programa que sejam partes interessadas leais ao clube. Os adeptos são um ponto de partida integral para a divulgação a grupos de adeptos no estádio e na comunidade. Os adeptos também podem ser uma voz para o seu programa Walking Football através de plataformas de comunicação social.

## Grupos-alvo

O programa Walking Football procurará atrair um determinado grupo-alvo de participantes. O formato do Walking Football sugere que os participantes-alvo apresentem as seguintes características: ter mais de 50 anos de idade, masculino ou feminino, combatendo problemas de saúde como a obesidade, problemas cardíacos, sentimentos de isolamento social ou demência, etc. No programa recente, os grupos-alvo incluíram também uma faixa etária mais ampla, de modo a incorporar aqueles que estão a recuperar de uma lesão. O formato Walking Football está bem concebido ser acessível e acolher as pessoas que se encontrem lesionadas.

## Autarquia Local & Governo Local

É uma boa ideia manter as autarquias locais e os governos locais informados sobre o seu eventual programa Walking Sport. Lidar com as autoridades não tem de ser assustador. Ao contactar a sua comunidade local e os serviços de saúde, ficará informado sobre as informações atualizadas relativas aos serviços atualmente prestados na sua área. Além disso, os serviços e governos locais podem fornecer detalhes sobre a melhor forma de contactar outros parceiros para apoiar os seus programas de Walking Sport.

## Associações de Habitação Locais

Informar as associações de habitação na sua área acerca do seu programa Walking Football podem permitir o acesso a oportunidades de financiamento específicas relacionadas com a responsabilidade empresarial e social. As associações de habitação não são apenas responsáveis pela habitação social e pelas condições de vida, mas também por proporcionar e contribuir para iniciativas no domínio da saúde e do estilo de vida. Quanto mais proativo e oportuno for o contacto com a sua associação de habitação local e a construção de uma relação, mais rapidamente e facilmente poderá ter acesso a este financiamento.

## Serviços de Saúde & Instituições de Caridade

Existem muitas instituições de caridade e serviços em toda a Europa cujos objetivos podem estar de acordo com a sua iniciativa de Walking Football. Um conjunto claramente definido de objetivos que a sua sessão pretende ter pode criar uma base para compreender quais os serviços de saúde e as instituições de caridade que poderão querer participar no seu programa. O envolvimento dessas instituições pode ir desde a concessão de financiamento, passando pela assistência ao acompanhamento e avaliação, até à ajuda na procura de potenciais participantes.

Durante o programa, os parceiros da European Legend associaram-se com êxito aos seguintes serviços de saúde:

- **Serviços de saúde mental**
- **Grupos e serviços de saúde masculina**
- **Fundações do Coração**
- **Serviços de combate à demência e instituições de caridade**
- **Serviços e instituições de caridade na área da doença de Alzheimer**

## Associações de Futebol Locais/Regionais/Nacionais

Em alguns países, a associação de futebol local poderá oferecer conselhos sobre as melhores práticas de outras sessões locais de Walking Football e informá-lo sobre quaisquer programas de futebol em curso que possam apoiar a sua sessão, e também ajudar a promover o teu programa. Além disso, algumas associações de futebol locais poderão ajudá-lo com pedidos de financiamento local para pequenas ou mesmo fornecer equipamentos.

## O Clube de Futebol Profissional Local

Os clubes de futebol profissional acolhem frequentemente programas e iniciativas comunitárias que proporcionam uma série de atividades. Estas iniciativas interagem com a comunidade local através de programas que envolvem o desenvolvimento de competências para a vida em projetos de coesão comunitária. Envolver um clube de futebol no seu programa pode ser um grande trunfo, pois pode oferecer a sua marca, treinadores experientes e instalações.





## Dicas

### Comissão de Organização

A Comissão de Organização visa encontrar o maior número possível de parceiros que possam trazer conhecimentos especializados para a sua operação de Walking Football. A Comissão de Organização deverá emitir o seu parecer e dar o seu feedback em relação a todos os aspetos relacionados com o desenvolvimento do programa. O objetivo desta comissão é realizar debates, emprestar os seus conhecimentos especializados e aumentar as oportunidades disponíveis para o programa.

- Visar a participação noutras Comissões de Organização ou grupos no seio da comunidade, a fim de obter mais conhecimentos, contributos e sensibilização para os objetivos da comunidade. Uma compreensão mais holística dos programas comunitários ajudá-lo-á a estabelecer melhor a direção, os objetivos e a sustentabilidade do seu programa
- É importante que a Comissão de Organização seja representativa de diferentes organizações da comunidade, tais como associações de habitação, autoridades locais, serviços de saúde, serviços de juventude, associações de idosos, etc., para incorporar opiniões e necessidades diversas
- Tente realizar uma das reuniões da Comissão de Organização numa das sessões de Walking Football. Isto ajudará a contextualizar o grupo e a colocar as ideias em perspetiva

# Marketing

## Divulgar a sua sessão de Walking Football

Quando tiver definido quando e onde serão realizadas as sessões de Walking Football, é altura de começar a divulgar a sua sessão para atrair participantes!

O marketing pode parecer uma tarefa assustadora, mas se seguir estes passos básicos, as suas sessões irão atrair participantes dos grupos-alvo.

## Cartazes & Folhetos

Estes são métodos tradicionais de publicidade, que continuam a ser relevantes e reforçarão a visibilidade do seu programa na região. Cartazes e folhetos devem ser afixados e distribuídos em locais estratégicos, tais como centros comunitários, bibliotecas, conselhos de informação de supermercados e, mais importante ainda, no local do seu programa.

É útil fornecer folhetos a outros grupos comunitários da área que possam facilitar a distribuição dos mesmos a potenciais participantes. Pode criar cartazes e folhetos utilizando documentos Word ou Publisher ou outro programa informático básico. Em alternativa, pode recorrer a um designer para criar um cartaz.

Walking Football

**TUN SIE ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Treffen Sie alte und neue Freunde beim VfL Wolfsburg

**EFDN** European Football For Development Network

[www.vflwolfsburg.de](http://www.vflwolfsburg.de)

## Dicas

Ao promover e publicitar a sua sessão de Walking Football deverá ter em conta as seguintes mensagens para atrair o seu público-alvo. Seguem-se alguns exemplos de conteúdos que podem apoiar os seus folhetos e cartazes:

- **Mantenha-se Ativo**  
Está à procura de uma forma de se manter ativo? Quer aumentar a sua atividade física e ser capaz de desfrutar das suas atividades diárias? As sessões de Walking Football são um lugar para manter um estilo de vida ativo e conhecer novos amigos!

- **Não exista apenas, VIVA!**

Cansado da mesma rotina dia sim, dia não? Está pronto para experimentar algo novo e excitante? As sessões de Walking Football são exatamente isso! Depois de se juntar à diversão, nunca mais irá olhar para trás!



## WALKING FOOTBALL SESSIONS

OPEN TO MEN AND WOMEN

**Join our *free, new and exciting walking football sessions. Stay active while having fun and learning a new sport!***

**The sessions will be conducted by Tottenham Hotspur Foundation's specialist coaches who will teach you the rules and techniques of the game. Participants will get the chance to form teams to play in upcoming five-a-side tournaments.**

<b>Age:</b> 50 and over <b>Day:</b> Every Wednesday <b>Time:</b> 5pm - 6pm	<b>Venue:</b> LLDD Centre of Excellence Barnet and Southgate College Southgate High St, N14 6BS
<b>Contact</b>	
<b>Frank Kain</b> 07775 423472 frank.kain@tottenhamhotspur.com	- or - <b>Peter Stone</b> 07787 504237 peter.stone@tottenhamhotspur.com

\*\*Refreshments will be available before and after the sessions.\*\*  
 \*\*Free parking is available at the College. Our coaches will meet you at the front gate and take you to the Centre. \*\*






## Design Panfletos & Cartazes

Ao desenhar panfletos, cartazes ou ao reunir material de promoção, há várias afirmações que devem ser incluídas de forma a atrair o grupo alvo para a sua sessão. Por exemplo, incluir declarações informativas como: grupo etário alvo, dia e hora das sessões, local das sessões e informações de contacto do organizador.

## Canais de Comunicação Social Locais

Usar os meios de comunicação locais, como o jornal local ou mesmo a estação de rádio local, é uma ótima maneira de divulgar a sua sessão de Walking Sport pela comunidade. Os jornais locais estarão interessados no que está a fazer, convide-os para a sua sessão para tirar fotografias e fazer entrevistas com os seus participantes.

## Grupos Comunitários Locais

Pesquise os diferentes grupos comunitários que existem na sua área, especialmente aqueles que se enquadram no seu perfil de participante. Contacte-os e apresente-lhes a sua sessão. A oportunidade de incluir uma introdução pessoal do programa irá demonstrar o seu entusiasmo e paixão pelo que está a fazer!

## Redes Sociais-Facebook

Uma ótima forma de se manter ligado aos seus participantes é através da criação de uma página de Facebook. O Facebook é uma ferramenta valiosa para mostrar a sessão de Walking Football através de fotos, vídeos e atualizações. Além disso, os participantes terão a oportunidade de gostar, comentar e partilhar a página do Facebook o que irá divulgar as sessões a potenciais novos participantes.

### • *Sinta-se Unido*

Não está certo de como deve passar o tempo livre? Venham passá-lo numa sessão de Walking Sport, onde a equipa se reúne tal como nos velhos tempos! Mantenham-se ativos e mantenham-se juntos!

### • *Tal como costumava ser!*

Lembra-se de como o desporto o costumava fazer sentir? Não há razão para que não se possa ter essa mesma sensação de volta. Participe nas sessões de Walking Football e volte a entrar em campo - ao seu ritmo!

### • *Junte-se a nós!*

Preso na rotina? Quer entusiasmo, diversão e divertimento? Participar numa sessão de Walking Football trará de volta a sua energia e confiança! Então, venha daí, conheça novas pessoas e sinta os benefícios para a saúde!

### • *Inspire os seus Filhos e Netos*

É fantástico apoiar os seus filhos e netos - mas agora é altura de mostrar-lhes como se faz! Dê o exemplo e participe num Walking Sport. Da próxima vez serão eles a vir ver-te jogar!



# COMO PLANIFICAR A SUA SESSÃO DE WALKING FOOTBALL

## Planeamento

O ciclo de vida do programa European Legends destacou a importância de planificar claramente onde, a que horas e como serão agendadas e realizadas as sessões de Walking Football.

Esta secção fornece informações úteis para compreender que ações terá de tomar e itens importantes que terá de considerar ao fazer o planeamento da sua sessão de Walking Football.

## LOCAL E AMBIENTE

O local que pretende utilizar para as suas sessões de Walking Football deve estar localizado num ponto central dentro da comunidade e ser acessível a todos. O uso de instalações que têm uma alta visibilidade e são facilmente reconhecíveis, além de serem centrais na comunidade, aumenta a probabilidade de atrair participantes.

Por exemplo, durante o programa European Legends, os parceiros utilizaram instalações tais como centros de lazer, instalações comunitárias e instalações de clubes profissionais de futebol para as suas sessões de Walking Football.

As sessões Walking Football podem ser realizadas tanto em recintos fechados como ao ar livre. Não há mal nenhum em mudar as instalações do exterior para o interior para se adaptarem ao tempo à medida que os meses de inverno se aproximam, como é feito pelo nosso parceiro norueguês Vålerenga Football Club. A transição de um recinto exterior para um recinto interior será um processo simples se for comunicado



com antecedência.

De forma a gerir sensatamente o seu orçamento, inicie o processo de procura de um local com bastante antecedência em relação às suas sessões de Walking Football, para encontrar um local adequado ao custo mais baixo, ou onde possam ser disponibilizados descontos.

É também importante assegurar a sua reserva no recinto desejado com antecedência, especialmente se desejar utilizar um recinto desportivo popular e central da comunidade.

## Instalações

É importante que o recinto escolhido seja um espaço polivalente, de forma a satisfazer os objetivos do programa. O local deve dispor de um campo de futebol, mas também de outros serviços integrados, como primeiros socorros, balneários, instalações sanitárias, acesso a bebidas e um espaço onde os participantes possam sentar-se juntos e interagir socialmente, uma vez terminada a sessão.

Um componente fundamental do programa Walking Football é o convívio após a sessão prática. As oportunidades de interação social são altamente valorizadas pelos participantes e completam o propósito holístico e geral da sessão de Walking Football.

## Agendamento de Sessões

Os nossos parceiros European Legends aconselharam a evitar determinados momentos para a realização de sessões de Walking Football. Os parceiros

constatarem que é improvável alcançar um alto nível de participação à sexta-feira à noite, domingos à hora de almoço durante a semana. A melhor opção para agendar sessões é consultar todo o grupo para receber feedback dos participantes sobre quais dias e horários funcionam melhor. Isto levará a uma participação suficiente e adequada em cada sessão.

De acordo com os nossos parceiros European Legends, as sessões que registaram um elevado nível de participação foram realizadas pela manhã, mesmo antes do almoço, ou antes do chá da tarde durante os dias de semana. KAA Gent, um parceiro da European Legend, realiza duas sessões durante a semana, em dias diferentes, com uma sessão de manhã e uma sessão à tarde.

Estruturar as sessões desta forma proporciona flexibilidade e opções, tornando a participação no programa mais acessível.

## Crítérios de idade dos participantes

O Walking Football atrai participantes mais velhos devido ao formato de marcha do jogo. Os objetivos do Walking Football e do Walking Sport consistem em aumentar os níveis de aptidão física e diminuir os sentimentos de isolamento social dos participantes mais velhos, uma vez que estas questões tendem a acontecer com maior frequência nas populações envelhecidas. A Fundação utiliza o Walking Football como uma opção para real reabilitação. Em última análise, embora o grupo etário alvo dos participantes do Walking Football seja 50+ anos, é melhor evitar colocar uma restrição definitiva de idade à participação, de modo a não limitar potenciais participantes.

# EQUIPAMENTO

## Balizas

A maioria dos recintos que reservar terão balizas. Elas podem ter vários tamanhos, tais como balizas de normal ou de futebol 5. Idealmente, para o Walking Football balizas de futebol 5 (3.6m x 1.2m ou similar), são mais adequadas.

## Coletes

Coletes são muito úteis para a sessão. Eles fornecem um indicador visual para os jogadores saberem onde estão os seus colegas de equipa em campo durante as sessões de treino e para os jogos de futebol. De uma perspetiva visual, eles podem fazer a sua sessão parecer mais profissional.

## Bolas de futebol

Bolas de futebol são necessárias durante a sessão, que deve incluir vários exercícios e fornecer aos participantes a oportunidade para se familiarizarem com o futebol. Em todas as regiões, as sessões de Walking Football utilizam



uma bola de futebol de tamanho 5. Algumas sessões utilizam bolas de futsal para minimizar a velocidade da bola no ar.

## Vestuário

O Walking Football e o Walking Sport é uma atividade de lazer, por isso é importante que os participantes se sintam confortáveis com os seus equipamentos. Por razões de saúde e segurança, é aconselhável o uso de calçado de futebol, caneleiras e material de treino (t-shirt/calções/calças de corrida).

Tendo em conta que os participantes podem ter estado sem jogar futebol há algum tempo, é importante usar pouco equipamento. Como o tempo, os participantes estarão mais preparados!

Dependendo dos parceiros envolvidos no seu programa de Walking Football, poderá ter acesso a financiamento para fornecer equipamentos de futebol ou para apoiar a participação da sua equipa em torneios de Walking Football.

# Saúde & Segurança



É fundamental que um kit de primeiros socorros esteja disponível durante todas as sessões. Além disso, os participantes devem informar se tiveram alguma lesão ou problemas que o treinador ou organizador devam saber, antes da sua participação na sessão. Tendo em conta a idade dos participantes, ser proativo em relação às preocupações de saúde e segurança é da maior importância.

É fundamental que um kit de primeiros socorros esteja disponível durante todas as sessões. Além disso, os participantes devem informar se tiveram alguma lesão ou problemas que o treinador ou organizador devam saber, antes da sua participação na sessão. Tendo em conta a idade dos participantes, ser proactivo em relação às preocupações de saúde e segurança é da maior importância.

## Kit de primeiros socorros

De acordo com os requisitos de saúde e segurança, todas as sessões devem ter acesso a um kit médico de primeiros socorros junto ao campo. Estes kits de primeiros socorros podem ser adquiridos em supermercados ou farmácias. Se estiver a organizar a sua sessão num centro comunitário ou de lazer, os kits de primeiros socorros estarão facilmente disponíveis, normalmente com um socorrista qualificado no local.

# Acordo Participantes

O acordo para os participantes e o formulário de consentimento é uma componente vital para o programa Walking Football ou Walking Sport. Fornecer-lhe-á informações sobre os participantes que participam na sessão. Detalhes essenciais sobre os participantes a incluir no formulário são: nome, morada, código postal, contacto telefónico, email,

e sexo. Isto também lhe proporcionará a oportunidade de criar uma base de dados para a sua sessão de Walking Football. A base de dados pode ajudar no acompanhamento e avaliação dos resultados do programa, bem como na comunicação de notícias e informações aos participantes.



1 PARTICIPANTE	
PROJETO	
Nome do Participante	
Morada	NÚMERO
Cód. Postal	CIDADE
Email	

2 CONSENTIMENTO PESSOAL	
<ul style="list-style-type: none"> <li>A atividade será supervisionada.</li> <li>Irei participar na atividade por minha conta e risco e terei o devido cuidado para garantir a minha segurança pessoal e a dos outros.</li> <li>O Clube não se responsabiliza pela perda de quaisquer bens pessoais.</li> <li>Declaro que não tenho nenhuma condição médica ou física conhecida que possa ser agravada pela participação na atividade ou que me impeça de participar na atividade (Caso afirmativo, por favor, pormenorize no formulário de Questionário Médico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irei comportar-me de forma segura e responsável durante toda a duração da atividade.</li> <li>Seguirei qualquer orientação ou conselho razoável que afete a minha segurança que me tenha sido dado pelos organizadores do programa.</li> <li>Aceito todos os riscos associados à atividade para mim e para os meus herdeiros e representantes e isento a organização e os seus funcionários e agentes de todos os pedidos de indemnização, ações, processos e exigências por perdas ou danos a mim ou aos meus dependentes decorrentes da minha participação nesta atividade.</li> </ul>

3 CONSENTIMENTO FOTOGRÁFICO	
<p>Aceito e autorizo a organização cujo nome aparece acima, a tirar fotografias, vídeos, filmes ou cassetes áudio, que capturem o meu nome, voz e/ou imagem, e a utilizá-las para fins promocionais ou educativos/de formação.</p>	

4 AUTORIZAÇÃO	
<p>Li este acordo de indemnização na sua totalidade e compreendo perfeitamente o SEU conteúdo.</p>	
ASSINADO	NOME
	DATA

# ASSIDUIDADE PARTICIPANTES

Recomendamos que, por razões de saúde e segurança, seja mantida uma lista de presenças em todas as sessões. Registrar a presença permite acompanhar quem participa em cada sessão e acompanhar o progresso geral da assiduidade ao longo de toda a duração do programa Walking Football. Esta informação também pode ser útil para os parceiros do programa.

Os registos de assiduidade, juntamente com o acordo dos participantes e os formulários de consentimento médico dar-lhe-ão todos os detalhes e informações necessárias para contactar os familiares dos participantes em caso de emergência.

A lista de presenças deve ser preenchido pelos participantes

à chegada a cada sessão. Os treinadores podem utilizar blocos de notas ou iPads e smartphones como alternativas a formas mais flexíveis de registo.

É importante referir que os dados confidenciais recolhidos junto dos participantes são mantidos em local seguro para efeitos de proteção de dados.

Veja um exemplo de formulário de registo.

REGISTO WALKING FOOTBALL		03 OUT	10 OUT	17 OUT	24 OUT	31 OUT	07 NOV	14 NOV	21 NOV	28 NOV	05 DEZ	12 DEZ	19 DEZ	09 jan	16 jan	23 jan	30 jan	06 FEV	13 FEV	20 FEV	27 FEV	06 MAR	13 MAR	20 MAR	27 MAR	03 MAR
Nº	Jogador																									
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										

# Formulário de consentimento médico

Como responsáveis pela supervisão do desenvolvimento e implementação de um programa de Walking Football, é nosso dever não apenas salvaguardar os participantes, mas também a si como organizador.

Os participantes devem preencher o formulário de consentimento médico antes da participação nas sessões de Walking Football. Os participantes

Devem informar os organizadores ou equipa técnica sobre lesões já existentes e problemas de saúde ou preocupações. O formulário médico pode também servir como exoneração médica ou de lesão, que o visa proteger na qualidade de organizador da atividade.

O formulário médico pressupõe o conhecimento de lesões prévias e

problemas de saúde ou preocupações dos participantes, o que lhe permite estar melhor preparado para agir em caso de lesão ou acidente.

Por favor, veja um exemplo de Formulário de Consentimento Médico.



1

NOME DO CLUBE

Programa / Atividade

Data de início do Programa

Este formulário tem como finalidade preparar-nos adequadamente para a sua participação, nesta atividade, em segurança. Esta informação é estritamente confidencial.

2

## DADOS DO PARTICIPANTE

NOME COMPLETO

DATA DE NASCIMENTO

Informação de contato

Telemóvel

CASA

EMAIL

MORADA COMPLETA

MORADA

C.POSTAL

LOCALIDADE

GÉNERO

MASCULINO / FEMININO

NOME DO MÉDICO			
Informação de contato	TELEF		
	EMAIL		
MORADA COMPLETA	MORADA		
	C.POSTAL		LOCALIDADE
Dieta especial			

3

CONTATO/S DE

NOME COMPLETO			
PARENTESCO			
INFORMAÇÃO DO CONTATO	TELEF 1		
	TELEF 2		
	EMAIL		
MORADA COMPLETA	MORADA		
	C.POSTAL		LOCALIDADE

2º CONTATO/S DE EMERGÊNCIA

NOME COMPLETO			
PARENTESCO			
INFORMAÇÃO DE CONTATO	TELEF 1		
	TELEF 2		
	EMAIL		
MORADA COMPLETA	MORADA		
	C.POSTAL		LOCALIDADE

## 4 INCAPACIDADES / LESÕES

Tem alguma incapacidade ou doença?

SIM / NÃO

Por favor, detalhe

Alguma outra condição de saúde digna de registo?

## 5 ALERGIAS

Tem alguma alergia?

SIM / NÃO

Por favor, dê mais informação sobre a alergia.

Sofre de asma?

SIM / NÃO

Está, atualmente, a tomar alguma medicação?

SIM / NÃO

Se sim, diga o nome, dosagem e frequência

**A medicação DEVE ser trazida pelo participante durante o programa.**

## 6 CONSENTIMENTO PESSOAL

Em caso de emergência, autorizo os organizadores/staff do programa, pela inviabilidade de comunicação com a minha pessoa, a providenciar tratamento médico ou cirúrgico caso necessário. Assumo também o pagamento ou reembolso de eventuais custos associados a acompanhamento médico, transporte de ambulância, medicamentos e outros custos enquanto participe no evento/atividade/programa.

Compreendo que, embora a organização tente minimizar os riscos de lesão o tanto quanto possível, acidentes acontecem e todas as atividades físicas acarretam o risco de lesão. Declaro ter conhecimento de que existe um risco de lesão associado às atividades físicas que farão parte deste evento/atividade/programa.

ASSINATURA

NOME

DATA



# COMO REALIZAR A SUA SESSÃO DE WALKING FOOTBALL

## Dinamizador ou Treinador

Chegamos agora a uma fase com especial relevância na realização prática da sessão de Walking Football. O dinamizador ou treinador a cargo, deve ser alguém que comunique eficazmente com todos os membros do grupo. O dinamizador ou o treinador criam um ambiente seguro onde a sessão é estruturada, mas agradável e divertido, num contexto familiar! Os parceiros European Legends perceberam que o treinador ou dinamizador com mais êxito dentro do grupo-alvo é aquele com mais experiência de treino em várias faixas etárias. Idealmente, o dinamizador da sessão

deve ser um treinador qualificado, no entanto, não é condição essencial, especialmente nas fases iniciais do seu programa. A título de exemplo, o Fulham Football Club, parceiro European Legends, identificou potenciais participantes que apresentaram vontade de trabalhar para atingir o certificado de treino - Nível 1.

Isto contribui para a apropriação por parte dos participantes e reforça a sustentabilidade futura do programa. Informação relativa à aferição das habilitações de treinador e eventual financiamento pode ser encontrada nas associações de futebol locais. É importante que o treinador ou dinamizador tenha noções básicas de

primeiros socorros. Recomenda-se um curso de primeiros socorros nesta área, para salvaguardar o treinador ou o dinamizador.

## Treinadores de futebol voluntários

Existem formas de assegurar um treinador qualificado para as suas sessões de Walking Football sem depender de quantias elevadas. Existe, por exemplo, a possibilidade de usar treinadores voluntários que podem ajudar na realização da sessão. Contacte a sua associação de futebol local ou regional e saiba se lhe podem sugerir voluntários locais ou recomendar serviços relevantes de voluntariado.

## SESSÃO DE TREINO WALKING FOOTBALL

### Chegada do jogador

É importante definir um padrão inicial relativo ao encontro e saudações. Apresentar novos jogadores aos que voltam ou 'veteranos' é uma atitude atenciosa, acolhendo com energia positiva. A chegada de um jogador é também um bom momento para completar a sessão de acolhimento, proporcionar uma sessão de apresentação e para os participantes estarem com amigos.

### Aquecimento

O ritual de aquecimento é muito importante em qualquer tipo de atividade física. O aquecimento garante a realização do treino em segurança, especialmente tendo em conta a idade dos participantes. O aquecimento pode ser realizado de forma divertida e envolvente e dá o mote às sessões. Em baixo, estão vários exemplos de atividades de aquecimento e planos de treino disponibilizados pelos parceiros European Legends para o ajudar a começar!

### Andar

Andar é, provavelmente, a coisa mais simples e efetiva a fazer no aquecimento para preparar os jogadores para o Walking Football. As atividades podem ser realizadas com ou em bola ou introduzindo jogos do género 'followtheleader'.

### Alongamentos

Depois do aquecimento deve esticar os músculos para evitar o risco de lesões dos participantes. Alongar é importante, sabendo que muitos participantes podem não praticar desporto há muito tempo. Pode fazer diferentes tipos de alongamentos. Fazer alongamentos dinâmicos será uma opção mais segura para o seu grupo. É importante recordar que os participantes não são Messi ou Ronaldo, por isso e apesar de ser importante aquecer, mantenha-o simples e divertido!

### Demonstrações

Uma boa forma de liderar enquanto treinador ou dinamizador é através da demonstração de alongamentos ou exercícios. Será muito útil para os participantes com dificuldade em reter novos exercícios, e exemplificar alongamentos é uma enorme ajuda visual para aperfeiçoar a técnica!

### Habilidades & Exercícios

Terminado o aquecimento, as sessões conduzidas pelo treinador ou dinamizador passam normalmente para habilidades e exercícios. Podem incluir o passe, drible, remate, controlo da bola ou o aperfeiçoamento do jogo de pés, por exemplo. É boa ideia manter os exercícios atuais e envolventes durante as sessões de treino. Escolhemos alguns exemplos de sessões de treino de Parceiros European Legends para usar. O Feedback dos participantes foi sempre tido em conta para o sucesso destas atividades. Assim, recomendamos que tente!



# Exemplo de planos de treino

Pode encontrar mais planos de treino e vídeos em  
[www.europeanlegends.eu](http://www.europeanlegends.eu)





Clube	Club Brugge
Dimensão do grupo	14 jogadores
Data	24/08/2017
Local	Campo de Treino Koude Keuken: Relva Sintética Zandstraat 284 8200 Sint-Andries
Tema	Posse de bola Uso dos alas



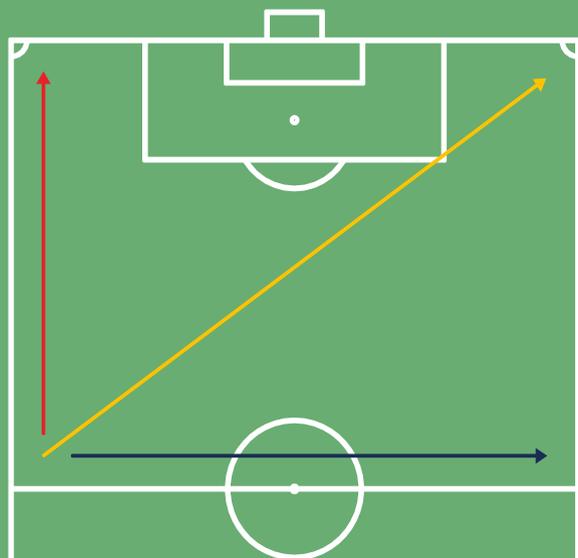
**Equipamento**

- 2 balizas (altura: 1 mt, comprimento: 2,5 mt)
- 15 cones
- 15 bolas
- 15 coletes

**Objetivos**

- Posse de bola
- Uso dos alas

**Nome do exercício: Marcha na linha / Aquecimento**



**Áreas**

- Azul: largura = 1 ponto
- Vermelho: comprimento = 2 pontos
- Amarelo: diagonal = 3 pontos

**Objetivos**

Os jogadores devem andar nas 3 áreas. Depois de cada linha, devem realizar alguns exercícios de aquecimento, como rodar os ombros para a frente e para trás, levantar os joelhos, marcha rápida, etc.

**Duração**

10 minutos

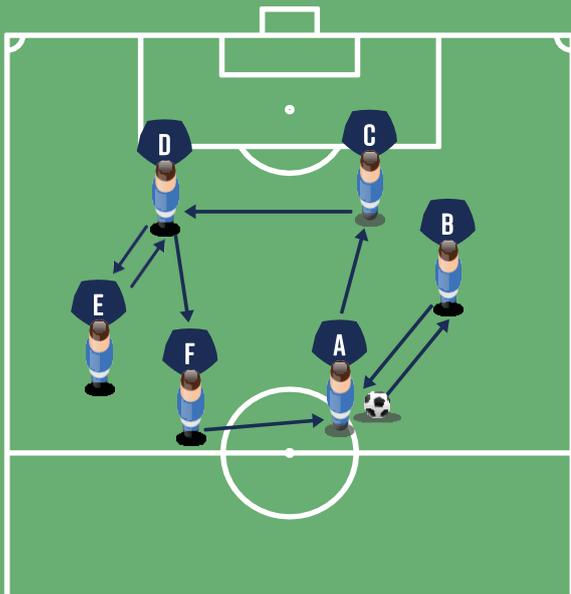
**Regras de execução**

- Os jogadores não podem andar na mesma linha 2 vezes seguidas.
- Enquanto caminham, devem ter sempre, pelo menos, um dos pés no chão.

**Avaliação**

**Máximo de pontos: 52**  
Após 5 minutos, acrescenta-se uma variação: marcha na linha com bola para dificultar o exercício.

**Nome do exercício:** circulação rápida da bola



**Objetivos**

Circulação de bola melhorada: 8 passes

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

**Duração**

15 minutos

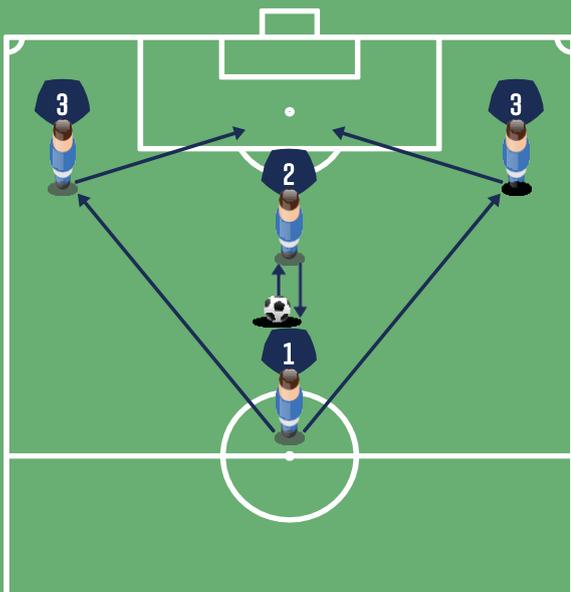
**Regras de execução**

- Tocar na bola apenas uma ou duas vezes: circulação rápida.
- Depois de passar, deve seguir a direção do passe e ocupar a posição. A vai para B, B vai para C,...

**Avaliação**

- Após 5 min, cada jogador deve ter boa circulação de bola, pode trocar e jogar noutra direção.
- Alguns jogadores têm dificuldade em entender o exercício logo na 1ª ronda

**Nome do exercício:** USO DOS ALAS/ EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO



**Objetivos**

O Jogador 1 (defesa) passa a bola ao Jogador 2 (médio). Este devolve a bola ao Jogador 1. Depois: passe longo do Jogador 1 para o 3 ou 4 (alas). O ala assiste o Jogador 2 que remata à baliza.

**Duração**

20 minutos

**Regras de execução**

- Começar na ala direita e depois passar à esquerda.

- Manter posições. Após 5 minutos: mudança de posições.
- Sem guarda-redes, os jogadores devem marcar numa baliza pequena a pelo menos 10 metros.

**Avaliação**

- Os jogadores devem jogar cada vez mais rápido.
- Maior foco em acertar na baliza.
- Mais comunicação no campo: chamar o jogador a quem se vai passar a bola.

**Reunião pós-treino**



É uma excelente sessão de treino em boas condições atmosféricas. Ideal para relva sintética.

Os jogadores estavam muito motivados e tomaram atenção às indicações.

**Notas**

- Demasiada deambulação no jogo 6 V 6.
- Mais jogo em equipa, demasiadas ações individuais.

- Mais comunicação no campo: chamar os jogadores a quem se vai passar a bola, para que a possa receber em melhores condições.
- Alguns jogadores sofreram lesões, pelo que devem alongar previamente.



Clube SV Werder Bremen

Dimensão do grupo 12

Data 28/08/2017

Local Werder Bremen Campos de Treino

Tema Passe



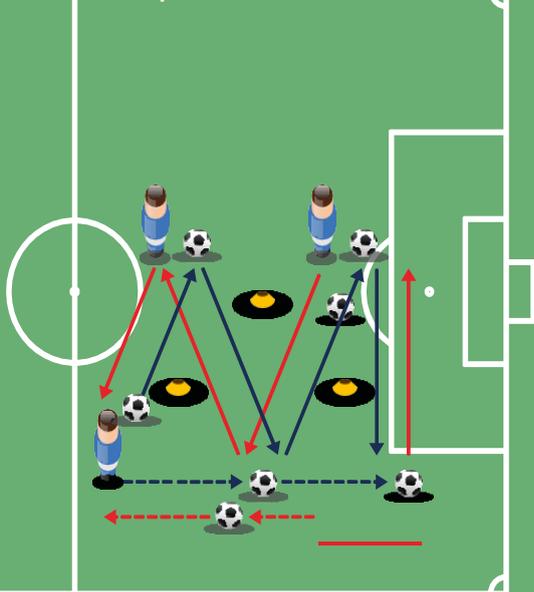
**Equipamento**

- Bolas
- Coletes
- Cones

**Objetivos**

Maior confiança no passe com os dois pés.

**Nome do exercício: Aquecimento contrado na técnica**



**Objetivos**

Fazer passes curtos, corretos e objetivos.

**Duração**

10 - 15 minutos

**Regras de execução**

Um triangulo com distâncias de 1 metro, jogadores posicionados a meio metro dos cones.

3 jogadores em cada exercício: Jogador 1 em movimento, jogadores 2 e 3 apenas a passar;

O Jogador 1 começa à esquerda do cone e passa ao jogador 2, recebe o passe pelo cone, passa ao Jogador 3, recebe o passe por fora do

cone direito, e muda de direção - passa ao Jogador 3, recebe pelo meio dos cones e por aí fora.

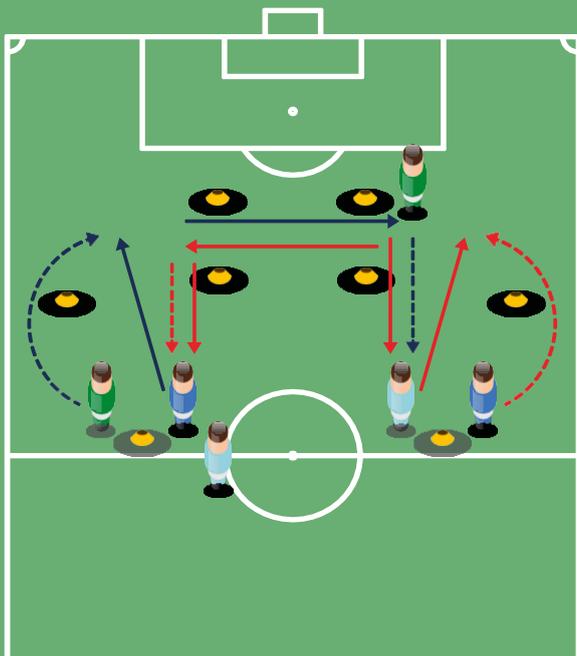
Cada jogador deve ser o 'jogador em movimento' durante 1-2 minutos. Na primeira ronda o jogador em movimento deve apenas usar o interior do pé para passar, na segunda deve usar a parte de fora.

**Avaliação**

Precisa de introduzir a sequência lentamente. Se os jogadores demonstrarem boa

técnica, pode aumentar a distância.

**Nome do exercício:** EXERCÍCIO DE PASSE CENTRADO NO MOVIMENTO



**Objetivos**

Treinar passes prevendo o momento certo para trocar de posição.

**Duração**

10 - 15 minutos

**Regras de execução**

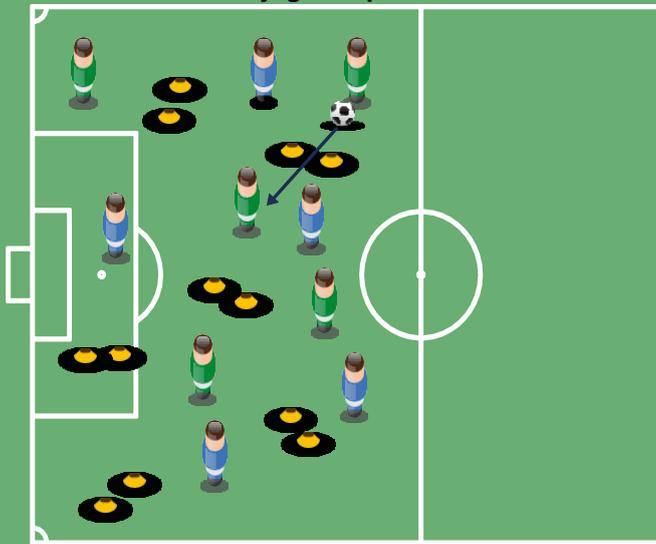
- 6 jogadores em cada situação
- 3 jogadores de cada lado (verde, azul escuro, azul claro). O Jogador 1 (verde) contorna o cone e recebe um passe do Jogador 2 (azul escuro), que depois devolve a bola ao Jogador 1 (verde) no outro lado e por entre a baliza de cones,

que depois passa ao Jogador 3 (azul claro) e toma a sua posição, seguindo o passe. Entretanto, o Jogador 2 contorna o cone para receber o passe do Jogador 3 para que ele efetuar o passe pela baliza de cones para o Jogador 1 no lado esquerdo, que passa ao Jogador 3 e assume a sua posição, seguindo a bola.

**Avaliação**

Primeira ronda sem limite de passes. Na segunda ronda o grau de dificuldade pode ser aumentado, fazendo passes diretos (exceto nas posições iniciais).

**Nome do exercício:** jogo de passes com balizas de cones



**Objetivos**

Pontuar, fazendo a bola passar entre as balizas de cones.

**Duração**

15 minutos

**Regras de execução**

6 contra 6, com 6 balizas de cones montadas em metade do campo.

Uma equipa marca 1 ponto se um seu jogador passar a outro jogador e este consiga controlar o passe feito pela baliza de cones.

**Avaliação**

Alterar o tamanho da baliza de cones pode aumentar a dificuldade do exercício. Quanto menos jogadores numa equipa, maior é o esforço e a dificuldade.

**Reunião pós-treino**

Cada exercício inclui tempo para comentários e feedback, de forma a identificar pontos a melhorar na próxima ronda. Após cada treino, a equipa junta-se para discutir os

tópicos da sessão e as áreas de dificuldade ou simplicidade experienciadas durante os exercícios.





Clube ● N.E.C. Nijmegen

Dimensão do grupo ● 20

Data ● 31/08/2017

Local ● De Eendracht

Tema ● Passar a bola e encontrar o espaço vazio



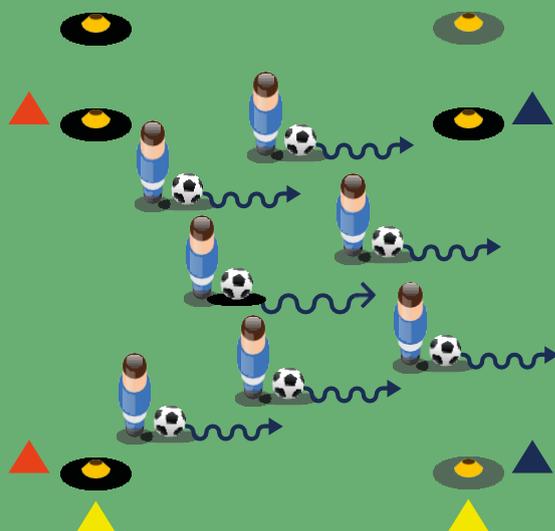
#### Equipamento

- Bolas
- Coletes
- Cones

#### Objetivos

Ensinar os jogadores a encontrar o espaço vazio, colocando-o em prática numa situação de jogo.

### Nome do exercício: AQUECIMENTO/ PROCURAR O ESPAÇO VAZIO



#### Objetivos

Levantar a cabeça e tentar encontrar o espaço vazio (área colorida) a tempo.

#### Duração

10 minutos

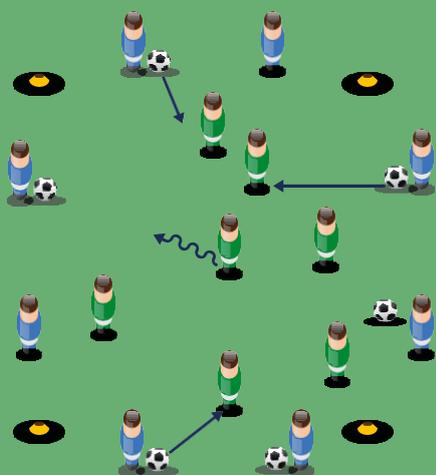
#### Regras de execução

Os jogadores devem conduzir a bola na zona central a um ritmo aceitável e sem círculos, até que o treinador mude a cor. Nesse momento, os jogadores devem conduzir a bola em direção à cor referida (zona) e regressar ao centro, continuando a conduzi-la.

#### Avaliação

Pode aumentar o grau de dificuldade, aumentando o ritmo a que os jogadores devem conduzir a bola, ou mudando as cores (direção) frequentemente.

**Nome do exercício: RECEBER A BOLA E ENCONTRAR ESPAÇO**



**Objetivos**

Abrir um espaço vazio para receber a bola.

**Duração**

20 minutos

**Regras de execução**

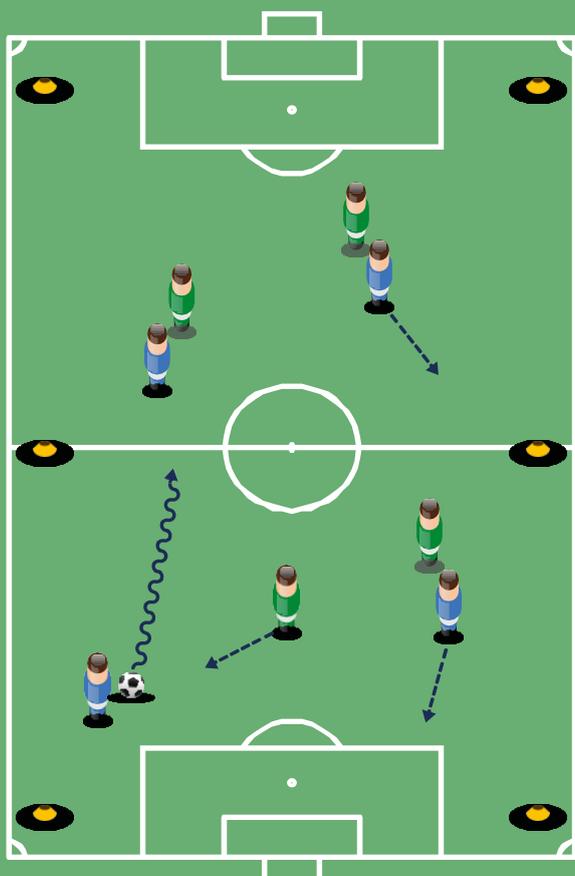
- Os recetores devem pedir a bola.
- Os jogadores devem conduzir a bola antes de passar.
- Após 5 minutos, os jogadores de fora devem trocar de posição com os jogadores de dentro.

Os jogadores do meio pedem a bola aos jogadores fora da área, abrem um espaço vazio, levam a bola nessa direção e procuram um jogador desmarcado para a passar.

**Avaliação**

O grau de dificuldade pode ser aumentado com o aumento do ritmo.

**Nome do exercício: ENCONTRAR ESPAÇO VAZIO NUMA SITUAÇÃO DE JOGO**



**Objetivos**

Encontrar espaço vazio numa situação de jogo.

**Duração**

3 x 15 minutos

**Regras de execução**

São aplicadas as regras normais de Walking Football.

**Avaliação**

Os jogadores realizam um torneio de 4v4 ou 5v5 com as regras normais de Walking Football. Devem encontrar os espaços vazios mais facilmente

O treinador deve parar o jogo se precisar de dar indicações.



## JOGOS DE WALKING FOOTBALL – VAMOS JOGAR!

Depois de algum treino e de exercícios, os participantes estarão prontos e ansiosos por iniciar um jogo de Walking Football. Antes do jogo começar é necessário fornecer informação sobre as regras básicas pois existem variações no formato e nas regras do Walking Football.

No entanto, os princípios básicos não se alteram. Fornecemos um guia de regras WalkingFootball que o pode ajudar a começar!



## ARREFECIMENTO

Depois de completarem uma sessão de Walking Football, os participantes terão despendido bastante energia e estarão prontos a relaxar! Antes de sair para o balneário ou de ir buscar um chá ou café, é importante cumprir um arrefecimento com todos os participantes.

Um período de arrefecimento ajudará na recuperação dos músculos e a baixar os batimentos cardíacos. Arrefecer e alongar ajudará nos movimentos dos participantes no dia seguinte!

O período de arrefecimento só leva 5 minutos e envolve alongamentos estáticos. Para o treinador, é também um ótimo momento para dar algum feedback e receber informação dos participantes sobre o treino.





PARTE  
3

# COMO INCORPORAR A COMPONENTE SOCIAL DA SUA SESSÃO DE WALKING FOOTBALL

Um componente integrante do programa Walking Football é o encontro social depois do treino. As oportunidades de interação social são altamente valorizadas pelos participantes e completam o propósito holístico e global da sessão de Walking Football. Enquanto os benefícios para a saúde do programa Walking Football podem ser incríveis, a razão pela qual os participantes voltavam todas as semanas estava relacionada com o elemento social que lhes permite criar laços e amizades duradouras com os companheiros.

Escolher um espaço onde os participantes possam socializar depois da sessão prática para tomar um chá ou um café, almoçar ou comer um snack, é um aspeto fundamental. Os participantes que foram entrevistados devido à sua experiência no programa European Legends, falaram sobre a sua paixão pela interação social. Revelaram que isso contribuiu para a melhoria das questões de saúde mental e criaram um sentimento de pertença. A componente social da sessão consiste em relaxar, tomar um chá ou um café e encorajar os participantes a conversar sobre a sessão, sobre as notícias ou sobre a comunidade.

Dependendo do tempo que tenha e do espaço disponível, pode viabilizar pequenos workshops, quizzes e jogos. Adicionalmente, pode convidar outros grupos comunitários para as sessões, de forma a fomentar a interação social e a participação em outras atividades comunitárias.



# WALKING FOOTBALL

## Normas & Regulamentos

O WalkingFootball é um desporto em crescimento e atualmente já existem sessões de treino por todos os cantos da Comunidade Europeia. À medida que este desporto cresce com a inclusão de mais eventos e festivais, as Associações de Futebol e os grupos de Walking Football começam a definir guias de orientação e regulamentos. Desta forma, as regras do jogo sofrem ligeiras variações pela Europa.

O programa European Legends e os seus 13 parceiros de futebol profissional trabalharam em conjunto numa lista de regras e regulamentos para a Europa e criaram 'As 20 Regras de Ouro do European Legends Walking Football'



### As 20 Regras de Ouro do European Legends Walking Football

- 1 O jogo começa com seis jogadores por equipa no relvado (6 vs 6).
- 2 As medidas do campo são 21x42.
- 3 As balizas têm 3m (largura) e 1m (altura) (3x1m).
- 4 Não há guarda-redes.
- 5 Todo os jogadores devem estar a uma distância de 3m da baliza durante o jogo.
- 6 São permitidas substituições durante o jogo. O número de substituições é ilimitado. Um jogador substituído pode reentrar substituindo outro jogador.
- 7 Não há fora de jogo.
- 8 É proibido fazer faltas e promover contato.
- 9 Os jogadores devem andar, definido por "ter sempre um pé no chão". Se um jogador correr, o árbitro dará a posse de bola ao adversário.
- 10 Não há penaltis. Apenas livres indiretos. Todos os jogadores devem manter uma distância de 3m.
- 11 Não é permitido disputar a bola acima da trave.
- 12 Se a bola sair do terreno de jogo, será posicionada no sítio de saída, e o jogador deverá meter a bola em jogo com o pé.
- 13 Os jogadores da equipa adversária devem manter uma distância de 3m.
- 14 Se uma bola sair pela linha de fundo, haverá lugar a pontapé de canto. A bola será posicionada no canto mais próximo e a equipa adversária deverá manter uma distância de 3 metros do canto.
- 15 Depois de cada golo, o jogo recomeça no meio-campo.
- 16 As equipas não podem marcar golos do seu meio-campo.
- 17 Se um golo é impedido de forma ilegal (tal como uso da mão ou da corrida), o golo será validado.
- 18 O árbitro poderá expulsar um jogador por linguagem abusiva ou faltas recorrentes. Outro jogador substituirá o jogador expulso.
- 19 Se um jogador vir um cartão amarelo, deve abandonar o jogo por 5 minutos, podendo ser substituído por outro jogador.
- 20 Em caso de cartão vermelho, o jogador será excluído do resto do jogo, podendo ser substituído por outro jogador.
- 21 Qualquer decisão do árbitro respeitante aos factos ou a uma situação do jogo é definitiva. As decisões do árbitro devem ser respeitadas.

# VARIANTES DE DESPORTO ANDANTE

O objetivo do programa European Legends Walking Football é, além da promoção das atividades de Walking Football, inspirar as comunidades desportivas locais a alargar o formato andante a outros desportos.

Durante o ciclo do programa, os parceiros das European Legends comprometeram-se com grupos desportivos locais e participantes a fim de desenvolver oportunidades noutros desportos, incluindo hóquei, ténis basquetebol.

Esta página mostra exemplos de como os parceiros “Legends” aplicaram a metodologia de desporto andante a diferentes desportos. Reflete a visão de desenvolvimento dos seus próprios treinos de desporto andante através do uso dos princípios descritos neste guia do praticante. As oportunidades são infinitas! Boa sorte!

## PSV FOUNDATION E ORANJE-ROOD LAUNCH WALKING HOCKEY PILOT

A PSV Foundation e o Eindhoven’s Oranje-Rood Hockey Club trabalharam em parceria para iniciar e desenvolver um programa piloto de Walking Hockey.

Nos últimos dois anos, a PSV Foundation tem apresentado, com sucesso, sessões de Walking Football, em Eindhoven. A experiência na elaboração de sessões de Walking Football permitiu ao PSV colaborar com a Oranje-Rood e criar sessões de Walking Hockey. Os treinos são não só uma maneira de promover e melhorar a condição física, mas também de estabelecer contato social regular. Cada sessão começa com uma chávena de chá ou café e uma reunião informal dos participantes, onde se trocam ideias sobre as últimas notícias do desporto local.

## Vålerenga Fotball - Walking Golf

Outro dos parceiros European Legends, o Vålerenga Fotball da Noruega, tem usado o Walking Golf para interagir com a comunidade local. As suas sessões eram inicialmente apresentadas como piloto, mas atualmente o clube trabalha com outros clubes e parceiros locais no sentido de criar sessões mais sustentáveis e avançar com outras.



# WALKING FOOTBALL - Testemunho de jogadores

Em baixo temos testemunhos sobre o programa Walking Football dados por participantes dos clubes parceiros do European Legends.



“Quando vi o Vitesse Legends jogar pela 1ª vez identifiquei-me de imediato! Quando era mais jovem pratiquei vários desportos. Mas devido ao trabalho e outras questões, troquei o desporto pelo sofá. O Walking Football é mesmo a minha praia. É a componente social que o torna único. Todos podem partilhar as suas histórias e é isso que alimenta o projeto.”



“[Devido ao WalkingFootball conheci] gente nova com quem criei laços de amizade para além dos treinos e pude o relacionamento interpessoal.”

“Sinto-me muito melhor fisicamente e deixei de ter dores ocasionais.”



“Nenhum de nós alguma vez jogou futebol de alto nível. Não somos só uns velhotes a dar pontapés na bola. Estamos a aprender novas técnicas e situações de jogo e treinamos diferentes formas de confrontos.”

“Quando penso em walking football penso em saúde, em camaradagem e futebol. Daria tudo pelo walking football.”

“Mesmo que o programa acabasse, faria tudo para continuar a jogar” praticar.”



“Há anos que não sentia os meus joelhos tão bem, estou preparado para participar nos treinos.”



“A minha atividade física aumentou a cada semana. Há um mês, fui fazer uma caminhada de duas horas com o meu sobrinho e ele quase me implorou para parar porque estava cansado. Sinto-me renascido a cada treino, é como viver uma segunda juventude.”

“Algumas pessoas que tinham receio de participar porque não conheciam ninguém, agora partilham carro com os companheiros e participam em jogos de cartas semanais.”

“Depois dos treinos, encontramos-nos na zona de adeptos, onde nos sentamos e falamos do momento do clube e sobre várias outras coisas que estão a acontecer. É uma grande equipa, com muitos aspetos sociais positivos.”



“A partir de certa idade, à medida que se envelhece, temos de nos retirar. Todos os que se retiram vão sentir mudanças nas suas vidas. Termina o nosso período de trabalho e vamos ter muito tempo morto, enquanto antes tínhamos pouco tempo livre. Os N.E.C. OldStars preenchem um certo vazio e evitam que as pessoas se sintam sozinhas e pouco saudáveis.”



“Para mim, é muito divertido jogar Walking Football. Não jogava futebol há cerca de 20 anos e sentia falta do jogo. Devido a questões de saúde, comecei a fazer reabilitação desportiva, mas não sentia paixão. Jogar Walking Football faz-me sentir que a reabilitação desportiva tem um propósito, porque me ajuda a estar mais em forma.”









“O Walking Football é uma grande oportunidade para mim. Na minha infância, ia ao estádio com o meu pai ver os jogos do PSV. Quando soube do projeto Walking Football, decidi imediatamente experimentar. Queria mesmo manter-me física e socialmente ativo.”



“Passei um mau bocado quando me retirei e foi mesmo uma luta. Agora tudo mudou. Vou, inclusivamente, a pé fazer as compras de mercearia e escolho a que está mais longe.”



“O Walking Football dá-me o exercício que preciso e conheço gente nova enquanto o faço. Encontrei um novo círculo de amigos. O nosso ponto comum é a paixão pelo Fulham Football Club, dessa forma recordamos os antigos jogadores.”

“Equipas-te, sentes aquela atmosfera do balneário, tens os companheiros à tua volta, entras no relvado, fazes duas equipas – é como voltar à escola.”



“Os participantes sentiram que são parte do clube e sentem orgulho em vestir o equipamento.”

# ESTUDOS WALKING FOOTBALL

## VÅLERENGA - MÉTODOS DE TREINO

### O Vålerenga Legends testa o método de treino “Aball 1”

Em dezembro de 2016, o Vålerenga “Go Football-Legends” participou numa sessão para familiarizar a equipa com novos métodos de treino. O método chamado “Aball1” é um conceito relativamente novo que o Vålerenga disponibiliza em cooperação com o Gladiator GT.

O método centra-se numa abordagem que junta os participantes de uma forma física, lúdica e mental. No geral, o “Aball1” combina uma nova e inovadora forma de aumentar a atividade física com diversão e cooperação em tarefas de aprendizagem.

O “Aball1” para crianças foca-se especificamente em construir competências cooperativas, mantendo a parte física. As atividades inseridas neste método dividem-se em diferentes categorias e todas envolvem atividade física. Os objetivos podem ser adaptados a diferentes níveis de competências motoras e desenvolvimento cognitivo.

Ainda que a metodologia seja inicialmente direcionada a crianças e adolescentes, a equipa de Walking Football do Vålerenga provou durante a sua sessão que a abordagem também é atrativa para a geração mais velha. As Lendas (Legends) mostraram-se muito empenhadas em completar as tarefas e altamente competitivas durante o treino.

No final da sessão, o Treinador Glenn apontou que o grande desafio foi garantir que ninguém fazia batota e mencionou que as lendas, nesse aspeto, “se portaram muito pior” que os mais novos!

No final, a sessão do Vålerenga “Go Football-Legends” foi um êxito e uma animação. Familiarizaram-se com a nova e diferente abordagem e foi uma aprendizagem valiosa para acrescentar ao programa Walking Football.



# FULHAM FC FOUNDATION -SUSTENTABILIDADE DO PROGRAMA

O programa European Legends é um exemplo positivo de como o poder do futebol pode inspirar pessoas mais velhas a melhorar a sua saúde e bem-estar, a promover coesão social e criar oportunidades de voluntariado.

Este capítulo mostra as variadíssimas oportunidades que um programa de Walking Football ou Desporto Andante pode criar no seio de uma comunidade, juntando pessoas e organizações!

Através do desenvolvimento de parcerias e colaborações, os clubes podem criar programas sustentáveis e duradouros que permanecem funcionais depois de um período de financiamento de dois anos.

A Imagem 1 representa onde a Fulham FC Foundation arrancou com o programa Walking Football.

A longo do ciclo de vida de um programa Walking Football, as partes interessadas e os parceiros cujos interesses se alinhem com os propósitos do programa (saúde e bem-estar de um grupo-alvo) apoiam e colaboram na iniciativa e absorvem o seu impacto positivo.

Trabalhar em parceria com as partes interessadas

na comunidade que partilhem de objetivos comuns, tais como promover a saúde e desafios sociais, ajuda a criar relações duradouras e sinérgicas e aumenta a sustentabilidade do programa no futuro.

A imagem 2 reflete o esforço levado a cabo pela Fulham FC Foundation para criar um futuro sustentável para o programa e para futuras

oportunidades de financiamento na comunidade.

Durante o desenvolvimento do programa European Legends, o ponto de discussão e centrado na identificação prévia de potenciais colaboradores na comunidade, de forma a assegurar a sustentabilidade do programa.



Imagem 1

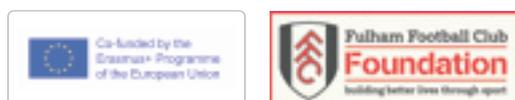


Imagem 2



# ORÇAMENTO DO PROGRAMA

A tabela de preços do programa de treino Walking Football oferece informação sobre os custos de prestação de um programa de WalkingFootball. Nesta simulação de orçamento, foram calculados os custos de um programa de 20 semanas com treinos semanais de 90 minutos.

Saiba que o custo pode oscilar dependendo do país ou da cidade em que desenvolva o seu programa.

Assim, note-se que a estimativa é indicada em preço holandês e que as estimativas são baseadas na prestação de 20 sessões (uma vez por semana, 90 minutos de duração) na Holanda.

A maioria dos seus custos serão compreendidos entre três recursos em particular, num programa de 20 semanas. Os três recursos são:

- Aluguer de instalações**  
(campo de futebol, área de encontro social)
- Material e equipamentos de futebol para os participantes**
- Taxa para um treinador ou dinamizador**  
(caso o clube não forneça um treinador qualificado)

Como referido anteriormente, para diminuir as suas despesas, procure um treinador qualificado e disposto a de ministrar treinos voluntários de Walking Football.

Não é obrigatório adquirir todo o material indicado para que um treino de Walking football tenha lugar. É possível ter acesso a sessões bastante mais baratas. Recomenda-se que faça um inventário prévio do equipamento disponível no clube para perceber o que pode usar. Alternativamente, pode pedir uma taxa de participação, paga por cada participante, para minimizar os custos de materiais e equipamentos.

## PROGRAMA WALKING FOOTBALL (CUSTO EM €)

### CUSTOS OPERACIONAIS

<b>Aluguer do espaço</b> (59.00/hora) (1 sessão x 1.5hr/sem x 20sem)	€ 1.770,00
--	------------

<b>Taxa treinador ou dinamizador</b> (20.00 Por Hora) (1 sessão x 1.5hr/sem x 20sem)	€ 600,00
--	----------

### CUSTO INICIAL

#### Equipamento (10 jogadores):

• Camisolas	€ 140,00
• Calças	€ 89,00
• Meias	€ 65,00
• Sweats/casacos	€ 199,00

#### Equipamento para treino:

• Coletes (10x)	€ 20,00
• Cones (30x)	€ 7,50
• Bolas (10x)	€ 56,00
• Balizas (3x1 meter)	€ 200,00

# Fontes

A EFDN gostaria de reconhecer os recursos e documentos referidos e usados neste Guia do Praticante.

## European Football for Development Network

[www.efdn.org](http://www.efdn.org)  
[www.europeanlegends.eu](http://www.europeanlegends.eu)  
[www.morethanfootball.eu](http://www.morethanfootball.eu)

SL Benfica  
 Club Brugge  
 Fulham FC Foundation  
 KAA Gent  
 N.E.C. Nijmegen  
 PSV Eindhoven  
 Tottenham Hotspur Foundation  
 Vålerenga Fotball  
 VfL Wolfsburg  
 Vitesse Arnhem  
 SVWerderBremen  
 Anorthosis Famagusta  
 Feyenoord Rotterdam

## European Union – HEPA Guidelines

The Directorate-General for Education and Culture of the European Commission, Sport Unit (Working Group of “Sport and Health” Experts). (2008). EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels: European Sport Commission Sport Unit. Retrieved from: [http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)

## Aston University

Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, L., Krustup, P., & Hubball, H. (2017). Walking football as sustainable exercise for older adults - A pilot investigation. In press. DOI: 10.1080/17461391.2017.1298671

## Southampton Solent University

Arnold, J. T., Bruce-Low, S., and Sammut, L. (2015). The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* 2015; 1. DOI: 10.1136/bmjsem-2015-000048

## Age UK

Karania, V. K. (2015). Walking Football: Experiences of Local Age UKs delivering it for the first time, A Qualitative Evaluation. Age UK. Retrieved from: [https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Walking\\_Football-Qualitative\\_Evaluation\\_Report.pdf?dtrk=true](https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Walking_Football-Qualitative_Evaluation_Report.pdf?dtrk=true)

## Oldstars Walking Football – Netherlands

## Walking Hockey World

[www.walkinghockey.com](http://www.walkinghockey.com)



---

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A participação da Comissão Europeia na produção desta publicação não constitui uma aprovação dos conteúdos. Estes refletem apenas a visão dos autores e a Comissão não assume responsabilidade por qualquer uso da informação nela contida.

---



**Questões?  
Precisa de mais informação?**

Por favor, contate-nos através do telefone ou e-mail:



t +31 76 369 05 61  
E info@efdn.org

[www.europeanlegends.eu](http://www.europeanlegends.eu)