

“Walking football”



Em agosto de 2017 foi apresentado à RUTIS pelo Fundação Benfca1 (FB) um novo projeto desportivo para os seniores, um futebol a andar. Desde o início que achamos a ideia aliciante e que teria um enorme potencial entre as universidades seniores. O nosso instinto não falhou e quando a 17 de outubro apresentamos na Reunião Magna da RUTIS o projeto “Walking football” a adesão foi imediata.

O primeiro passo dado foi uma sessão de formação para os futuros técnicos/dirigentes/atletas que ocorreu no Estádio da Luz no dia 20 de fevereiro de 2018. O primeiro pontapé de saída, num torneio regional, ocorreu a 11 de maio no Estádio Municipal de Almeirim, seguindo-se os torneios em Coimbra, Oeiras e Miranda do Douro. No dia 21 de junho, no Estádio da Luz, decorreu o I torneio final com a participação de 213 atletas e 45 elementos da equipa técnica.

Os motivos para a grande adesão dos seniores a esta nova modalidade, e na época 2019/2020 participaram 26 equipas de Vinhais a Aljustrel, de Braga a Ponta Delgada, de Miranda do Douro ao Alvito, são essencialmente 3:

- » É divertido. Qualquer atividade (desportiva, formativa, cultural) que se faça para seniores (ou 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 divertido 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 bem-disposta.
- » 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 o 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 ao 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 na-

cionais, 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.

O objetivo da RUTIS e da Fundação Benfca é levar este desporto a cada vez mais seniores de todo o país, sejam universidades seniores ou não.

Fazemos aqui um pequeno resumo das regras do “futebol a andar”:

- » 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 6 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 3 metros x 1 metro, (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 do Torneio Nacional está a cargo da RUTIS e da FB, com o apoio da Masterfoot (arbitragem) e do IPDJ. As equipas podem ter de 6 a 22 elementos. A inscrição das equipas e nos torneios é gratuita, em <http://wf20.rutis.pt>.

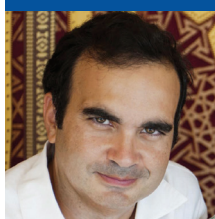
Existem 2 modalidades de equipas:

- » Competitiva: para equipas com mais poder atlético e técnico.
- » Lúdica: para equipas com um ritmo menor e menos experientes.

As equipas podem-se inscrever nos torneios na modalidade Competitiva, Lúdica ou em ambas. Todos os anos no início de outubro há uma sessão de formação/informação no Estádio da Luz em Lisboa para os técnicos/treinadores/dirigentes das equipas, ministrada pela FB. Existe igualmente um manual técnico de apoio aos responsáveis pelas equipas. Cada equipa terá que jogar com equipamentos (camisola, calções e meias) iguais.

Torneios regionais para 2019/2020: Alvito, Aljustrel, Oliveira do Bairro, Montijo, Ribeira de Pena, Fundão, Ponta Delgada e Miranda do Douro. Torneio Nacional Final, Junho no Estádio da Luz, Lisboa.

Mais informações em www.rutis.pt



Luís Jacob

Professor Adjunto no Instituto Politécnico de Bragança e Presidente da RUTIS



¹ A **Fundação Benfca** é uma IPSS, criada pelo Sport Lisboa e Benfca em 2009, que desenvolve projectos integrados nos quais se destacam a intervenção precoce sobre os factores de exclusão. Nestas áreas, a Fundação tem como preocupação primordial a prevenção de comportamentos desviantes e a promoção do sucesso educativo de crianças e jovens enquanto factores determinantes de mobilidade social. É objectivo da Fundação Benfca constituir-se como parceira social do estado e da sociedade civil, mobilizadora de pessoas e instituições e catalizadora de dinâmicas locais de desenvolvimento social e capacitação individual e comunitária. Ver www.fundacaobenfica.pt