



Walking Football como Atividade Recreativa: Os Efeitos na qualidade e funcionalidade na vida dos Praticantes no período de 6 meses

Relatório de Estágio apresentado com vista à
obtenção do 2.º ciclo em Atividade Física e Saúde,
da Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24
de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º
65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Andreia Isabel Nogueira Pizarro

Tutora: Camila Carvalho Silva

José Filipe Alves Sousa

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Sousa, J. (2025). Walking Football como Atividade Recreativa: Os Efeitos na qualidade e funcionalidade na vida dos Praticantes no período de 6 meses

Porto: J. SOUSA. Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde na Terceira Idade, apresentado à Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Palavras-Chave: WALKING FOOTBALL; ENVELHECIMENTO ATIVO; ADULTOS MAIS VELHOS; APTIDÃO FUNCIONAL; QUALIDADE DE VIDA.

Agradecimentos

A realização deste relatório marca o culminar de um percurso repleto de desafios e aprendizagens, que se concretizou graças ao empenho, dedicação e fundamentalmente ao apoio de muitas pessoas. Ao longo deste processo, tive a sorte de contar com o auxílio de várias que, direta ou indiretamente, contribuíram para o meu crescimento pessoal e académico. Por isso, é com grande gratidão que reconheço a importância de todos os que me apoiaram e acreditaram em mim ao longo desta jornada.

Primeiramente, gostaria de expressar a minha profunda gratidão à minha família, pelo apoio incondicional e pelo impulso constante que me deram ao longo da minha formação académica.

À minha Orientadora de Estágio, Doutora Professora Andreia Pizarro, agradeço profundamente pela orientação, pelo incentivo constante, pela disponibilidade e apoio incansável que sempre demonstrou ao longo deste processo.

À minha Tutora de Estágio, Camila Silva, pelo apoio constante, pela paciência, pela preocupação demonstrada em todas as fases do processo, pela paciência com os meus e-mails, pela autonomia que me concedeu, acentuando o meu crescimento profissional, e, especialmente, pela atenção dedicada ao meu bem-estar pessoal.

Ao Doutor Pedro Soares, que me abriu as portas e me deu a oportunidade de estagiar na Associação de Futebol do Porto, sempre bem-disposto, acolhedor e preocupado com o meu bem-estar.

Por fim, à Associação de Futebol do Porto, a todas as pessoas que tive o prazer de conhecer e conviver diariamente, e à oportunidade de, de alguma forma, ter contribuído para a história desta enorme instituição e para a modalidade de Walking Football.

A todos, o meu MUITO OBRIGADO

Índice

AGRADECIMENTOS	II
ÍNDICE	IV
GLOSSÁRIO	VII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
ÍNDICE DE ANEXOS	XII
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUÇÃO	15
EXPECTATIVAS E OBJETIVOS INICIAIS.....	18
ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	21
Caracterização da Associação	22
Serviços e Áreas de Atuação.....	24
Instalações e Estrutura Funcional.....	26
Planeamento	28
Metodologia do Estágio.....	30
Descrição das Atividades Desenvolvidas.....	30

Descrição dos Encontros de Walking Football	37
Equipas filiadas, atletas e dirigentes.....	39
Motivação para a prática continua	42
Dificuldades e Estratégias	44
WALKING FOOTBAL	46
História	46
Vertentes	47
Regras da Modalidade (versão FPF)	48
Benefícios da Prática	50
Walking Football em Portugal - O Presente e Futuro	51
REFLEXÃO FINAL DO ESTÁGIO	52
Considerações finais ao estágio	54
INVESTIGAÇÃO DE NATUREZA CIENTÍFICA.....	55
Enquadramento Teórico da modalidade e da investigação	55
OBJETIVOS	58
METODOLOGIA.....	60
Caracterização do Estudo	60
Recrutamento da Amostra.....	60
Questões Éticas	62
Procedimentos.....	63
Instrumentos.....	64

Qualidade de vida (autoavaliação subjetiva) – questão única	64
EQ-5D-5L – Estado de saúde (VAS 0–100)	64
Escala de Divertimento – PACES (versão portuguesa, 8 itens)	65
One-Leg Stance (OLS) – Apoio unipodal (olhos abertos)	65
Six-Minute Walk Test (6MWT).....	65
Bioimpedância elétrica – InBody® (Peso, MM, MG, IMC, RCA)	66
Análise Estatística	67
RESULTADOS.....	69
Caracterização da Amostra	69
Descrição dos resultados dos testes realizados	71
Qualidade de Vida.....	72
Escala da saúde.....	75
Prazer e Satisfação.....	79
One-Leg Stance Test	82
Six-Minute Walk Test (6MWT).....	87
Avaliação por bioimpedância	90
DISCUSSÃO	98
LIMITAÇÕES.....	104
Dificuldades e Estratégias	107
SUGESTÕES PARA INVESTIGAÇÕES FUTURAS.....	109
CONCLUSÃO.....	111
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113
ANEXOS	120

Glossário

6MWT – Six-Minute Walk Test (teste de marcha de 6 minutos).

AFP – Associação de Futebol do Porto.

DP – Desvio-padrão.

EQ-5D-5L – Escala de Saúde (EuroQol).

EQ-VAS – Escala Visual Analógica do EQ-5D (0–100).

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

FPF – Federação Portuguesa de Futebol.

IC95% – Intervalo de confiança a 95%.

IMC – Índice de Massa Corporal.

INE – Instituto Nacional de Estatística.

MG – Massa gorda.

MM – Massa muscular.

M1 / M2 – Momento 1 / Momento 2 (avaliações pré e pós).

OLS – One-Leg Stance (equilíbrio unipodal).

PAEAS – Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável.

PACES – Physical Activity Enjoyment Scale (escala de divertimento).

RCA – Relação Cintura–Anca (waist-to-hip ratio).

RGPD – Regulamento Geral de Proteção de Dados.

SPSS – IBM SPSS Statistics (v30).

WF – Walking Football.

WHO – World Health Organization (Organização Mundial da Saúde)

Índice de Tabelas

TABELA 1 POPULAÇÃO E PERCENTAGENS, PORTUGAL 2023.....	15
TABELA 2: ESCALA DE SAÚDE: COMPARAÇÃO M1 VS. M2 POR EQUIPA (WILCOXON).....	77
TABELA 3: RESULTADOS POR ITEM (M1 VS. M2; TESTE DE WILCOXON).....	79
TABELA 4: MÉDIAS QUESTIONÁRIO DE PRAZER E SATISFAÇÃO M1 E M2	80
TABELA 5: VALORES OLS MOMENTO 1 E 2.....	82
TABELA 6: VALORES OLS: COMPARAÇÃO M1 VS. M2 POR EQUIPA	86
TABELA 7: VALORES SIX-MINUTE WALK TEST EM AMBOS OS MOMENTOS E DIFERENÇAS ENTRE ESTES	87
TABELA 8: DIFERENÇAS DE AMBOS OS MOMENTOS DO SIX-MINUTE WALK TEST	88
TABELA 9: VALORES DA BIOIMPEDÂNCIA (PESO, MM, MG, IMC E RCA) EM AMBOS OS MOMENTOS E SUAS DIFERENÇAS	90
TABELA 10 - VALORES DO PESO ENTRE OS DOIS MOMENTOS POR EQUIPA.....	92
TABELA 11 – VALORES DA MASSA MUSCULAR ENTRE OS DOIS MOMENTOS POR EQUIPA.....	93
TABELA 12 - VALORES DA MASSA GORDA ENTRE OS DOIS MOMENTOS POR EQUIPA.....	94
TABELA 13 - VALORES DO ÍNDICE DE MASSA MUSCULAR ENTRE OS DOIS MOMENTOS POR EQUIPA.....	95
TABELA 14 – VALORES DA RELAÇÃO CINTURA-ANCA ENTRE OS DOIS MOMENTOS POR EQUIPA.....	96

Índice de Gráficos

GRÁFICO 1: – MÉDIA DE IDADES DOS PARTICIPANTES POR EQUIPA	70
GRÁFICO 2: VALORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA NO PRIMEIRO MOMENTO DE AVALIAÇÃO	72
GRÁFICO 3: VALORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA NO SEGUNDO MOMENTO DE AVALIAÇÃO.	73
GRÁFICO 4: DIFERENÇAS NAS RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA NO PRIMEIRO MOMENTO DE AVALIAÇÃO COMPARATIVAMENTE AO SEGUNDO.	74
GRÁFICO 5: DIFERENÇAS NAS RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO DA ESCALA DA SAÚDE DO PRIMEIRO MOMENTO DE AVALIAÇÃO COMPARATIVAMENTE AO SEGUNDO.	75
GRÁFICO 6: RESPOSTAS ESCALA DA SAÚDE MOMENTO 1.	76
GRÁFICO 7: RESPOSTAS ESCALA DA SAÚDE MOMENTO 2.	76
GRÁFICO 8: DIFERENÇAS DOS VALORES DO OLS DO PRIMEIRO MOMENTO DE AVALIAÇÃO COMPARATIVAMENTE AO SEGUNDO	83
GRÁFICO 9: VALORES DO OLS NO MOMENTO 1 (SEGUNDOS)	84
GRÁFICO 10: VALORES DO OLS NO MOMENTO 2 (SEGUNDOS)	85
GRÁFICO 11: COMPOSIÇÃO CORPORAL DO PRIMEIRO E SEGUNDO MOMENTO	91
GRÁFICO 12 - PESO MÉDIO POR EQUIPA NOS DOIS MOMENTOS (M1 VS. M2), EM KG	92
GRÁFICO 13 - MASSA MUSCULAR MÉDIA POR EQUIPA NOS DOIS MOMENTOS (M1 VS. M2), EM KG	93
GRÁFICO 14 - MASSA GORDA MÉDIA POR EQUIPA NOS DOIS MOMENTOS (M1 VS. M2), EM %	94

GRÁFICO 15 - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) MÉDIO POR EQUIPA NOS DOIS MOMENTOS (M1 VS. M2), EM KG/M ²	95
GRÁFICO 16 - RELAÇÃO CINTURA-ALTURA (RCA) MÉDIA POR EQUIPA NOS DOIS MOMENTOS (M1 VS. M2).....	96

Índice de Anexos

ANEXO A - WALKING FOOTBALL LEIS DE JOGO FOOTBALL LEIS DE JOGO	120
ANEXO B - CONSENTIMENTO INFORMADO	139
ANEXO C - QUESTIONÁRIO EQ-5D-5L – ESCALA DE SAÚDE.....	142
ANEXO D - QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA	144
ANEXO E - QUESTIONÁRIO ESCALA DE DIVERTIMENTO – PACES (VERSÃO PORTUGUESA)	145

Resumo

Este relatório descreve, em contexto real da Associação de Futebol do Porto (AF Porto), as atividades e aprendizagens desenvolvidas durante o estágio curricular no projeto Walking Football (WF) e, em paralelo, apresenta um estudo de natureza científica sobre os efeitos desta modalidade em adultos ≥ 50 anos. No estágio, integrámos processos organizativos e técnicos, planeamento e execução de encontros distritais, orientação/dinamização em campo e arbitragem, captação e filiação de novas equipas, recolha e gestão de dados, com o objetivo de sustentar a implementação territorial do WF e garantir qualidade operacional. Em articulação, o estudo avaliou, ao longo de seis meses, o impacto da prática regular de WF na funcionalidade física (One-Leg Stance; Six-Minute Walk Test), composição corporal (bioimpedância), qualidade de vida e saúde percebida (EQ-5D-5L/EQ-VAS) e divertimento (PACES-8), seguindo um desenho quantitativo, descritivo e longitudinal com duas avaliações (M1/M2) e amostra final de 94 praticantes (51–87 anos). Observaram-se melhorias significativas no equilíbrio (mediana OLS $\approx 18,5 \rightarrow 33,4$ s) e um ganho médio no 6MWT (+16,65 m), acompanhadas de recomposição corporal favorável ($\downarrow$ massa gorda $\approx -2,1$ p.p.; $\uparrow$ massa muscular $\approx +0,63$ kg; $\downarrow$ IMC e $\downarrow$ relação cintura–anca), com manutenção de níveis elevados de qualidade de vida e divertimento. Em termos formativos, o estágio permitiu consolidar competências em planeamento e gestão de eventos desportivos, comunicação institucional e trabalho em rede, condução de sessões e arbitragem com população sénior, avaliação física e análise de dados, bem como em ética, segurança e melhoria contínua em contexto comunitário. Conclui-se que o WF é seguro, inclusivo e operacionalmente exequível, contribuindo para preservar/otimizar a funcionalidade e melhorar indicadores antropométricos; recomenda-se a frequência de 2–3 sessões/semana, a integração de blocos de força e a monitorização de assiduidade/carga para potenciar os efeitos.

Abstract

This report outlines, within the real-world setting of the Porto Football Association (AF Porto), the activities and learning outcomes of a curricular internship in the Walking Football (WF) project and, in parallel, presents a scientific study on WF effects in adults ≥ 50 years. During the internship, we integrated organisational and technical processes—planning and delivery of district meetings, on-field guidance/delivery and refereeing, recruitment and affiliation of new teams, and data management—to support territorial implementation and operational quality of WF. The study adopted a quantitative, descriptive, longitudinal design over six months with two assessments (M1/M2) and a final sample of 94 participants (51–87 years). Outcomes included physical function (One-Leg Stance; Six-Minute Walk Test), body composition (bioimpedance), health-related quality of life and perceived health (EQ-5D-5L/EQ-VAS), and enjoyment (PACES-8). We observed significant improvements in balance (median OLS $\approx 18.5 \rightarrow 33.4$ s) and a mean increase in 6MWT distance (+16.65 m), alongside favourable body recomposition ($\downarrow$ fat mass ≈ -2.1 p.p.; $\uparrow$ muscle mass $\approx +0.63$ kg; $\downarrow$ BMI and $\downarrow$ waist-to-hip ratio), while quality of life and enjoyment remained high. WF appears safe, inclusive, and operationally feasible, contributing to the preservation/optimization of functional capacity and improvements in anthropometric indicators. To enhance effects, we recommend 2–3 weekly sessions, integration of strength blocks, and systematic monitoring of adherence and training load. The internship consolidated competencies in event planning and management, institutional communication and networking, session delivery and refereeing with older adults, physical assessment and data analysis, as well as ethics, safety, and continuous improvement in community settings.

Introdução

O envelhecimento populacional constitui uma realidade global que coloca importantes desafios à saúde pública, às políticas sociais e aos sistemas económicos. Em Portugal, esta tendência demográfica é particularmente acentuada, com cerca de 24% da população a ter 65 ou mais anos, o que posiciona o país entre os mais envelhecidos da Europa (INE, 2023). Este cenário exige a implementação de estratégias eficazes que promovam não apenas a longevidade, mas, sobretudo, a qualidade de vida em adultos mais velhos, assegurando o bem-estar físico, psicológico e social da população sénior (Fernandes et al., 2019).

Tabela 1 População e Percentagens, Portugal 2023

		2023	Percentagem
População total	(N.º)	10 639 726	100%
Homens	(N.º)	5 083 568	48%
Mulheres	(N.º)	5 556 158	52%
População 0-14 anos	(N.º)	1 363 768	13%
População 15-64 anos	(N.º)	6 711 383	63%
População 65+ anos	(N.º)	2 564 575	24%
População 85+ anos	(N.º)	379 366	4%

Legenda: Número de pessoas por intervalos de idades e percentagens. Fonte 1 - INE, 2023

Importa ainda sublinhar que, olhando para a estrutura etária recente, cerca de 45% da população residente em Portugal tem 50 ou mais anos, resultado da soma dos grupos 50–64 e 65+, conforme estatísticas oficiais de 2023. Este peso demográfico reforça a pertinência de estratégias de envelhecimento ativo e da oferta de modalidades acessíveis como o Walking Football (Eurostat, 2024; INE, 2024). Além disso, Portugal era, em 2023, o segundo país da União Europeia com maior proporção de população idosa (65+ anos), o que sublinha ainda mais a relevância da intervenção (INE, 2025).

A atividade física é amplamente reconhecida como um dos principais determinantes da saúde em idades avançadas, sendo fundamental para a prevenção de doenças crónicas, a manutenção da capacidade funcional e o reforço da saúde mental (WHO, 2020). A literatura tem evidenciado que a prática regular de exercício físico em adultos mais velhos está associada à redução do risco de quedas, melhoria da mobilidade, preservação da função cognitiva e aumento da autoestima (Nelson et al., 2007; Taylor, 2014). Além disso, o envolvimento em atividades físicas estruturadas constitui um importante meio de promoção da inclusão social, combatendo o isolamento e incentivando a participação ativa na comunidade (Baert et al., 2011).

Neste enquadramento, o Walking Football (WF) surge como uma modalidade inovadora, inclusiva e adaptada às limitações frequentemente associadas ao envelhecimento (FPF, 2024). Desenvolvido no Reino Unido em 2011, o WF dirige-se a indivíduos com 50 ou mais anos e distingue-se por regras específicas que proíbem a corrida e o contacto físico direto, reduzindo substancialmente o risco de lesões e tornando a prática desportiva mais acessível (Reddy et al., 2021). Estudos recentes têm demonstrado os benefícios do WF ao nível da aptidão cardiorrespiratória, do equilíbrio, da massa muscular e da qualidade de vida percebida entre participantes seniores (Arnold et al., 2015; Tessitore et al., 2022).

Em Portugal, o Walking Football tem vindo a ser integrado em iniciativas de promoção da saúde e do envelhecimento ativo, como exemplifica o protocolo estabelecido entre a Federação Portuguesa de Futebol e o Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável (PAEAS), que visa fomentar a prática desportiva segura e adaptada às necessidades da população mais velha (Portal Médico, 2024). Esta colaboração institucional ilustra o reconhecimento crescente do WF como instrumento estratégico de intervenção na saúde pública e na coesão social dos idosos.

A minha escolha pela vertente de Exercício e Saúde na Terceira Idade, ao longo do

percurso académico, foi motivada pelo interesse em compreender as necessidades específicas desta população e identificar intervenções eficazes para a promoção do seu bem-estar.

Assim, o presente relatório de estágio tem como objetivo analisar o impacto do Walking Football em adultos mais velhos, com enfoque nas dimensões física e emocional, verificando se a modalidade consegue cumprir com os objetivos previstos. Através de uma abordagem metodológica mista, que integra avaliações físicas objetivas e instrumentos de perceção subjetiva, pretende-se evidenciar o contributo desta modalidade para a melhoria da saúde, do bem-estar e da funcionalidade dos seus praticantes seniores.

Expectativas e Objetivos Iniciais

A Associação de Futebol do Porto (AF Porto), em colaboração com a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), tem como missão promover o desenvolvimento e a expansão do futebol a nível distrital e nacional. Esta missão abrange tanto a vertente competitiva como a recreativa, assegurando o acesso à prática desportiva para todas as faixas etárias, géneros e níveis de habilidade. O desporto tem vindo a ser amplamente reconhecido como uma ferramenta essencial para a inclusão social e a promoção do bem-estar físico e psicológico, especialmente entre populações mais vulneráveis, como a população idosa (WHO, 2020).

Neste enquadramento, a FPF e a AF Porto têm vindo a implementar o Walking Football (Futebol a Andar), uma variante adaptada do futebol, dirigida a pessoas com mais de 50 anos. Esta iniciativa visa não apenas incentivar um estilo de vida mais ativo, mas também combater o isolamento social, o sedentarismo e a depressão onde a FPF fornece um manual de exercícios adaptados para esta população e modalidade em específico. O sedentarismo, particularmente na terceira idade, é um fator de risco significativo para doenças crónicas como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Taylor, 2014). A evidência científica mostra que a prática regular de exercício físico, como o Walking Football, tem impacto positivo na saúde física e mental dos participantes, promovendo melhorias ao nível do bem-estar psicológico, da função cardiovascular e do condicionamento físico geral (Bennett et al., 2019).

A AF Porto definiu, como objetivo para o presente ano, a expansão do Walking Football a todos os municípios do distrito, procurando abranger o maior número possível de participantes. Para tal, têm vindo a ser implementadas estratégias de sensibilização e estabelecidas parcerias com câmaras municipais, juntas de freguesia, clubes locais e instituições de apoio à população sénior. A literatura aponta que as parcerias interinstitucionais são fundamentais para a implementação

sustentável e eficaz de programas dirigidos à terceira idade, aumentando a adesão e o envolvimento da população-alvo (Chou et al., 2017).

A escolha deste estágio partiu do desejo de explorar uma vertente distinta da experiência adquirida até então, mas que se enquadra no meu percurso académico na área do Exercício e Saúde na Terceira Idade. A atividade física regular tem efeitos comprovados na promoção da mobilidade, na prevenção de doenças crónicas e na redução do risco de quedas em idosos (Pereira et al., 2021). O Walking Football apresenta-se como uma modalidade segura, inclusiva e socialmente integradora, ao oferecer um ambiente controlado, com baixo risco de lesões, e simultaneamente promover a participação social (Barbosa et al., 2020).

O estágio na área de Walking Football seria uma oportunidade singular de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, enquanto aprofundava a vertente prática da gestão de programas desportivos direcionados à população sénior.

Os meus objetivos pessoais e profissionais centraram-se no desenvolvimento de competências adquiridas previamente com o meu percurso académico na prática, como nomeadamente o planeamento e condução de sessões de exercício adaptadas a adultos ≥ 50 anos (progressões, prevenção de quedas e monitorização do esforço), tendo a oportunidade de juntar a área desportiva e saúde na terceira idade, de forma a conseguir aplicar na prática todos os conhecimentos obtidos até ao momento. Outros objetivos passam por em me familiarizar com os processos de organização de eventos, de sessões de exercício, avaliação da aptidão física e interpretação dos dados. Estas competências são essenciais para a execução de programas de promoção da atividade física, especialmente em populações com necessidades específicas (Rees et al., 2021) como é o caso da população mais velha. Paralelamente, procurei contribuir ativamente para o sucesso da estratégia da AF Porto, nomeadamente no que diz respeito à expansão da modalidade no distrito.

A orientação da tutora de estágio, Camila Silva, foi determinante para o meu crescimento. Desde o início, concedeu-me autonomia na execução de tarefas, enquanto manteve um acompanhamento constante e construtivo. Este equilíbrio entre autonomia e supervisão revelou-se fundamental para o desenvolvimento de competências organizacionais, de comunicação e de resolução de problemas. A autonomia no ambiente profissional está associada à melhoria da motivação e da eficácia no desempenho de funções (Deci & Ryan, 2000).

Enquadramento da Prática Profissional

A realização do presente estágio curricular integrou-se no plano de estudos do Mestrado de 2.º Ciclo em Atividade Física para a Terceira Idade, ministrado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Entre as diversas opções previstas para a conclusão do curso, a realização de um estágio profissional foi, desde o início, a alternativa que mais me cativou. Reconhecia, desde logo, que o contacto com a realidade prática seria fundamental para consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos e para desenvolver competências essenciais à integração no mercado de trabalho.

A prática profissional em contexto real é amplamente valorizada na formação de profissionais das ciências do desporto, uma vez que proporciona oportunidades de aprendizagem situadas, promotoras de autonomia, tomada de decisão e resolução de problemas (Schon, 1983; Kolb, 1984). Para além disso, o estágio permite o desenvolvimento de competências interpessoais e técnicas indispensáveis à atuação no terreno, contribuindo para a formação de profissionais mais reflexivos e preparados para os desafios da intervenção (Mesquita et al., 2014).

A escolha deste estágio enquadra-se na especialização em Exercício e Saúde na Terceira Idade, proporcionando um contexto real de intervenção junto de um público com características e necessidades muito específicas. Esta oportunidade permitiu-me aplicar, de forma orientada, os conteúdos explorados ao longo da formação académica, com especial foco na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da população sénior (Nelson et al., 2007; WHO, 2020).

Adicionalmente, o estágio contemplou uma componente de gestão desportiva, área pela qual desenvolvi um interesse crescente ao longo do estágio. A gestão eficaz de programas de atividade física para populações especiais, como os idosos, requer competências em planeamento, comunicação, liderança e trabalho em equipa,

sendo reconhecida como uma área essencial da intervenção profissional em exercício físico (Chelladurai & Kerwin, 2018). Esta conjugação entre prática técnica e gestão revelou-se particularmente enriquecedora, contribuindo de forma significativa para o meu crescimento profissional e pessoal. Ao integrar uma experiência multifacetada, o estágio permitiu-me adquirir competências transversais, aprofundar o conhecimento aplicado à intervenção com adultos mais velhos e consolidar a minha preparação para os desafios do contexto profissional, nomeadamente ao nível da promoção da saúde através de programas de atividade física comunitários.

Caracterização da Associação

A Associação de Futebol do Porto (AF Porto) é uma instituição de utilidade pública com mais de um século de existência, fundada a 10 de agosto de 1912, por iniciativa do Futebol Clube do Porto e do Leixões Sport Club. A criação da AF Porto surgiu num contexto de forte crescimento do associativismo desportivo no país, especialmente após a implantação da República, período em que se intensificou a fundação de clubes e associações dedicadas ao desenvolvimento da prática desportiva (de Sousa et al., 2017). Desde então, a AF Porto tem desempenhado um papel fundamental na organização, estruturação e crescimento do futebol na região norte de Portugal.

Sediada na cidade do Porto, a AF Porto representa cerca de 512 clubes filiados e mais de 45 mil atletas inscritos, para além dos treinadores, árbitros e dirigentes. É reconhecida como a maior associação distrital do país em número de agentes desportivos e competições realizadas anualmente. A sua missão, conforme definida nos estatutos oficiais, consiste em “promover, fomentar, incentivar, dirigir e regulamentar a prática do futebol não profissional, em todas as suas especialidades,

na área da sua jurisdição” (AF Porto, 2023). Nesse sentido, a AF Porto atua como elo entre os clubes da região e a Federação Portuguesa de Futebol, promovendo o crescimento sustentado da modalidade.

A associação organiza competições nos escalões de formação, desde sub-6 até sub-19, e coordena provas distritais de futebol sénior masculino e feminino, bem como de futsal, onde a sua ação tem tido um impacto cada vez mais expressivo. Adicionalmente, promove iniciativas de futebol para todos como o Walking Football, modalidade adaptada para pessoas com mais de 50 anos, cuja expansão visa responder ao desafio do envelhecimento populacional através da promoção do bem-estar físico, social e mental dos praticantes seniores.

Existem ainda projetos de cariz pedagógico e social, com destaque para o “Super Quinas” e o “ABC da Bola”, que visam a iniciação desportiva e o desenvolvimento da literacia motora em crianças do ensino básico. Estas iniciativas refletem o compromisso da associação com a formação integral das crianças e jovens, unindo o desporto à aquisição de competências educativas e sociais.

A estrutura interna da associação está organizada por departamentos especializados, incluindo: Tesouraria, Secretaria, Inscrições, Competições, Contencioso, Conselho de Arbitragem e Comunicação. Esta estrutura funcional permite uma gestão eficiente e segmentada, com linhas de responsabilidade bem definidas. Cada departamento conta com equipas dedicadas, responsáveis por áreas como registos e transferências de atletas, organização de competições, gestão disciplinar, nomeações de árbitros e formação técnica.

A AF Porto aposta fortemente na formação contínua dos seus agentes desportivos, promovendo ações regulares de capacitação e aperfeiçoamento para treinadores, árbitros e dirigentes, assegurando a qualidade das práticas associadas ao futebol distrital. Esta preocupação com a qualificação e atualização dos recursos humanos

revela-se essencial para a consolidação da associação como entidade de referência.

Durante o estágio, foi possível contactar com diferentes áreas de atuação da associação, em particular com a vertente social representada pelo Walking Football. Esta experiência revelou-se especialmente enriquecedora, ao permitir a observação direta da articulação entre as componentes desportiva, social e comunitária, numa lógica de promoção da saúde e do envelhecimento ativo.

Através da sua dimensão institucional, da diversidade das suas iniciativas e da sua capacidade de resposta às necessidades locais, a AF Porto assume-se como uma referência nacional na promoção de um desporto inclusivo, ético e orientado para o desenvolvimento humano. A sua ação traduz-se não apenas em resultados competitivos, mas também na criação de oportunidades de participação desportiva para diferentes perfis e faixas etárias da população.

Serviços e Áreas de Atuação

A Associação de Futebol do Porto (AF Porto) disponibiliza um conjunto alargado de serviços que visam garantir o funcionamento eficaz e profissional das modalidades de futebol e futsal no distrito. Com uma estrutura sólida e especializada, a associação assegura a organização das competições, o apoio técnico e administrativo aos seus filiados, e o desenvolvimento sustentado das várias vertentes da prática desportiva, incluindo modalidades adaptadas como o Walking Football.

Entre as principais áreas de atuação da AF Porto, destacam-se:

- Organização de Competições:

A AF Porto é responsável pela gestão, calendarização e regulação das competições oficiais de futebol e futsal, abrangendo todos os escalões — desde a formação até aos seniores. Esta área garante o cumprimento dos regulamentos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), promovendo uma competitividade saudável e estruturada entre os clubes distritais.

- Apoio Administrativo e Técnico aos Clubes:

A associação presta assistência contínua aos clubes filiados, apoiando na inscrição de atletas e agentes desportivos, emissão de licenças, regulamentação de transferências e outros aspetos burocráticos. Este apoio inclui também orientação técnica relacionada com o desenvolvimento das infraestruturas e da atividade desportiva dos clubes.

- Formação e Certificação de Agentes Desportivos:

Através da promoção de cursos certificados e ações de formação contínua, a AF Porto contribui ativamente para a qualificação de treinadores, árbitros e dirigentes. Estas iniciativas visam garantir padrões elevados de competência técnica e ética, reforçando a profissionalização dos quadros técnicos e administrativos do futebol distrital.

- Gestão e Desenvolvimento da Arbitragem:

O Conselho de Arbitragem da AF Porto coordena a formação, avaliação e nomeação dos árbitros que participam nas competições distritais. A associação promove a constante atualização e capacitação destes agentes, assegurando a qualidade e imparcialidade das equipas de arbitragem.

- Promoção do Futebol, Futsal e Walking Football:

A AF Porto desenvolve projetos de base que incluem programas de deteção de talentos, promoção do desporto feminino, bem como iniciativas de inclusão social através do desporto. O Walking Football, por exemplo, constitui uma aposta recente e inovadora, dirigida à população com mais de 50 anos, promovendo o envelhecimento ativo e a inclusão através da prática desportiva adaptada (FPF, 2024).

- Cooperação Institucional:

A AF Porto mantém relações de colaboração com a FPF, autarquias, escolas e outras organizações, com o objetivo de implementar projetos de desenvolvimento e modernização das práticas desportivas a nível local e regional. Estas parcerias permitem ampliar o impacto das suas ações e alargar o acesso ao desporto.

Instalações e Estrutura Funcional

A sede da AF Porto situa-se na Rua António Pinto Machado, nº 92 a 106, 4100-068 Porto, num edifício que integra cinco pisos, organizados de forma funcional e especializada:

- Piso 0 – Auditórios:

Espaços destinados à realização de formações, palestras e eventos institucionais, equipados com recursos audiovisuais e capacidade para encontros estratégicos.

- Piso 1 - Recepção, Departamento das Competições, Contencioso, Inscrições e Tesouraria:

Este piso concentra as atividades operacionais principais, como a calendarização das provas, análise disciplinar, inscrições de atletas e clubes, bem como a gestão financeira.

- Piso 2 - Direção, Administração e Secretaria:

Local onde operam os órgãos de gestão e coordenação geral da associação, assegurando o planeamento estratégico e administrativo.

- Piso 3 - Departamento de Arbitragem:

Espaço destinado à formação, nomeação e acompanhamento dos árbitros envolvidos nas competições organizadas pela AF Porto.

- Piso 4 - Salas de Reuniões e Departamento de Comunicação:

Áreas dedicadas à articulação interna e externa da associação, à produção de conteúdos e à promoção institucional.

Com esta organização funcional, a AF Porto garante uma resposta eficaz às necessidades dos seus filiados, promovendo o desenvolvimento integrado e sustentável do futebol, futsal e Walking Football na região. O seu modelo de atuação conjuga competências técnicas, organizacionais e sociais, afirmando-se como uma entidade de referência no desporto distrital português.

Planeamento

O planeamento do estágio curricular foi estruturado com base nos objetivos pedagógicos do Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade, assim como nas necessidades da entidade acolhedora, a Associação de Futebol do Porto. Este plano procurou conciliar o desenvolvimento de competências profissionais com a realidade prática de uma organização desportiva, assegurando uma aprendizagem progressiva e centrada na experiência, conforme defendido por modelos de aprendizagem experiencial (Kolb, 1984).

O cronograma de atividades foi estruturado por fases, permitindo uma transição gradual da observação para a intervenção autónoma, o que é fundamental para o desenvolvimento da confiança e da competência profissional em contextos reais de trabalho (Mesquita et al., 2014).

Fase 1 - Integração e diagnóstico (1.^a a 2.^a semana)

Esta fase inicial teve como objetivo a familiarização com a estrutura e dinâmica da AF Porto, assim como o reconhecimento dos principais processos administrativos, logísticos e humanos ligados à modalidade de Walking Football. O contacto com os diferentes departamentos e o acompanhamento de reuniões institucionais permitiram uma compreensão do funcionamento interno da associação, base essencial para uma intervenção eficaz e contextualizada, bem como o conhecimento mais profundo das características específicas modalidade.

Fase 2 - Apoio operacional e acompanhamento (3.^a a 6.^a semana)

Durante esta etapa, o envolvimento passou da observação para uma participação ativa nas sessões práticas de Walking Football. As tarefas incluíram o apoio logístico

e técnico, a monitorização das sessões, a recolha de dados sobre os participantes e o apoio à comunicação com clubes e entidades locais. Esta fase assentou na importância da participação assistida como forma de aprendizagem, permitindo a consolidação de competências técnicas num ambiente supervisionado.

Fase 3 - Intervenção prática e desenvolvimento autónomo (7.^a semana em diante)

Com a consolidação das aprendizagens anteriores, o estágio avançou para uma fase de intervenção mais autónoma. Passei a colaborar diretamente na planificação, definição de objetivos operacionais, aplicação de estratégias de motivação e inclusão, bem como na organização dos encontros. A literatura destaca que o envolvimento autónomo e ativo na prática promove a internalização do conhecimento, o pensamento crítico e o desenvolvimento da identidade profissional (Zeichner, 2010).

Em todas as fases, o planeamento do estágio foi flexível e revisto em conjunto com a tutora da AF Porto, permitindo a adaptação contínua às exigências da instituição e às oportunidades emergentes de aprendizagem. A progressividade das responsabilidades atribuídas permitiu uma evolução estruturada, promovendo não só o desempenho técnico, mas também o desenvolvimento de competências organizacionais e relacionais fundamentais ao exercício profissional (Perrenoud, 2001).

A estruturação do estágio em fases facilitou a integração coerente entre teoria e prática, respeitando os princípios da aprendizagem experiencial e refletida. A consolidação das competências adquiridas contribuiu, assim, para uma preparação sólida para a futura inserção profissional no campo da atividade física e saúde na terceira idade.

Metodologia do Estágio

O estágio curricular foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com uma carga horária total superior a 560 horas, distribuídas entre os meses de outubro de 2024 e fevereiro de 2025. A estrutura do estágio foi organizada em fases progressivas: observação inicial, participação assistida, e, por fim, intervenção autónoma. A supervisão foi assegurada por uma tutora da AF Porto, a Camila Silva e pela docente universitária Andreia Pizarro.

Foi utilizado um plano de estágio previamente delineado, mas com flexibilidade para se adaptar às necessidades práticas da instituição e às oportunidades emergentes de aprendizagem.

Esta metodologia permitiu uma integração gradual e sólida no contexto profissional, promovendo o desenvolvimento de competências técnicas, organizativas e comunicacionais.

Descrição das Atividades Desenvolvidas

Durante o estágio curricular na Associação de Futebol do Porto (AF Porto), desempenhei um conjunto de atividades centradas principalmente no projeto Walking Football, mas também colaborando em outros eventos organizados pela associação.

A seguir, descrevem-se de forma sistemática e detalhada as tarefas e funções desenvolvidas ao longo do estágio.

1. Organização dos Encontros Distritais Mensais de Walking Football

Uma das principais responsabilidades atribuídas foi a organização dos Encontros Distritais Mensais, eventos regulares que reuniam todas as equipas filiadas na AF Porto. Estes encontros, realizados ao sábado, exigiam um planeamento completo e articulado. As tarefas incluíam:

- Envio do aviso oficial à Federação Portuguesa de Futebol (FPF) com os dados do evento (data, local, hora e equipas);
- Contacto com as equipas para confirmar a participação e necessidades específicas;
- Articulação com as câmaras municipais para assegurar o espaço desportivo e a logística local (balneários, segurança, alimentação, equipamento sonoro, sinalética, entre outros);
- Preparação e envio de documentos oficiais conforme as equipas confirmadas (regulamento, ficha de equipa, calendário de jogos, leis de jogo);
- Supervisão no dia do evento, assegurando que todas as condições estavam reunidas para a boa realização do encontro.

2. Implementação, Orientação e Arbitragem nos Encontros Distritais de Walking Football

Para além da componente de organização, estive presente no terreno a orientar, dinamizar e arbitrar os encontros, assegurando segurança, inclusão e qualidade operacional do início ao fim. Após o planeamento matinal, garanti a execução operacional ao longo de toda a tarde, conduzindo as atividades para que os participantes jogassem em condições seguras, inclusivas e em conformidade com as Leis de Jogo do WF.

- Montagem e briefing inicial. Chegada antecipada, verificação dos campos (dimensões, balizas, marcações), preparação de material (coletes, bolas, cones, apitos, placares), definição de horários/pontos de encontro e briefing com os responsáveis das equipas sobre regras, segurança e fair play.
- Acolhimento e orientação dos participantes. Receção das equipas, confirmação de listas e documentação essencial, encaminhamento para balneários/zonas de aquecimento e esclarecimento de dúvidas sobre regras adaptadas e rotinas do encontro.
- Arbitragem. Arbitrei jogos, aplicando as Leis de Walking Football (proibição de corrida, não contacto, altura da bola, distâncias nas reposições), comunicando de forma clara e pedagógica e privilegiando o fair play.
- Adaptações e inclusão. Ajustes pontuais de ritmo e pausas de hidratação; integração de participantes com limitações (apoio próximo, explicação adicional, alternância do tempo de jogo), garantindo participação segura e digna.
- Segurança e primeiros socorros. Verificação de zonas de risco, confirmação de kit de primeiros socorros/DEA no recinto, gestão de pequenas intercorrências (quedas, câibras) e registo de incidentes quando aplicável.
- Gestão de calendário e comunicação. Controlo da pontualidade dos jogos, resolução de conflitos (dúvidas de regra), atualização de placar/calendário e comunicação contínua com coordenadores municipais e equipa técnica da AF Porto.
- Encerramento e melhoria contínua. Desmontagem e conferência de material, feedback a equipas/árbitros e identificação de pontos de melhoria (fluxos, sinalética, intervalos, necessidades específicas).

Esta participação garantiu a segurança e a inclusão dos participantes e contribuiu decisivamente para a qualidade e o sucesso operacional de cada encontro.

3. Criação e Filiação de Novas Equipas de Walking Football

Tive um papel ativo na captação, orientação e formalização de novas equipas de Walking Football. Este processo implicou:

- Promoção da modalidade junto de entidades (juntas de freguesia, IPSS, universidades seniores, clubes);
- Explicação detalhada dos requisitos obrigatórios para a criação de uma equipa (mínimo 10 atletas, 25% de um dos sexos, equipa técnica com 3 elementos: professor, elemento de saúde e dirigente);
- Recolha, organização e validação de documentação (fichas, CC, exames médicos, certificados);
- Inscrição oficial na plataforma SCORE da FPF, assegurando a conformidade com os regulamentos.

Este processo exigiu uma forte capacidade de comunicação institucional, atenção ao detalhe e domínio das plataformas digitais da FPF.

4. Apoio à Comunicação e Divulgação da Modalidade

Fui responsável por diversas ações de comunicação estratégica e institucional ligadas ao Walking Football, nomeadamente:

- Elaboração de emails informativos e promocionais sobre a modalidade;
- Envio de materiais oficiais às equipas (flyers, regulamentos, fichas);
- Coordenação da comunicação com escolas e jovens árbitros;
- Apoio na produção de conteúdos e divulgação dos eventos em canais oficiais da AF Porto.

Estas atividades contribuíram para o aumento da visibilidade da modalidade e para o envolvimento de novas entidades.

5. Apoio Técnico nas Sessões Práticas de Walking Football

Para além das tarefas administrativas e organizativas, participei em várias sessões práticas de Walking Football, apoiando os técnicos nas seguintes tarefas:

- Preparação e montagem do espaço de treino;
- Acolhimento dos participantes e orientação nos exercícios;
- Apoio na condução de atividades de mobilidade e jogos reduzidos;
- Observação do desempenho dos praticantes e recolha informal de feedback.

Este envolvimento direto com a população sénior permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos na área do exercício físico adaptado e aprofundar a compreensão sobre os benefícios físicos e sociais da modalidade.

6. Realização de Sessão de Demonstração em Póvoa de Varzim

Organizei e participei uma sessão de demonstração da modalidade de Walking Football na cidade da Póvoa de Varzim, conduzida pelo técnico nacional de WF o professor André Coelho com o objetivo de sensibilizar novas entidades e fomentar a criação de equipas locais. As tarefas incluíram:

- Contactar o município e articular a cedência do espaço;
- Convidar e acompanhar os participantes;
- Planear e dinamizar os exercícios, com explicação das regras;
- Recolher impressões e promover o envolvimento institucional no projeto.

Esta ação foi fundamental para a expansão territorial da modalidade e mostrou a sua aplicabilidade em diferentes contextos locais.

7. Participação em Eventos Adicionais da AF Porto

Para além do projeto Walking Football, colaborei ativamente na organização de eventos competitivos da associação, nomeadamente em:

- Torneios interassociativos dos escalões de sub-13 e sub-14;
- Apoio logístico na receção e acompanhamento das equipas;
- Organização dos espaços de jogo, marcações e distribuição de materiais;
- Suporte durante os eventos, assegurando o cumprimento dos horários e regras.

Estas experiências permitiram-me conhecer melhor a estrutura competitiva da AF Porto e alargar a minha atuação para além da população sénior.

8. Avaliações da aptidão física e qualidade de vida

Com a finalidade de realizar o estudo deste relatório, efetuei também avaliações físicas e apliquei questionários padronizados com vista à caracterização da aptidão e do bem-estar dos participantes.

- Articulação com as equipas e agendamento. Alinhei datas/locais, envie informação prévia sobre os procedimentos.
- Planeamento e logística das sessões. Defini a ordem dos testes, critérios de segurança, preparei o material e organizei as grelhas de registo com codificação anónima;
- Aplicação dos testes físicos e questionários;
- Tratamento estatístico, e interpretação dos dados recolhidos.

A diversidade das atividades desenvolvidas refletiu a natureza prática, estratégica e institucional do estágio. A experiência proporcionou uma verdadeira imersão nos domínios da organização e da promoção da atividade física para a população mais velha, exigindo versatilidade, sentido de responsabilidade e espírito de iniciativa. O contacto com diferentes públicos e entidades reforçou o meu desenvolvimento profissional e pessoal, dotando-me de ferramentas valiosas para uma futura intervenção qualificada e consciente no setor do desporto e saúde comunitária.

Descrição dos Encontros de Walking Football

Os Encontros Distritais de Walking Football, promovidos pela Associação de Futebol do Porto (AF Porto), constituíram o pilar central do projeto desenvolvido ao longo do estágio. Estes encontros realizavam-se mensalmente ao sábado, entre as 15h00 e as 17h30, e reuniam todas as equipas seniores filiadas na associação, oriundas dos diferentes concelhos do distrito.

Em cada encontro estavam presentes, em média, entre 8 a 12 equipas, o que correspondia a entre 150 e 250 praticantes seniores envolvidos em jogos rotativos, realizados em campos de relva natural ou sintética, devidamente adaptados à modalidade. As sessões promoviam o convívio, a prática de exercício físico e a integração social, sem caráter competitivo, reforçando os princípios do envelhecimento ativo.

De acordo com o calendário oficial da época 2024/2025, os encontros decorreram nas seguintes datas e municípios respetivamente:

- 26 de outubro de 2024 – Gondomar
- 23 de novembro de 2024 – Marco de Canaveses
- 7 de dezembro de 2024 – Vila do Conde
- 18 de janeiro de 2025 – Santo Tirso
- 22 de fevereiro de 2025 – Penafiel
- 15 de março de 2025 – Paredes
- 1 de maio de 2025 – Matosinhos (edição especial, pois foi realizada uma quinta-feira, feriado)
- 24 de maio de 2025 – Felgueiras

A organização contínua destes eventos exigiu uma forte capacidade de gestão, articulação institucional e atenção ao detalhe, sendo uma das experiências mais marcantes e formativas do estágio.

Com o crescimento do número de equipas ao longo da época, e com o objetivo de proporcionar mais oportunidades de participação e atrair outras faixas etárias da população sénior, através dos municípios e da sua população sénior ativa ligada ao desporto, surgiu em 2025 uma nova iniciativa em parceria com a Fundação INATEL. Esta parceria resultou na criação da Liga Walking Football INATEL/AF Porto 2025, com a realização de encontros mensais durante a semana, mais concretamente às quartas-feiras, entre as 10h00 e as 12h30.

Esta nova liga teve como objetivo complementar os encontros de sábado, alargando a frequência da prática da modalidade e permitindo uma maior rotatividade e integração entre os praticantes. No total, foram realizados seis encontros, nos seguintes locais e datas:

- Quarta-feira, 6 de fevereiro de 2025 – Matosinhos (1.º Encontro)
- Quarta-feira, 5 de março de 2025 – Paredes (2.º Encontro)
- Quarta-feira, 2 de abril de 2025 – Penafiel (3.º Encontro)
- Quarta-feira, 30 de abril de 2025 – Lousada (4.º Encontro)
- Quarta-feira, 28 de maio de 2025 – Porto (5.º Encontro)
- Quarta-feira, 26 de junho de 2025 – Baião (6.º Encontro)

A Liga Walking Football INATEL/AF Porto 2025 reforçou a dimensão social, inclusiva e descentralizada da modalidade, demonstrando a capacidade da AF Porto de inovar e responder às necessidades da sua população sénior ativa.

Equipas filiadas, atletas e dirigentes

A expansão e consolidação do projeto Walking Football durante a época 2024/2025 contou com o envolvimento direto de várias entidades representativas do tecido social e desportivo do distrito do Porto. Entre estas encontram-se clubes desportivos, juntas de freguesia, associações culturais, universidades seniores e, mais recentemente, alguns municípios, o que reforça a abrangência e o carácter comunitário da modalidade.

Equipas Filiadas na AF Porto (encontros ao fim de semana)

1. Associação Camisola 12
2. Associação de Futebol Amador de Penafiel
3. Associação de Futebol do Porto
4. Associação Jovens Maduros de Lousada
5. Associação Recreativa e Cultural de S. Lourenço do Douro
6. Associação Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos
7. AUACESPOR Associação
8. Aventur - Associação para a promoção do desporto, aventura e mobilidade
9. Clube Desportivo das Aves 1930
10. Freguesia Penha Longa e Paços de Gaiolo
11. Junta de Freguesia de Malta e Canidelo
12. Junta de Freguesia de Ramalde
13. Junta de Freguesia de Rio Tinto (Universidade Sénior)
14. Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses

15. Sport Clube Rio Tinto

16. União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme) Valbom e Jovim

17. Universidade Sénior de Melres e Medas

Equipas inscritas via Liga Walking Football INATEL (encontros a semana)

1. Câmara Municipal de Amarante
2. Câmara Municipal de Baião
3. Câmara Municipal de Matosinhos
4. Câmara Municipal de Paredes
5. Câmara Municipal de Penafiel

Ao todo, estiveram ativas 22 equipas, oriundas de diferentes concelhos, que contribuíram para o sucesso e expansão da modalidade. A maioria destas equipas dispunha de um local de treino fixo, fator determinante para a regularidade e qualidade das sessões. Contudo, foi possível identificar limitações logísticas em algumas entidades, sobretudo nas fases iniciais de adesão.

Cada equipa era composta por, no mínimo, 10 atletas, sendo obrigatória a presença de 25% de um dos sexos, como forma de promover a igualdade e a prática mista. A equipa técnica é constituída por três elementos fundamentais:

- Um(a) professor(a) ou técnico(a) com formação em Educação Física ou experiência em trabalho com seniores;
- Um(a) profissional de saúde (fisioterapeuta, enfermeiro ou técnico/a SBV com DAE);

- Um(a) dirigente, com funções administrativas e de articulação com a AF Porto.

Os dirigentes, em particular, desempenharam um papel crucial na organização interna de cada equipa, na entrega de documentação, e na mediação entre os grupos e a AF Porto. O seu envolvimento direto foi determinante para garantir a adesão e permanência das equipas ao longo da época.

Relativamente aos praticantes, o número total de atletas inscritos foi de 316, dos quais 130 eram do sexo feminino e 186 do sexo masculino. Estes números demonstram não só a adesão expressiva ao projeto, como também a efetiva representatividade de ambos os géneros, em consonância com o princípio de inclusão subjacente ao Walking Football. A percentagem de participação feminina (cerca de 41%) evidencia um equilíbrio significativo e superior ao observado em muitas modalidades desportivas, reforçando o caráter acessível, misto e integrador da iniciativa. Esta distribuição reflete o sucesso das diretrizes da AF Porto e da FPF na promoção da igualdade de género no desporto sénior. Importa ainda destacar a diversidade etária dos praticantes, com atletas inscritos com idades compreendidas entre os 50 e os 90 anos, o que demonstra a amplitude do alcance da modalidade e a sua capacidade de adaptação às condições e expectativas de diferentes perfis de séniores.

O dinamismo destas equipas e o seu envolvimento regular nos encontros mensais e demais eventos contribuíram decisivamente para o crescimento sustentável do projeto, refletindo o compromisso da AF Porto com a promoção de estilos de vida ativos, saudáveis e socialmente inclusivos para a população sénior.

Motivação para a prática continua

Promover a motivação contínua da população sénior para a prática do Walking Football, com vista a um envelhecimento mais ativo e saudável. Ao longo do estágio, foi possível observar de forma sistemática a evolução da motivação e do envolvimento dos participantes nos encontros, refletida na sua assiduidade, no crescimento progressivo do número de equipas e no entusiasmo demonstrado em cada sessão. Estes fatores evidenciam o impacto positivo da modalidade na qualidade de vida desta população.

Os participantes mais velhos revelaram desde os primeiros encontros uma atitude muito positiva perante a atividade, mostrando-se recetivos à proposta de praticar exercício de forma estruturada, acessível e em grupo. Esta motivação pode ser explicada por múltiplos fatores de ordem física, psicológica e social, amplamente estudados na literatura.

Entre os fatores mais relevantes para a adesão e continuidade na prática, destacam-se:

- A componente social e relacional: Com os relatos e interação com os atletas de Walking Football é possível perceber que esta modalidade é um espaço de interação interpessoal que combate o isolamento social, frequente nesta faixa etária. Como refere Baert et al. (2011), “a motivação para a prática de atividade física em idosos está fortemente relacionada com a socialização, mais do que com objetivos de desempenho físico.”
- A perceção de segurança e adequação da atividade: A adaptação da modalidade às limitações da idade (sem corridas, sem contacto físico direto, regras claras) gerou uma perceção de conforto e confiança. Segundo Taylor (2014), “as modalidades adaptadas são fundamentais para garantir adesão a longo prazo, ao promoverem um ambiente livre de riscos e preconceitos.”

- O reforço positivo e reconhecimento social: A organização cuidada dos encontros, a presença de árbitros jovens e o envolvimento institucional reforçaram o sentimento de valorização. De acordo com Deci e Ryan (2000), a necessidade de competência e reconhecimento é um fator intrínseco essencial para a motivação autodeterminada.
- O apoio institucional e visibilidade pública: A participação de autarquias e outras instituições locais aumentou o sentimento de pertença e legitimidade do projeto, conforme sustentado por Misener e Doherty (2012), que referem que “as parcerias institucionais fortalecem o compromisso dos praticantes e aumentam a sustentabilidade dos programas.”

Além destes fatores, foi visível o impacto emocional e afetivo da modalidade. Muitos participantes expressaram orgulho por “voltarem a sentir-se ativos”, “reencontrarem amizades antigas” ou simplesmente “terem uma razão para sair de casa”. Esta experiência está de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020), que recomenda programas de envelhecimento ativo centrados na funcionalidade e bem-estar psicossocial.

Assim, a motivação dos praticantes revelou-se sustentada não apenas por objetivos de saúde física, mas sobretudo por fatores afetivos, sociais e identitários, demonstrando o potencial transformador do Walking Football enquanto ferramenta de inclusão e qualidade de vida.

Dificuldades e Estratégias

Durante o estágio curricular na AF Porto, foram identificadas diversas dificuldades associadas à implementação e dinamização do projeto Walking Football, que serviram também como oportunidades para a aprendizagem e desenvolvimento de competências práticas e profissionais.

1. Baixa adesão inicial: Alguns adultos mais velhos manifestaram resistência à prática da modalidade, quer por receio associado à palavra "futebol" — que muitos associavam a esforço físico intenso ou competição — quer por dúvidas quanto à sua capacidade física. Participantes com perfil mais competitivo também demonstraram reservas, dada a natureza lúdica do Walking Football. No entanto, após participarem em sessões introdutórias, o ambiente de convívio e inclusão acabou por conquistar a maioria.
2. Desafios físicos dos participantes: A existência de dores articulares, falta de mobilidade ou medo de queda levou alguns participantes a hesitarem ou mesmo a desistirem. Apesar disso, estes casos foram residuais. Reforçou-se a importância de ter técnicos qualificados, com formação em exercício físico para seniores e com o curso de Walking Football da FPF. O foco da modalidade deve estar na saúde e não na competição.
3. Infraestruturas e logística: Nem todas as entidades dispunham de locais adequados para treino. A cedência de espaços por parte das câmaras municipais e instituições locais revelou-se essencial, embora nem sempre garantida com a regularidade desejável.
4. Dificuldades na formalização das inscrições: O processo de inscrição exigia exames médicos, seguro desportivo específico e registo na plataforma SCORE da FPF, o que para muitas entidades e atletas representava um desafio. A morosidade na entrega de documentos foi um entrave à inscrição atempada de algumas

equipas.

5. Comunicação interinstitucional: Atrasos nas respostas a emails e dificuldades de articulação entre entidades exigiram reforço da comunicação via telefone, envio de lembretes e uso de formulários padronizados com prazos bem definidos.

6. Gestão de imprevistos logísticos: Em encontros, foram frequentes alterações de última hora — ausência de árbitros, falhas de som, transporte de balizas, entre outros. Para mitigar estes desafios, foi importante manter uma rede de contactos ativa e uma postura preventiva, antecipando necessidades e confirmando apoios com antecedência.

Estratégias adotadas:

- Realização de sessões introdutórias com apoio da FPF, explicando benefícios da modalidade;
- Adaptação da intensidade e ritmo dos exercícios ao perfil físico dos participantes;
- Promoção de um ambiente acolhedor, informal e inclusivo para fomentar adesão contínua;
- Criação de pastas digitais, modelos-padrão para emails e checklists administrativas;
- Planeamento semanal rigoroso e uso de ferramentas de gestão de tarefas.

Estas dificuldades revelaram-se fundamentais para o crescimento pessoal e profissional ao longo do estágio, exigindo competências como autonomia, resiliência, capacidade de planeamento, comunicação institucional e gestão prática de projetos desportivos inclusivos.

WALKING FOOTBAL

História

O Walking Football surgiu no Reino Unido em 2011, como resposta ao sedentarismo e ao isolamento social crescentes entre a população sénior, especialmente entre ex-praticantes de futebol que desejavam manter-se ativos (Chesterfield Civic Society, 2024; Destination Chesterfield, 2024). A sua origem é frequentemente atribuída ao clube comunitário Chesterfield FC Community Trust, tendo sido posteriormente reconhecida publicamente com a colocação de uma “blue plaque” na sede do clube (Chesterfield Civic Society, 2024). O desenvolvimento e a difusão da modalidade receberam, entretanto, impulso através de iniciativas de promoção do envelhecimento ativo e do bem-estar apoiadas por entidades do ecossistema do futebol inglês, nomeadamente a Age UK em articulação com a The FA/England Football (Age UK, 2023; England Football, 2025).

A modalidade foi concebida como uma alternativa ao futebol tradicional, adaptada às capacidades e limitações físicas de praticantes com 50 ou mais anos. Com regras específicas que eliminam a corrida e restringem o contacto físico direto, o Walking Football visa reduzir o risco de lesões, promover uma prática segura e incentivar o convívio social (WFA, 2025; WFA, 2020; England Football, 2025).

A sua simplicidade e acessibilidade contribuíram para a rápida disseminação em vários países europeus e não europeus. Existem programas formais, entre outros, na Holanda (rede OldStars/KNVB), na Austrália (programa nacional lançado pela Football Australia em 2019, em parceria com a Sport Australia e a Active Ageing Australia) e no Japão (a JFA introduziu uma regra de “não contacto”) (OldStars/KNVB, s.d.; Football Australia, 2019; JFA, 2025).

Em Portugal, o Walking Football começou por ser praticado de forma mais informal por autarquias, instituições locais e universidades seniores, ganhando depois estrutura com a intervenção da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que enquadrou a modalidade na sua estratégia de “Desporto para Todos”, publicou informação oficial para praticantes 50+ e dinamizou ações e eventos de âmbito nacional em colaboração com as Associações Distritais, incluindo a AF Porto (FPF, s.d.; FPF, 2025)

Vertentes

Atualmente, o Walking Football assume várias vertentes adaptadas aos diferentes contextos onde é implementado. A mais comum em Portugal é a vertente lúdica/social, que se caracteriza por um foco no convívio, bem-estar e manutenção da funcionalidade física dos praticantes. Esta versão é amplamente utilizada em centros comunitários, universidades seniores e projetos de envelhecimento ativo, e é a que prevalece no modelo da FPF.

Existe também uma vertente competitiva, mais comum noutros países, onde equipas veteranas participam em ligas nacionais e torneios internacionais. Apesar de seguir princípios semelhantes, esta vertente tende a ser mais estruturada e regulamentada, exigindo maior preparação física e organização formal.

Outra dimensão relevante é a vertente terapêutica ou clínica, aplicada em programas de reabilitação física e promoção da saúde. Estudos internacionais apontam que o Walking Football tem efeitos benéficos na melhoria da pressão arterial, do controlo da glicemia e da saúde mental em populações com patologias crónicas (Bennett et al., 2019).

A vertente adotada pela FPF destaca-se pela sua natureza inclusiva, não competitiva e mista (com obrigatoriedade de participação de ambos os sexos), promovendo o envelhecimento ativo, a saúde e a coesão social através de uma abordagem acessível e motivadora. Esta orientação posiciona o Walking Football não apenas como um desporto adaptado, mas como uma verdadeira ferramenta de intervenção social e comunitária.

Regras da Modalidade (versão FPF)

A Federação Portuguesa de Futebol definiu um conjunto de regras adaptadas para garantir a segurança, a igualdade e a natureza lúdica da modalidade.

Os jogos são disputados em formato 5 contra 5, sem guarda-redes;

- É proibido correr, sendo obrigatório manter pelo menos um pé em contacto com o solo;
- É proibido o contacto físico direto;
- A bola não pode ultrapassar a altura da cintura (aproximadamente 1 metro);
- A bola deve ter ressalto reduzido, adequado à superfície e ao público-alvo (bola de futsal, tamanho 4);
- Cada jogador pode dar no máximo 3 toques consecutivos na bola;
- As balizas têm 3 metros de largura por 1 metro de altura;
- A área de finalização (onde se podem marcar golos) mede 6 metros à frente da baliza;
- Os golos apenas podem ser marcados dentro dessa zona de finalização;

- O pontapé de penáti é executado da linha de meio-campo, com a baliza desprotegida (sem guarda-redes nem defensores);
- As faltas e infrações são punidas com pontapés livres indiretos;
- A duração do jogo é, por norma, de duas partes de 20 minutos, podendo ser subdivididas em períodos de 10 minutos;
- O campo pode ser de relva natural, sintética ou pavilhão, com dimensões aproximadas de 40x20 metros;
- Não existe fora de jogo nesta modalidade;
- Os cartões disciplinares incluem o cartão azul (suspensão temporária) e o cartão vermelho (expulsão), sem que a equipa fique em inferioridade numérica;
- O árbitro deve adotar uma postura pedagógica e de respeito pelo espírito recreativo da modalidade.

Estas regras específicas presentes no Anexo A - Walking Football Leis de Jogo, permitem uma prática segura, justa e adaptada às capacidades e necessidades da população sénior, promovendo uma experiência positiva, social e inclusiva em todos os contextos em que o Walking Football é praticado.

Benefícios da Prática

O Walking Football apresenta-se como uma modalidade altamente benéfica para a população sénior, reunindo vantagens ao nível físico, psicológico e social.

Benefícios Físicos

A prática regular promove o aumento da capacidade funcional, da mobilidade e do equilíbrio, contribuindo para a prevenção de quedas — uma das principais causas de perda de autonomia em idades avançadas. Estudos demonstram melhorias significativas na resistência cardiovascular, força muscular e coordenação motora (Arnold et al., 2015; Taylor, 2014).

Benefícios Psicológicos

O Walking Football está também associado à redução de sintomas depressivos e ansiosos, à melhoria da autoestima e ao fortalecimento do sentimento de utilidade e pertença. A atividade física moderada, inserida num contexto motivador e adaptado, promove igualmente um sono mais reparador e um estado emocional mais positivo (Taylor, 2014).

Benefícios Sociais

A vertente social da modalidade destaca-se pelo seu impacto na integração e no combate ao isolamento, frequentemente associado ao envelhecimento. A criação de rotinas, o trabalho em equipa e a socialização entre pares fomentam relações interpessoais positivas e um ambiente comunitário enriquecedor (WHO, 2020).

Em síntese, a prática de Walking Football responde a múltiplas dimensões do bem-estar sénior e encontra-se alinhada com as recomendações internacionais para um envelhecimento ativo e saudável.

Walking Football em Portugal - O Presente e Futuro

Em Portugal, o Walking Football encontra-se em fase de expansão e consolidação, sendo dinamizado a nível nacional pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e operacionalizado pelas Associações Distritais e Regionais. A FPF tem desenvolvido um modelo inclusivo e não competitivo, promovendo a prática da modalidade através da formação específica de técnicos, apoio à criação de equipas e articulação com municípios e instituições locais.

Um exemplo deste modelo é o caso da Associação de Futebol do Porto (AF Porto), que ao longo da época 2024/2025 mobilizou 22 equipas filiadas, incluindo juntas de freguesia, clubes, universidades seniores e autarquias, somando mais de 300 praticantes inscritos. A organização de encontros mensais e da Liga INATEL/AF Porto demonstra o potencial da modalidade para estruturar redes locais de promoção do envelhecimento ativo.

A nível formativo, a FPF disponibiliza o curso "O Ensino do Walking Football", direcionado a profissionais com experiência em exercício para seniores, reforçando a importância da qualificação técnica na segurança e qualidade da intervenção. O futuro da modalidade em Portugal apresenta-se promissor. A consolidação de redes locais, o alargamento da cobertura territorial e o fortalecimento das parcerias interinstitucionais são caminhos apontados para garantir a sustentabilidade do projeto. Entre as perspetivas estão também a promoção de eventos que envolve diferentes gerações numa mesma atividade, promovendo valores de inclusão, respeito e partilha entre diferentes idades, reforçando os laços sociais e combatendo o isolamento da população sénior, a integração com estratégias municipais de saúde e a captação de apoio institucional para reforço logístico e financeiro.

Neste contexto, o Walking Football posiciona-se como um instrumento eficaz de intervenção social e de saúde pública, com potencial de replicação em larga escala.

Reflexão Final do Estágio

O estágio curricular na Associação de Futebol do Porto representou uma etapa marcante no meu percurso formativo, não apenas pela riqueza das experiências vividas, mas pelo desafio de aplicar em contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade.

Do ponto de vista técnico, aprimorei competências relacionadas com a planificação, condução e avaliação de sessões de exercício adaptado à população sénior, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020). Paralelamente, consolidei capacidades de avaliação e interpretação de dados da aptidão física e de gestão de eventos, resolução de imprevistos e organização de tarefas, indispensáveis à intervenção em contextos comunitários.

Do ponto de vista interpessoal, o estágio potenciou o desenvolvimento de competências de comunicação, liderança e trabalho em equipa. Aprendi a adaptar a minha linguagem, a lidar com diferentes perfis humanos e a atuar com empatia e respeito pelas especificidades da população idosa. Como refere Kolb (1984), a aprendizagem experiencial é aquela que mais transforma – e foi isso que este estágio representou para mim.

Cumpri, com satisfação, os objetivos propostos: estive envolvido em todas as fases do projeto, desde a mobilização de entidades e atletas até à dinamização dos encontros e análise dos seus impactos. O Walking Football tornou-se, assim, não apenas uma área de intervenção profissional, mas um projeto com o qual me identifiquei pessoalmente, reforçando a minha vocação para trabalhar em prol do envelhecimento ativo.

Durante o estágio, desenvolvi significativamente a minha capacidade de comunicação, tanto oral como escrita. Inicialmente, sentia alguma insegurança ao estabelecer contacto telefónico com as equipas e instituições, mas gradualmente

compreendi a importância de uma comunicação direta e eficaz para a resolução de questões logísticas e operacionais. A literatura especializada reconhece a comunicação como uma das competências transversais mais valorizadas na gestão de projetos (Gillespie et al., 2012).

Em síntese, a experiência de estágio superou largamente as minhas expectativas. Permitiu-me aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, bem como desenvolver competências interpessoais e profissionais essenciais. Sinto-me, agora, mais preparado para enfrentar os desafios do mercado de trabalho, com maior confiança na minha capacidade de comunicação e clareza na expressão das ideias. A superação de desafios e a exposição a contextos fora da zona de conforto revelaram-se determinantes para o meu crescimento pessoal e profissional.

Perspetivando o futuro, acredito que a experiência adquirida neste estágio servirá de base sólida para a minha inserção no mercado de trabalho. Pretendo continuar a investir na área do exercício para seniores, seja através de contextos associativos, autárquicos ou mesmo na criação de projetos próprios. Vejo no Walking Football não apenas uma prática com potencial de expansão, mas um modelo de intervenção social e preventiva que deve ser replicado e reforçado. Estou motivado para continuar este caminho e contribuir, de forma ativa e criativa, para a promoção da saúde e da inclusão em todas as fases da vida.

Neste sentido, a realização do estágio curricular na Associação de Futebol do Porto (AFP) representou uma oportunidade valiosa de aplicar os conhecimentos adquiridos, através da colaboração direta na implementação de um novo e inovador programa de exercício e dinamização de encontros de Walking Football por todo o distrito. Esta experiência revelou-se profundamente enriquecedora, tanto a nível profissional como pessoal, permitindo-me participar ativamente na promoção de um envelhecimento saudável, na divulgação e criação de uma nova modalidade e na valorização da prática desportiva sénior.

Considerações finais ao estágio

O projeto Walking Football desenvolvido pela Associação de Futebol do Porto demonstrou ser uma prática de elevado valor social e comunitário, ao promover a inclusão, a saúde e o bem-estar da população sénior. A sua expansão ao longo da época 2024/2025, com a integração de 22 equipas e mais de 300 praticantes, confirma a pertinência desta aposta estratégica.

O impacto da modalidade ultrapassou os benefícios físicos: através do contacto e interação nos encontros e treinos, os participantes, evidenciam uma melhoria na interação social e no sentimento de pertença, contribuindo o Walking Football para combater o isolamento e o sedentarismo característicos desta faixa etária.

A estruturação do projeto, o apoio da FPF e das autarquias, bem como o envolvimento de técnicos qualificados, foram determinantes para o sucesso da iniciativa. No entanto, persistem desafios – como a simplificação de processos administrativos, a formação contínua dos técnicos e a garantia de condições logísticas adequadas – que devem ser trabalhados nas próximas épocas.

Recomenda-se que a AF Porto continue a investir na capacitação de profissionais, na promoção da igualdade de género e na diversificação da oferta desportiva para seniores. O Walking Football provou que o desporto pode ser uma ferramenta transformadora, não apenas no plano físico, mas sobretudo no plano humano e social.

Investigação de Natureza Científica

Enquadramento Teórico da modalidade e da investigação

O envelhecimento populacional constitui um dos principais desafios das sociedades contemporâneas, exigindo respostas ao nível da saúde pública, da inclusão social e da promoção da autonomia funcional. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), a atividade física regular é um dos pilares fundamentais do envelhecimento ativo, sendo amplamente reconhecida pela sua capacidade de melhorar a função física, a saúde mental e o bem-estar geral.

Neste contexto, a participação de adultos com mais de 50 anos em programas comunitários de atividade física continua a revelar-se reduzida, apesar das recomendações internacionais. Segundo Marques et al. (2023), cerca de 60% dos adultos acima dos 65 anos em países europeus permanecem fisicamente inativos, o que agrava os riscos de doenças crónicas, perda de mobilidade e isolamento social. A criação de programas adaptados e acessíveis, que promovam simultaneamente benefícios físicos e sociais, torna-se assim uma prioridade.

O Walking Football (WF) surge como uma proposta inovadora e inclusiva, desenvolvida especificamente para a população sénior. Trata-se de uma modalidade adaptada do futebol tradicional, que elimina o contacto físico e proíbe a corrida, reduzindo o risco de lesão e tornando a prática acessível a um público mais amplo (Arnold et al., 2015). A sua implementação em diferentes contextos tem vindo a demonstrar benefícios significativos ao nível da saúde cardiovascular, equilíbrio, força funcional e capacidade aeróbia (Barbosa et al., 2020; Nascimento et al., 2020).

Do ponto de vista psicológico e social, o WF associa-se ao aumento da autoestima, da motivação para a prática desportiva, da perceção positiva do envelhecimento e da inclusão social. Instrumentos validados, como a escala PACES (Teques et al.,

2020) e o EQ-5D-5L (EuroQol Group), têm vindo a ser utilizados para avaliar os níveis de divertimento, qualidade de vida e bem-estar associados à prática desportiva.

Além disso, a prática de atividade física tem sido reconhecida como elemento fundamental na prevenção e controlo de doenças crónicas, como a diabetes tipo 2, hipertensão arterial e osteoartrite. A revisão de Rosella et al. (2020) demonstra que programas de intensidade moderada, como o Walking Football, apresentam benefícios clínicos e económicos sustentáveis na gestão destas condições — reforçando o valor preventivo e terapêutico da sua implementação comunitária.

No que respeita à composição corporal, o envelhecimento está naturalmente associado a uma diminuição progressiva da massa muscular (sarcopenia) e ao aumento da gordura visceral, fatores que comprometem a funcionalidade e a saúde geral. Estudos recentes (Cruz-Jentoft et al., 2019) mostram que estratégias de exercício físico adaptado podem mitigar estas perdas, favorecendo o aumento da massa muscular magra, a estabilidade postural e a autonomia.

É neste enquadramento que se insere a presente investigação, cujo grande objetivo é verificar se o Walking Football cumpre, na prática, com os benefícios que afirma promover entre a população sénior, nomeadamente a nível físico e psicológico e perceber de facto qual é o impacto desta modalidade no período de 6 meses na vida desta população.

Através da experiência de implementação levada a cabo na Associação de Futebol do Porto (AF Porto), esta investigação propõe-se avaliar o real impacto da modalidade sobre aspetos como a funcionalidade física, a qualidade de vida, o divertimento, o prazer associado à prática e a adesão ao programa ao longo do tempo.

O estudo decorreu com praticantes com idade igual ou superior a 50 anos, integrados nos encontros mensais dinamizados pela AF Porto. Foram utilizados instrumentos de avaliação física e questionários estandardizados validados em

Portugal, nomeadamente o EQ-5D-5L, a escala PACES e a avaliação de perceção subjetiva de saúde. A análise centrou-se na comparação de indicadores recolhidos antes e após um período de seis meses de prática de Walking Football.

A relevância da investigação é reforçada pelo facto de o WF ser uma modalidade em crescimento, com reconhecimento nacional e internacional, mas que ainda carece de estudos sistemáticos em contexto real e comunitário — especialmente no panorama português.

Objetivos

A presente investigação teve como objetivo, avaliar os efeitos da prática regular de Walking Football (WF), na funcionalidade física, percepção subjetiva de saúde, qualidade de vida e nível de divertimento em adultos com 50 ou mais anos de idade, participantes nos encontros organizados pela Associação de Futebol do Porto (AF Porto). Procurou-se compreender em que medida esta modalidade, desenvolvida especificamente para a população sénior, promove benefícios ao nível físico e psicológico, quando implementada em contexto real e comunitário.

Objetivo Geral:

- Verificar o impacto da prática contínua de Walking Football, ao longo de seis meses, em indicadores de funcionalidade física, composição corporal, percepção de saúde e divertimento da prática, numa amostra de adultos seniores do distrito do Porto.

Objetivos Específicos:

1. Avaliar alterações na funcionalidade física, nomeadamente na resistência cardiorrespiratória (via *6-Minute Walk Test*) e o equilíbrio estático (via *One-Leg Stance*), antes e após o período de prática.
2. Analisar como variou a composição corporal dos participantes com recurso à bioimpedância, verificando possíveis alterações na massa muscular, massa gorda e peso corporal entre os dois momentos de avaliação..
3. Examinar a a qualidade de vida através da aplicação do questionário EQ-5D-5L e da escala de avaliação de saúde subjetiva EQ-VAS (0 a 100).

4. Avaliar o nível de divertimento e satisfação com a modalidade, utilizando a escala PACES (Physical Activity Enjoyment Scale).
5. Analisar a percepção da qualidade de vida auto referida, com base na resposta dos participantes à questão de classificação geral da sua qualidade de vida, com as opções: "Muito má", "Má", "Nem boa nem má", "Boa" e "Muito boa".

Metodologia

Caracterização do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma investigação quantitativa, descritiva e longitudinal, com a duração de seis meses. A investigação foi desenvolvida em contexto comunitário real, junto das equipas de walking football filiadas na Associação de Futebol do Porto (AF Porto).

Recrutamento da Amostra

O recrutamento da amostra foi realizado através do contacto direto com as equipas participantes nos encontros mensais de Walking Football no distrito do Porto, no âmbito do estágio curricular desenvolvido na Associação de Futebol do Porto (AF Porto). A abordagem aos responsáveis das equipas decorreu presencialmente ao longo dos encontros, com o objetivo de aferir a disponibilidade e o interesse em integrar a investigação.

Das 13 equipas inicialmente inscritas na AF Porto (totalizando 262 atletas: 141 homens e 121 mulheres), foram selecionadas 10 para participação no estudo, com base em critérios de conveniência e viabilidade logística. As três equipas excluídas apresentaram entraves relacionados com a calendarização da recolha de dados no primeiro momento. Entre os 262 atletas registados, 120 homens e 100 mulheres tinham mais de 60 anos, e 179 atletas tinham mais de 65 anos.

Após o primeiro contacto informal, foi enviado um e-mail formal a cada entidade com toda a informação relevante sobre o estudo, incluindo os objetivos, os procedimentos, os testes a aplicar e o Consentimento Informado (Anexo B). Todos os participantes assinaram presencialmente este documento no dia da recolha,

autorizando voluntariamente a sua participação.

Os critérios de inclusão foram:

- Idade igual ou superior a 50 anos;
- Participação ativa e regular nos treinos da respetiva equipa;
- Autorização médica para participar da atividade (exame médico-desportivo);
- Disponibilidade para realizar os testes físicos e responder aos questionários nos dois momentos de avaliação;
- Assinatura do consentimento informado.

Os critérios de exclusão incluíram:

- Condições de saúde que impedissem a realização segura dos testes físicos;
- Não comparência a uma das duas sessões de recolha de dados;

A amostra inicialmente prevista incluía 180 atletas (108 homens e 72 mulheres), dos quais 149 com mais de 60 anos (92 homens e 57 mulheres) e 118 com mais de 65 anos (73 homens e 45 mulheres). Contudo, no primeiro momento de recolha de dados, apenas foi possível avaliar 134 atletas (78 homens e 56 mulheres), sendo que 111 tinham mais de 60 anos (66 homens e 45 mulheres) e 86 tinham mais de 65 anos (53 homens e 33 mulheres). Esta diferença explica-se pelo facto de a recolha ter sido realizada num único dia por equipa, o que impediu a participação de alguns atletas devido a lesões, doenças ou indisponibilidade.

No segundo momento, foram avaliados apenas os participantes que completaram o primeiro, garantindo a consistência dos dados. Assim, a amostra final inclui 94 atletas (52 homens e 42 mulheres), dos quais 80 têm mais de 60 anos (45 homens e 35 mulheres) e 66 têm mais de 65 anos (40 homens e 26 mulheres).

Questões Éticas

O presente estudo seguiu todas as diretrizes éticas estabelecidas para a investigação científica em seres humanos. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo, os procedimentos a realizar, a natureza voluntária da participação e os seus direitos enquanto participantes, incluindo o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo. O consentimento informado foi obtido de forma escrita e presencial, com a assinatura de todos os participantes no momento da recolha de dados.

Relativamente aos riscos, a intensidade das avaliações físicas foi considerada moderada e os participantes foram previamente sujeitos a exame médico-desportivo, condição obrigatória para a sua inscrição na AFP. Apesar de existir risco residual de queda devido à natureza das deslocações envolvidas nos testes, este foi mitigado pela presença constante de profissionais qualificados em exercício físico, preparados para prestar assistência imediata em caso de necessidade.

Quanto aos benefícios, os participantes tiveram a oportunidade de realizar uma avaliação da sua aptidão física e perceção de saúde, bem como de refletir sobre os efeitos da prática regular de Walking Football. Para além disso, os dados obtidos poderão contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da saúde e inclusão social da população sénior. A confidencialidade dos dados foi garantida, sendo os mesmos anonimizados através de um código numérico atribuído a cada participante e utilizados exclusivamente neste relatório, conforme previsto pela legislação nacional e europeia em vigor (Regulamento Geral de Proteção de Dados - RGPD).

Procedimentos

A recolha de dados foi realizada em janeiro e junho de 2025, em dias previamente agendados com as equipas, nos seus locais habituais de treino. Cada sessão de recolha foi realizada por uma equipa de 4 a 5 investigadores, composta por estudantes do Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade, docentes e um investigador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Os participantes foram avaliados individualmente, seguindo uma sequência padrão. Todos os testes foram realizados num único dia por equipa, com as seguintes etapas:

1. **Avaliação da composição corporal** através de bioimpedância (balança InBody 120);
2. **Teste de equilíbrio One-Leg Stance** (objetivo: manter equilíbrio por até 45 segundos);
3. **Teste de capacidade funcional – Six Minute Walk Test (6MWT)**, aplicado no final do protocolo para não comprometer os resultados dos restantes testes devido à fadiga.
4. **Preenchimento dos questionários (EQ-5D-5L, Qualidade de Vida, PACES);**

Os dados recolhidos foram posteriormente organizados e introduzidos para análise estatística no SPSS (versão 30.0).

Instrumentos

Foram utilizados os seguintes instrumentos de avaliação, em versões validadas para português europeu sempre que disponíveis, aplicados em dois momentos (M1 e M2) de forma padronizada.

Qualidade de vida (autoavaliação subjetiva) – questão única

A qualidade de vida global foi aferida por uma pergunta direta (“Como avalia a sua qualidade de vida?”), com escala ordinal de cinco categorias (“Muito má”, “Má”, “Nem boa nem má”, “Boa”, “Muito boa”). A formulação corresponde ao item global do WHOQOL-BREF, desenvolvido pelo WHOQOL Group e validado para português de Portugal com boas propriedades psicométricas (Vaz-Serra et al., 2006; Goes et al., 2021). Para ≥ 50 anos, a interpretação faz-se por distribuição de frequências/percentis (não existem pontos de corte universais para o item único), podendo se comparar com estudos normativos portugueses (Vaz-Serra et al., 2006).

EQ-5D-5L – Estado de saúde (VAS 0–100)

Utilizou-se a escala visual analógica (VAS) do EQ-5D-5L de 0 (“pior estado de saúde”) a 100 (“melhor estado de saúde”) referente ao estado atual, o participante assinala um valor único, instrumento do EuroQol Group. Existem normas populacionais portuguesas por sexo/idade e um value set nacional, permitindo leituras ancoradas em dados nacionais. Em adultos ≥ 50 anos observa-se, em geral, uma tendência de valores VAS mais baixos do que em grupos etários mais jovens, como esperado pelo efeito da idade (Ferreira et al., 2019; Ferreira et al., 2023).

Escala de Divertimento – PACES (versão portuguesa, 8 itens)

O divertimento/satisfação com a prática foi medido com a PACES (Physical Activity Enjoyment Scale), proposta originalmente por Kendzierski & DeCarlo e validada para português (versão abreviada de 8 itens; Likert 1–7, valores mais altos=maior divertimento) (Kendzierski & DeCarlo, 1991; Teques, Calmeiro, Silva & Borrego, 2020). Não existem valores normativos universais por idade, sendo recomendado reportar médias/DP ou percentis da amostra.

One-Leg Stance (OLS) – Apoio unipodal (olhos abertos)

Teste funcional simples e fiável de equilíbrio estático: o participante mantém apoio unipodal, olhos abertos, braços cruzados juntos ao tronco, regista-se o tempo até à perda de equilíbrio (limite máx. 45 s; maior tempo=melhor desempenho). Existem valores normativos por década amplamente utilizados. Referência (olhos abertos; melhor de 3): 50–59 anos $\approx$ 41 s; 60–69 $\approx$ 32 s; 70–79 $\approx$ 22 s; $\geq$ 80 $\approx$ 9–10 s (Springer et al., 2007). Para enquadramento funcional global de idosos ativos, podem ainda consultar-se as referências do Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2013).

Six-Minute Walk Test (6MWT)

Teste submáximo de resistência cardiorrespiratória: caminhar a maior distância possível durante 6 minutos, em corredor plano e marcado, seguindo as recomendações da American Thoracic Society (ATS) (ATS Committee, 2002). Para enquadramento normativo em adultos e mais velhos, podem usar-se:

- Senior Fitness Test (percentis por faixa etária e sexo) (Rikli & Jones, 2013);
 - Mulheres – mediana (m): 60–64: 614 | 65–69: 581 | 70–74: 561 | 75–79: 524 | 80–84: 477 | 85–89: 443 | 90–94: 373.
 - Homens – mediana (m): 60–64: 674 | 65–69: 631 | 70–74: 612 | 75–79: 555 | 80–84: 524 | 85–89: 477 | 90–94: 403.

- Equações/valores de referência portugueses (Oliveira et al., 2019);
 - $6MWD (m) = 721,7 - 1,6 \times Idade (anos) - 4,0 \times IMC (kg/m^2) + 0,9 \times \Delta FC (bpm) + 58,4 \times Sexo$ (Sexo: 1=homem; 0=mulher).
- Padrões funcionais nacionais (Marques et al., 2014);
 - 65–69 anos: $486,7 \pm 114,7$ m
 - 70–74 anos: $453,9 \pm 119,8$ m
 - 75–79 anos: $378,4 \pm 140,6$ m
 - 80–84 anos: $303,7 \pm 137,1$ m
 - ≥ 85 anos: $240,8 \pm 126,5$ m

Estas fontes permitem contextualizar os metros obtidos em indivíduos ≥ 50 anos.

Bioimpedância elétrica – InBody (Peso, MM, MG, IMC, RCA)

A composição corporal foi avaliada por bioimpedância multifrequência (InBody) com elétrodos de contacto, obtendo peso, massa muscular (MM), massa gorda (MG), índice de massa corporal (IMC) e relação cintura-anca (RCA). A tecnologia InBody apresenta boa reprodutibilidade e concordância aceitável com DXA quando aplicada de forma padronizada (McLester, Nickerson, Kluszczewicz & McLester, 2020; Merrigan et al., 2022). Para interpretação clínica em adultos ≥ 50 anos usam-se, tipicamente, critérios de risco:

- IMC (adultos) 18,5–24,9 kg/m^2 (normal), 25–29,9 (excesso de peso), ≥ 30 (obesidade);
- RCA/WHR: risco aumentado se $\geq 0,90$ (homens) ou $\geq 0,85$ (mulheres) (WHO, 2011);
- A %MG depende de idade/sexo/método; recomenda-se reportar médias/IC e posição percentílica face a normas do dispositivo/equações adotadas.

Análise Estatística

Foi utilizado o IBM SPSS Statistics (v30.0). A base de dados foi limpa e verificada (omissos, valores extremos e coerência). Antes das comparações, a normalidade e a homogeneidade das diferenças emparelhadas ($M2-M1$) foi avaliada através testes de normalidade (Kolmogorov-Smirnov), tendo indicado que os dados seguiam ou não uma distribuição normal ($p < 0,001$).

As variáveis contínuas foram descritas por média $\pm$ desvio-padrão (DP) quando a distribuição foi adequada; caso contrário, por mediana e intervalo interquartil (IIQ). As variáveis categóricas foram descritas por frequências e percentagens. Para cada desfecho calcularam-se ainda as variações absolutas ($\Delta=M2-M1$) e percentuais, apresentando-se IC95% e valores de p .

Comparações $M1-M2$ (amostras emparelhadas).

- Quando a distribuição das diferenças foi aproximadamente normal, aplicou-se o teste t para amostras emparelhadas, com IC95% para a diferença média.
- Quando a normalidade não se verificou, utilizou-se o teste dos Postos Sinalizados de Wilcoxon, reportando a mediana das diferenças e o respetivo p -valor.

As comparações foram realizadas no total da amostra e separadamente por equipa, aplicando a mesma regra de decisão (t emparelhado se normalidade; Wilcoxon se não normalidade). Nos casos analisados com Wilcoxon, foram gerados gráficos de postos (diferenças positivas=melhoria; negativas=descida; empates=valores iguais) para apoiar a interpretação.

Os descritivos recorreram a eliminação por pares; as comparações emparelhadas utilizaram eliminação por lista (apenas casos com M1 e M2). Outliers foram inspecionados por boxplots; quando potencialmente influentes, a interpretação considerou a robustez dos resultados (análise de sensibilidade).

Os resultados são apresentados com valores exatos de p (até três casas decimais; $p < 0,001$ quando aplicável), diferenças médias/medianas com IC95%, e tabelas/gráficos de leitura simples (descritivos por momento, Δ e %, e gráficos de postos).

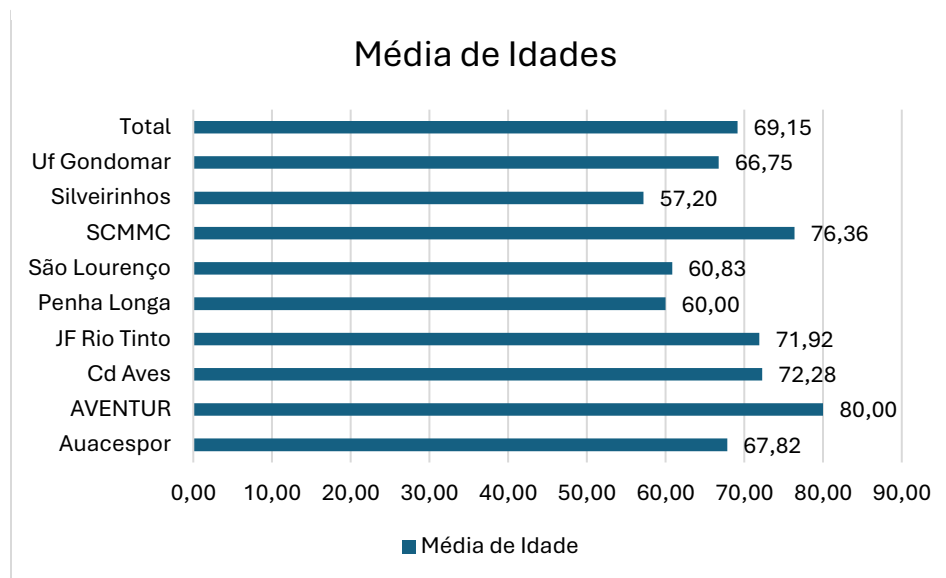
Resultados

Caracterização da Amostra

A amostra final deste estudo é composta por 94 participantes, todos praticantes de Walking Football no distrito do Porto, com idades compreendidas entre os 51 e os 87 anos. A média de idades da amostra foi de 69,15 anos ($\pm 8,60$), o que está em consonância com o perfil etário predominante entre adultos mais velhos fisicamente ativos, frequentemente identificado em estudos nacionais e internacionais com médias de idade entre os 65 e os 75 anos (Pereira et al., 2021; Tessitore et al., 2022).

Em termos de distribuição por género, a amostra inclui 52 homens (55,3%) e 42 mulheres (44,7%), com uma média de idades de 68,79 anos ($\pm 7,69$) para os homens e 69,60 anos ($\pm 9,68$) para as mulheres, valores que demonstram uma representatividade equilibrada entre ambos os sexos. Esta distribuição permite analisar o impacto da modalidade em diferentes subgrupos, respeitando o princípio de equidade de género na prática desportiva sénior.

Gráfico 1: – Média de Idades dos Participantes por Equipa



Legenda: Total - média de idades em anos; Nome os clubes que participaram no estudo; Fonte: Elaboração própria.

A nível da representação por clube/entidade, os participantes estão distribuídos por 9 equipas filiadas na Associação de Futebol do Porto, selecionadas para integrar o estudo com base na sua disponibilidade logística. A análise por clube revela alguma variabilidade na média de idades dos seus membros. Destacam-se, por exemplo, a Aventura com uma média de 80,00 anos, e a Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses (SCMMC) com 76,36 anos, enquanto outras entidades, como a Associação Recreativa e Cultural de Silveirinhos, apresentam uma média inferior (57,20 anos), refletindo diferentes perfis de envelhecimento e participação dentro do projeto.

A caracterização sociodemográfica da amostra revela-se, assim, diversificada, abrangendo participantes com diferentes realidades, níveis funcionais e experiências de vida. Esta diversidade enriquece a análise e contribui para uma melhor compreensão dos efeitos do Walking Football num contexto comunitário real.

Descrição dos resultados dos testes realizados

Apresentam-se de seguida os resultados obtidos a partir da amostra final do estudo, comparando os dois momentos de avaliação (Momento 1 e Momento 2) nas diferentes variáveis em análise. O principal objetivo consistiu em verificar se a prática regular de Walking Football, ao longo de aproximadamente seis meses, estaria associada a melhorias nos indicadores relacionados com a qualidade de vida percebida, o estado de saúde subjetivo, a composição corporal e o desempenho físico funcional dos participantes.

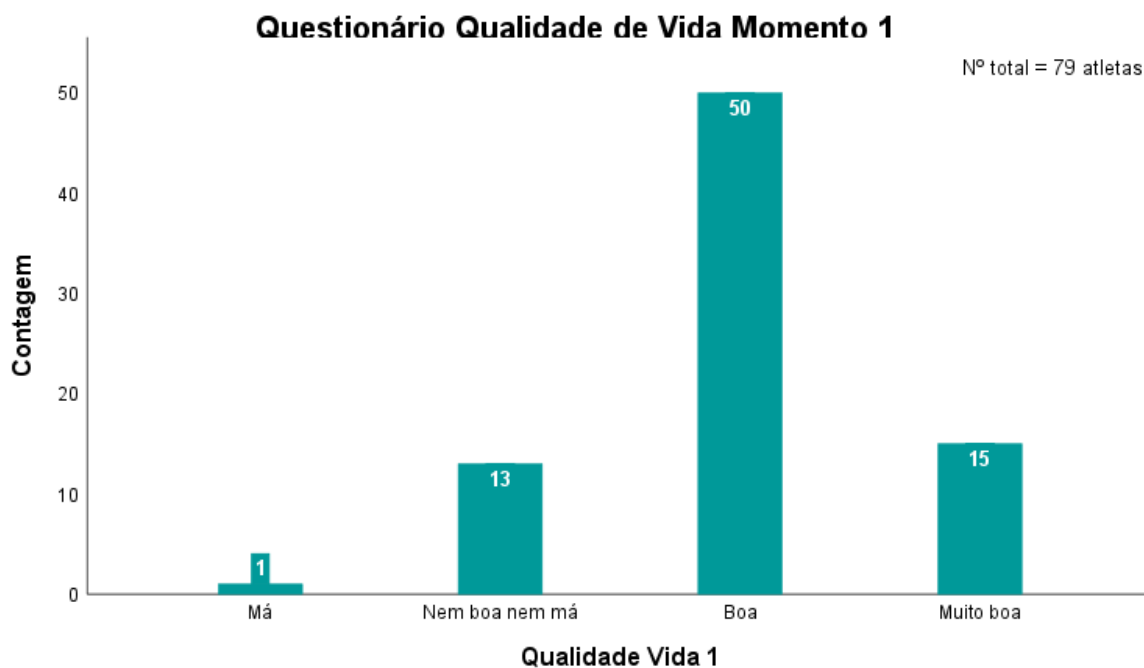
A análise dos dados foi estruturada em duas fases complementares:

- **Análise da Amostra Global** – Inclui a totalidade dos participantes que completaram os dois momentos de avaliação, permitindo identificar tendências gerais e efeitos médios da intervenção em contexto comunitário real.
- **Análise por Equipas** – Permite avaliar possíveis variações entre os grupos participantes, com base em características como a média de idades, a composição por género, a organização dos treinos ou a intensidade das sessões. Esta abordagem contribui para uma compreensão mais contextualizada dos resultados, permitindo identificar padrões ou diferenças relevantes entre contextos distintos de prática.

A apresentação dos resultados segue uma lógica temática, começando pelas variáveis de natureza subjetiva (qualidade de vida e perceção de saúde), seguindo-se os dados obtidos através da escala de divertimento, e, por fim, os resultados relativos aos testes físicos e à composição corporal.

Qualidade de Vida

Gráfico 2: Valores do Questionário de Qualidade de Vida no primeiro momento de avaliação

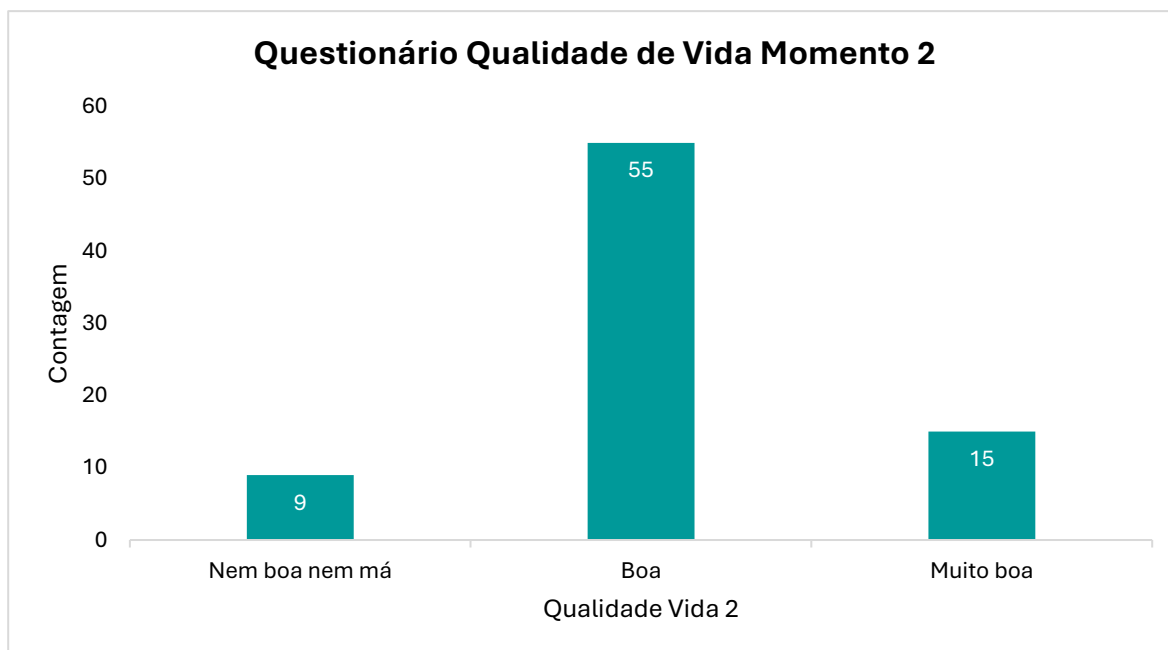


Legenda: Contagem = número de respostas; distribuição por categorias de resposta ("Má", "Nem boa nem má", "Boa", "Muito boa"); Fonte: Elaboração própria.

Como é possível

verificar no gráfico, no momento 1, dos 79 participantes com dados válidos, a maioria ($n = 50$) classificou a sua qualidade de vida como "Boa", 15 atribuíram a classificação "Muito boa", 13 assinalaram "Nem boa nem má" e apenas 1 considerou "Má".

Gráfico 3: Valores do Questionário de Qualidade de Vida no segundo momento de avaliação.

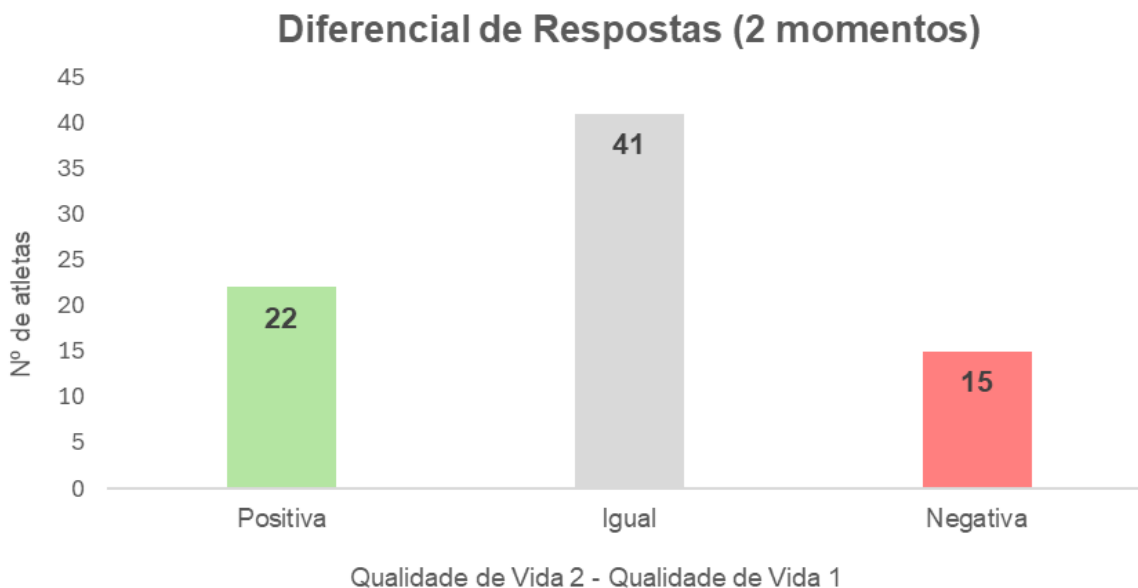


Legenda: Contagem = número de respostas; distribuição por categorias de resposta ("Má", "Nem boa nem má", "Boa", "Muito boa"); Fonte: Elaboração própria.

No Momento 2, manteve-se a predominância da categoria "Boa" ($n = 55$), seguida de "Muito boa" ($n = 15$), "Nem boa nem má" ($n = 9$) e sem nenhuma resposta "Má".

Apesar de a mediana ter permanecido estável em ambos os momentos (Mediana = 4,00, correspondente à categoria "Boa"), o teste de Wilcoxon não revelou diferenças estatisticamente significativas ($Z = -1,15$; $p = 0,250$). Este resultado sugere que, de forma geral, a percepção de qualidade de vida dos participantes se manteve estável ao longo do período de prática de Walking Football.

Gráfico 4: Diferenças nas respostas do Questionário de Qualidade de Vida no primeiro momento de avaliação comparativamente ao segundo.



Legenda: Contagens referentes às respostas válidas; “Positiva” indica melhoria da categoria face a M1 e “Negativa” indica decréscimo; Fonte: Elaboração própria.

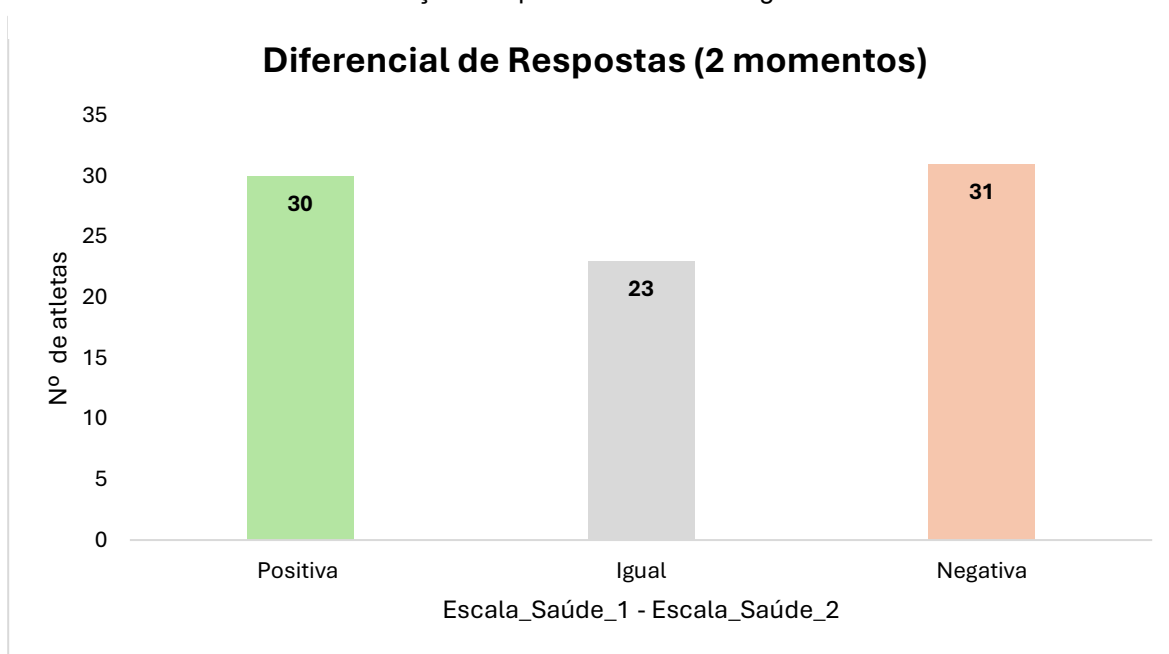
No entanto, a análise individual mostra que 22 participantes registaram melhorias, 15 evidenciaram uma ligeira diminuição, e 41 mantiveram a classificação entre os dois momentos.

Esta distribuição ajuda a compreender a ausência de significância estatística, embora revele uma tendência positiva na percepção da qualidade de vida, que poderá ser interpretada como um indicador de estabilidade ou manutenção do bem-estar subjetivo, um aspeto particularmente relevante em populações envelhecidas (Tessitore et al., 2022).

Escala da saúde

O teste de Wilcoxon não revelou diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos ($p = 0,552$), o que sugere que a percepção de saúde dos participantes se manteve estável ao longo do período analisado.

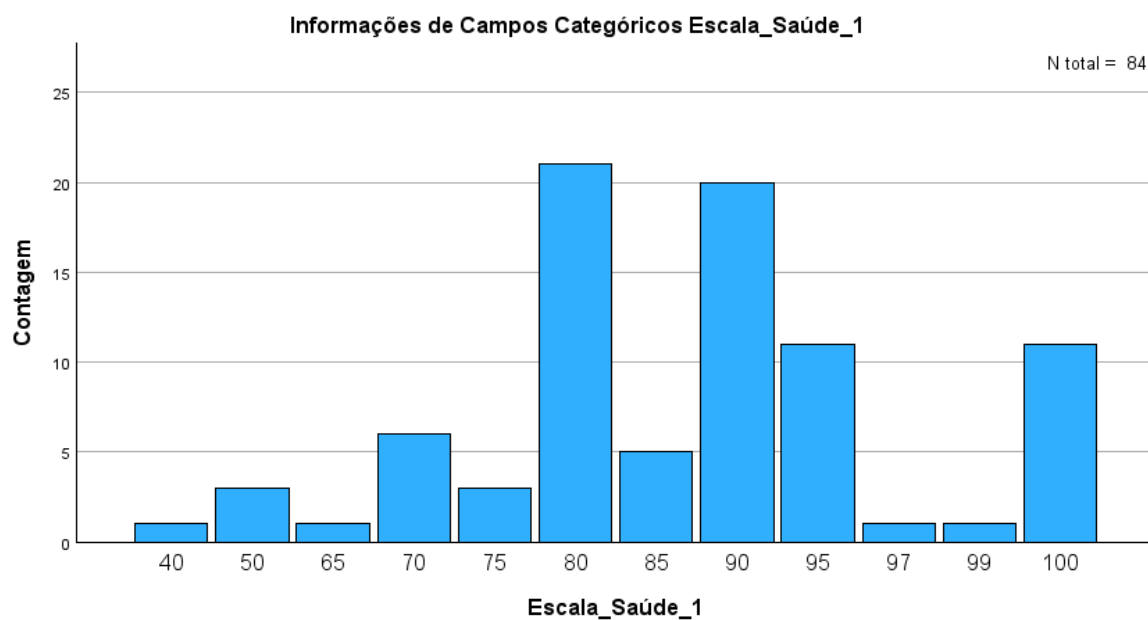
Gráfico 5: Diferenças nas respostas do Questionário da Escala da Saúde do primeiro momento de avaliação comparativamente ao segundo.



Legenda: Contagens referentes às respostas válidas; "Positiva" indica melhoria da categoria face a M1 e "Negativa" indica decréscimo; Fonte: Elaboração própria.

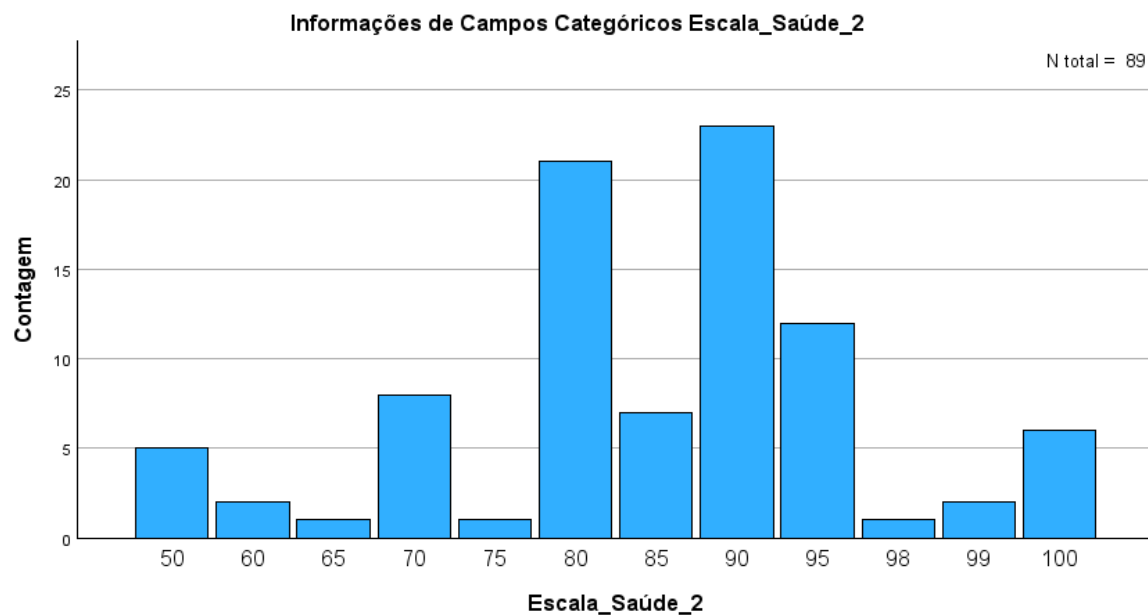
O gráfico 5 mostra uma distribuição equilibrada: 30 participantes registaram melhorias, 31 apresentaram descida e 23 mantiveram-se iguais entre os dois momentos. Esta simetria ajuda a explicar a ausência de significância estatística.

Gráfico 6: Respostas Escala da Saúde Momento 1.



Legenda: Frequências absolutas por pontuação registrada; EQ-VAS 0–100 (0 = pior, 100 = melhor estado de saúde); Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 7: Respostas Escala da Saúde Momento 2.



Legenda: Frequências absolutas por pontuação registrada; EQ-VAS 0–100 (0 = pior, 100 = melhor estado de saúde); Fonte: Elaboração própria.

A análise da distribuição das respostas, gráfico 6 e 7, revela que, no Momento 1, a maioria dos participantes concentrou-se em valores mais elevados (entre 80 e 100 pontos), refletindo percepções de saúde bastante positivas. No Momento 2, observa-se uma manutenção deste padrão, embora com ligeira redistribuição dos valores, confirmando que não se registaram alterações expressivas na percepção global do estado de saúde.

Por equipas

Observa-se heterogeneidade entre equipas: algumas apresentam predomínio de melhorias, outras de descidas, e várias mostram padrões equilibrados/estáveis. Dadas as amostras pequenas por equipa, as contagens visualizadas são úteis para interpretar a tendência,

Tabela 2: Escala de Saúde: comparação M1 vs. M2 por equipa (Wilcoxon)

Equipa	Dif. +	Dif. -	Igual =	Significância	p (Wilcoxon)
AVENTUR	4	1	2	Não há diferença significativa	0,320
Auacespor	5	3	3	Não há diferença significativa	0,414
Cd Aves	4	6	5	Não há diferença significativa	0,133
JF Rio Tinto	1	8	3	Diferença significativa	0,017
Penha Longa	2	2	4	Não há diferença significativa	1,000
São Lourenço	5	3	4	Não há diferença significativa	0,831
SCMMC	5	4	2	Não há diferença significativa	0,631
Uf Gondomar	4	4	0	Não há diferença significativa	0,943
Total	30	31	23		

Legenda: Variação entre momentos (M2 – M1), por equipa: contagens de participantes com melhoria (Dif. +), decréscimo (Dif. -) e sem alteração (Igual), e significância estatística (teste de postos sinalizados de Wilcoxon, bilateral); Fonte: Elaboração própria.

Em contraste com a estabilidade global, a análise por equipas mostra um quadro heterogéneo: tendências de melhoria na AVENTUR, Auacespor e São Lourenço (ligeira no SCMMC), estabilidade em Penha Longa e Uf Gondomar e sinal de descida no Cd Aves, sendo marcada e significativa na JF Rio Tinto. Pelo Wilcoxon, a maioria não evidenciou diferenças entre momentos ($p \geq 0,05$: AVENTUR 0,320; Auacespor 0,414; São Lourenço 0,831; SCMMC 0,631; Uf Gondomar 0,943; Penha Longa 1,000; Cd Aves 0,133), ao passo que apenas a JF Rio Tinto apresentou diminuição significativa da pontuação de saúde ($p = 0,017$).

Globalmente, a Escala de Saúde manteve-se estável entre M1 e M2, sem diferenças estatisticamente significativas na maioria das equipas; a única exceção foi a JF Rio Tinto. As restantes equipas exibiram tendências de melhoria ligeira ou equilíbrio, sem alcançar significância ($p \geq 0,05$). Dado o n reduzido por equipa e as múltiplas comparações, estas conclusões devem ser interpretadas com prudência, ainda assim, o perfil geral é de estabilidade, com melhorias pontuais a monitorizar em avaliações futuras.

Prazer e Satisfação

A comparação entre momentos foi feita item a item (Q1–Q8) com o teste dos Postos Sinalizados de Wilcoxon (bilateral; $\alpha = 0,05$). Para cada item analisaram-se ainda os gráficos dos postos (diferenças positivas = melhoria; negativas = descida; empates = $M2 = M1$).

Tabela 3: Resultados por item (M1 vs. M2; teste de Wilcoxon)

Item	Questão	Dif. +	Dif. –	Empates	p (bilateral)	Significância
Q1	Agradável	13	13	50	0,990	Não há diferença significativa
Q2	Divertida	14	10	53	0,604	Não há diferença significativa
Q3	Porreira	11	9	56	0,712	Não há diferença significativa
Q4	Revigorizante	15	21	41	0,337	Não há diferença significativa
Q5	Gratificante	10	8	58	0,888	Não há diferença significativa
Q6	Animada	9	10	57	0,335	Não há diferença significativa
Q7	Estimulante	9	16	52	0,438	Não há diferença significativa
Q8	Refrescante	16	18	41	0,951	Não há diferença significativa

Legenda: Variação entre momentos ($M2 - M1$), nos itens da escala de divertimento PACES-8: contagens de participantes com melhoria (Dif. +), decréscimo (Dif. –) e sem alteração (Igual), e significância estatística (teste de postos sinalizados de Wilcoxon, bilateral); Fonte:

Elaboração própria.

Como é possível observar na tabela, existe muitos empates em todos os itens e os desequilíbrios entre melhorias e descidas são modestos (Q2, Q3 e Q5 com ligeiro predomínio positivo; Q4 e Q7 com ligeiro predomínio negativo). Nenhum item atingiu significância estatística ($p \geq 0,335$).

Tabela 4: Médias Questionário de Prazer e Satisfação M1 e M2

Item	Rótulo (PACES-8)	Média M1	Média M2
Q1	Agradável	6,6364	6,6782
Q2	Divertida	6,6742	6,7471
Q3	Porreira	6,6705	6,7816
Q4	Revigorizante	6,5455	6,5000
Q5	Gratificante	6,7841	6,7931
Q6	Animada	6,8409	6,7126
Q7	Estimulante	6,7841	6,6932
Q8	Refrescante	6,5172	6,5287

Legenda: Escala de Likert 1–7 (pontuação mais alta = maior divertimento). M1 = primeira avaliação; M2 = segunda avaliação; médias calculadas sobre respostas válidas; Fonte: Elaboração própria.

Pode-se verificar que os participantes no primeiro momento do estudo, o nível de satisfação com a modalidade é elevado (médias próximas do teto da escala 1–7) e mantiveram essa satisfação ao longo do tempo. Esta proximidade ao valor máximo sugere um possível efeito de teto: com valores iniciais tão elevados, existe pouca margem para melhoria, pelo que eventuais mudanças reais podem não ser detetadas estatisticamente. As pequenas subidas observadas nos itens Q2–Q3 e as pequenas descidas nos Q6–Q7 configuram flutuações residuais, sem significado prático.

Em síntese, a satisfação com a modalidade (PACES-8) foi muito elevada no Momento 1 e permaneceu elevada e estável no Momento 2. As médias por item

situam-se entre 6,50 e 6,84 (escala 1–7), o que podemos confirmar que os participantes sentem prazer e satisfação na prática do Walking Football.

One-Leg Stance Test

Neste estudo o OLS foi aplicado com o objetivo de comparar a evolução do equilíbrio. Os dados foram descritos (média, mediana, dispersão), testada a normalidade e, dada a distribuição não-normal, a comparação emparelhada M1–M2 foi realizada com o teste dos Postos Sinalizados de Wilcoxon (bilateral, $\alpha=0,05$).

Tabela 5: Valores OLS momento 1 e 2

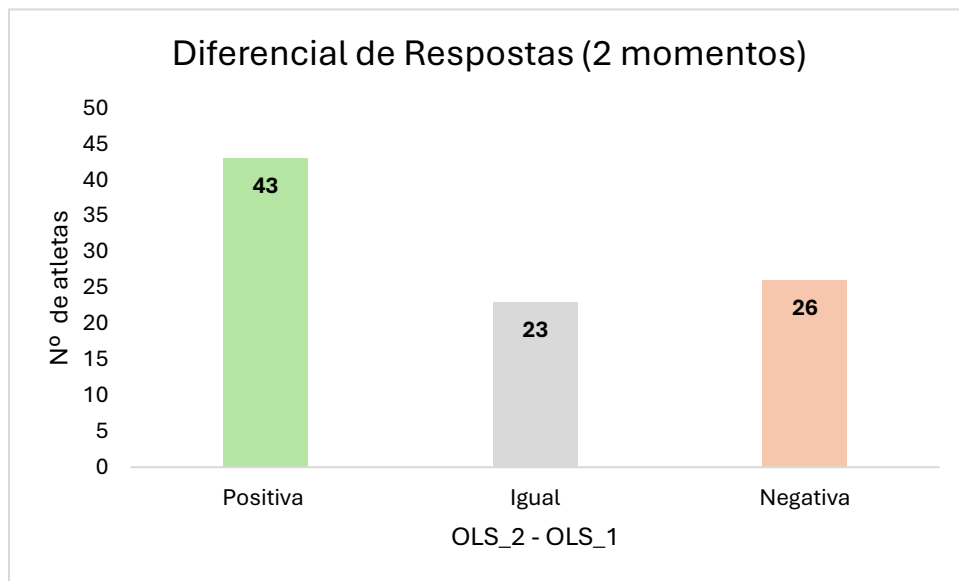
Medida	Momento 1 (OLS_1)	Momento 2 (OLS_2)
N válidos	94	92
Média $\pm$ DP (s)	24,14 $\pm$ 16,55	28,13 $\pm$ 17,04
Mediana (s)	18,49	33,35
Mín-Máx (s)	0,8 – 45,0	0,5 – 45,0
Normalidade (K-S)	$p < 0,001$	$p < 0,001$

Legenda: OLS_1 = primeiro momento (M1); OLS_2 = segundo momento (M2). Valores em segundos (s); Média $\pm$ DP; Mediana; Mín-Máx = mínimo-máximo. Normalidade avaliada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S); Fonte: Elaboração própria.

No Momento 1 obteve-se uma média de 24,14 $\pm$ 16,55s (média $\pm$ DP), sendo que a foi mais baixa, mediana = 18,49s (, mínimo 0,8 e máximo 45,0s. No Momento 2, os valores aumentaram para uma média de 28,13 $\pm$ 17,04s, mediana = 33,35s, mínimo 0,5 e máximo 45,0s.

Verificou-se melhoria estatisticamente significativa do desempenho no OLS entre M1 e M2.

Gráfico 8: Diferenças dos valores do OLS do primeiro momento de avaliação comparativamente ao segundo

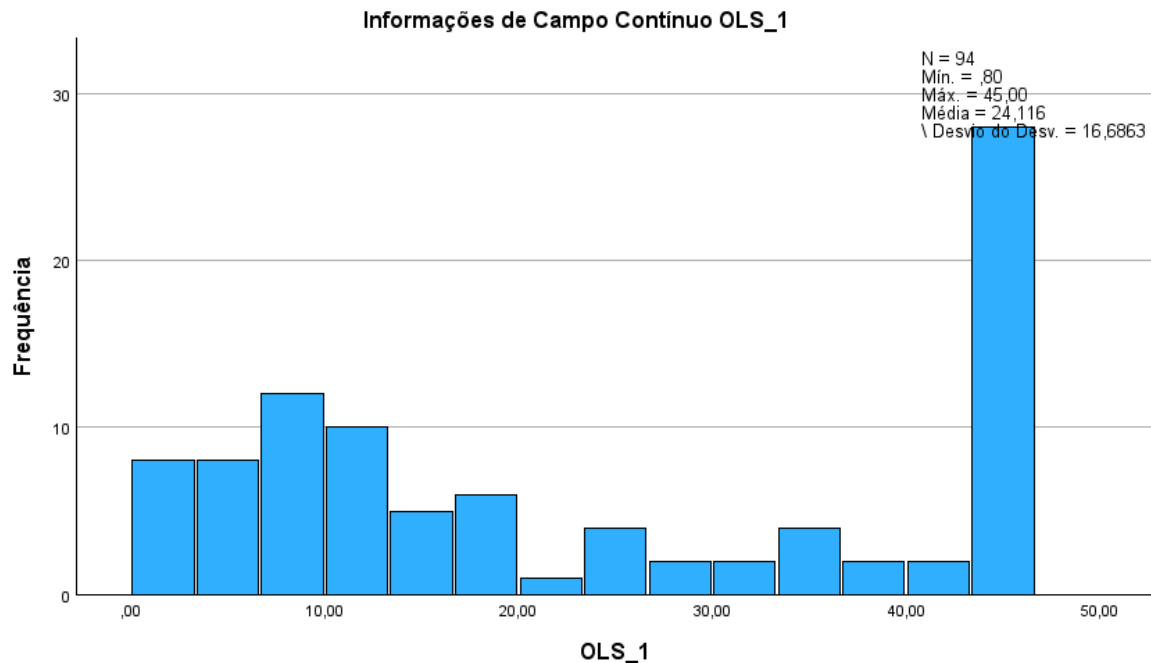


Legenda: “Positiva” = aumento do tempo de apoio unipodal ($OLS_2 > OLS_1$); “Negativa” = diminuição ($OLS_2 < OLS_1$). Valores em segundos; contagens de pares válidos; Fonte: Elaboração própria.

No gráfico 8 observa-se predomínio de diferenças positivas (≈ 43 melhorias) face às negativas (≈ 26) e 23 empates. As barras positivas estendem-se até ganhos elevados ($\approx +40s$), enquanto as negativas são menos frequentes e de menor amplitude. Este padrão é coerente com a significância do Wilcoxon ($p = 0,010$) e sustenta a melhoria do desempenho entre M1 e M2.

OLS_1 e OLS_2

Gráfico 9: Valores do OLS no momento 1 (segundos)

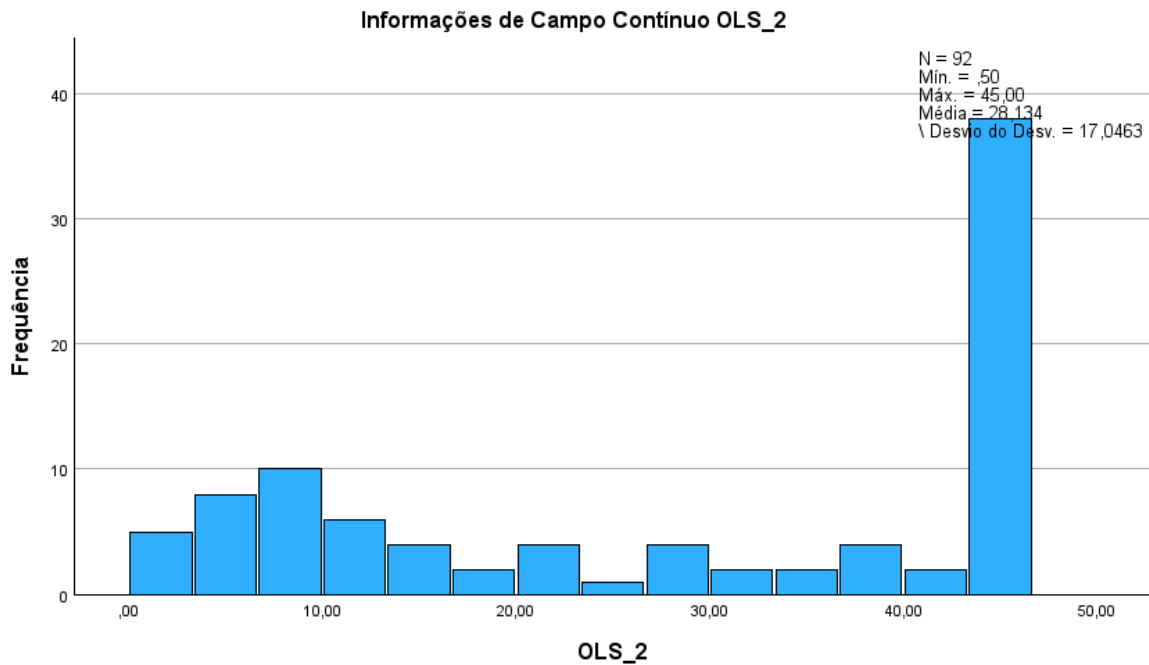


Legenda: Histograma de frequências; valores em segundos; Estatísticas: mínimo = 0,8; máximo = 45,0; média $\approx$ 24,1; DP $\approx$ 16,7 (respostas válidas); Fonte: Elaboração própria.

No gráfico 9, M1 (N=94), a distribuição é muito heterogênea: muitos valores baixos a moderados (0–20 s) e um aglomerado junto aos 45s, revelando já alguns participantes no limite superior do teste.

Em gráfico 10, M2 (N=92), os valores estão mais deslocados para a direita: há mais casos em tempos altos e o empilhamento nos 45s é ainda mais evidente, sugerindo efeito de teto (mais participantes atingem o máximo).

Gráfico 10: Valores do OLS no momento 2 (segundos)



Legenda: Histograma de frequências; valores em segundos. Estatísticas: mínimo = 0,5; máximo = 45,0; média $\approx$ 28,1; DP $\approx$ 17,0 (respostas válidas); Fonte: Elaboração própria.

As anotações confirmam o aumento das medidas centrais (média $\sim$ 24,1s $\rightarrow$ 28,1s) mantendo desvio-padrão elevado ($\sim$ 16 - 17 s), isto é, melhoria global com grande variabilidade inter-individual.

Os gráficos mostram um deslocamento global para tempos maiores e mais melhorias do que descidas, em linha com o aumento da mediana ($\approx$ 18,5 s $\rightarrow$ 33,4 s) e com o Wilcoxon significativo ($p = 0,010$). O acumular no valor 45s indica limitação do teto do teste no M2.

OLS por equipas

Tabela 6: Valores OLS: comparação M1 vs. M2 por equipa

Clube	Dif. +	Dif. -	Empates	p (Wilcoxon)	Significância
Auacespor	7	2	2	0,110	Não há diferença significativa
AVENTUR	4	4	0	0,484	Não há diferença significativa
Cd Aves	6	10	2	0,273	Não há diferença significativa
Penha Longa	3	1	3	0,273	Não há diferença significativa
São Lourenço	5	1	6	0,075	Não há diferença significativa
SCMMC	8	3	0	0,110	Não há diferença significativa
Silveirinhos	2	3	0	0,686	Não há diferença significativa
Uf Gondomar	3	0	5	0,109	Não há diferença significativa
TOTAL	43	26	23		

Legenda: Dif. + = valor em M2 superior a M1; Dif - = inferior; Empates = igual. Critério de significância $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$ indica diferença estatisticamente significativa); Fonte: Elaboração própria.

A leitura por clube é heterogénea. Observa-se predomínio de melhorias em Auacespor, São Lourenço, SCMMC, Penha Longa e Uf Gondomar; equilíbrio na AVENTUR; e tendência de descida no Cd Aves. Nenhum clube atingiu significância estatística ($p \geq 0,075$), em vários equipas verifica-se um número relevante de empates e alguns ganhos muito elevados em casos individuais, o que aponta para variabilidade intra-equipa e possível efeito de teto (mais participantes próximos do limite de 45 s no M2), reduzindo a sensibilidade para detetar diferenças.

Em consonância com a melhoria significativa observada no total da amostra, a análise por clube revela padrões maioritariamente favoráveis ou estáveis, mas sem significância estatística quando cada equipa é analisada isoladamente, algo plausivelmente explicado pelos tamanhos amostrais reduzidos, pelos empates e pelo teto do teste.

Six-Minute Walk Test (6MWT)

Tabela 7: Valores Six-Minute Walk Test em ambos os momentos e diferenças entre estes

Medida	Momento 1 (M1)	Momento 2 (M2)	Dif. (M2-M1) / Teste
N válidos	86	86	—
Média ± DP (m)	604,01 ± 93,88	620,65 ± 109,56	+16,65
Mediana (m)	619,50	618,50	-1
Mín-Máx (m)	345-770	313-836	—
Correlação M1-M2	—	—	$r=,743$; $p<,001$

Legenda: Distâncias em metros (m). “Dif. (M2-M1)” indica a variação entre momentos (valor positivo = aumento). N válidos = pares com medições em M1 e M2; Fonte: Elaboração própria.

Na análise das alterações no 6MWT verificamos que a distância média aumentou de 604,01m (M1) para 620,65m (M2), representando um ganho médio de cerca de +16,6m.

A mediana manteve-se próxima (≈ 619 m em ambos os momentos), o que sugere que a melhoria média resulta, sobretudo, de ganhos em parte dos participantes, enquanto outros mantiveram/desceram ligeiramente.

Entre M1 e M2 observou-se melhoria significativa no desempenho do 6MWT.

Análise por Equipas

Comparação emparelhada entre momentos com teste t para amostras emparelhadas (bilateral, $\alpha=0,05$). Apresento a variação como $\Delta = M2 - M1$ (em metros), valores positivos indicam melhoria de desempenho.

Tabela 8: Diferenças de ambos os momentos do Six-Minute Walk Test

Clube	N	Δ (M2-M1) m	p (bilat.)	Significância
Auacespor	11	-14,8	0,229	Não há diferença significativa
AVENTUR	5	-33,8	0,027	Diferença significativa (↓)
Cd Aves	18	-8,9	0,503	Não há diferença significativa
JF Rio Tinto	12	+6,3	0,795	Não há diferença significativa
Penha Longa	7	+115,1	<0,001	Diferença significativa (↑)
São Lourenço	11	+36,2	0,103	Não há diferença significativa
SCMMC	10	+58,6	0,09	Não há diferença significativa
Silveirinhos	4	-78,8	0,023	Diferença significativa (↓)
Uf Gondomar	8	+46,8	0,038	Diferença significativa (↑)

Legenda: $\Delta > 0$ indica aumento da distância em M2 face a M1; $\Delta < 0$ indica decréscimo;
 Fonte: Elaboração própria.

O padrão é heterogêneo por clube existe uma melhoria estatisticamente significativa em Penha Longa e Uf Gondomar. Verificou-se também uma descida significativa em AVENTUR e Silveirinhos (amostras muito pequenas: 5 e 4), onde se justifica que são equipas com uma população especial com dificuldades acrescidas a nível psicológico e motor.

Nas restantes equipas (Auacespor, Cd Aves, JF Rio Tinto, São Lourenço, SCMMC) as diferenças não atingem significância ($p \geq 0,09$), apesar de tendências de melhoria.

Apesar da melhoria global significativa do 6MWT na amostra total, a análise por clube mostra ganhos relevantes em algumas equipas (Penha Longa, Uf Gondomar), estabilidade em várias e quedas localizadas (AVENTUR, Silveirinhos). As

diferenças de tamanho amostral e a variabilidade intra-equipa são determinantes para a significância estatística observada.

Avaliação por bioimpedância

Foi avaliada a composição corporal entre M1 e M2: peso, da massa muscular(MM), massa gorda (MG), índice de massa corporal (IMC) e relação cintura-anca (RCA).

Tabela 9: Valores da Bioimpedância (Peso, MM, MG, IMC e RCA) em ambos os momentos e suas diferenças

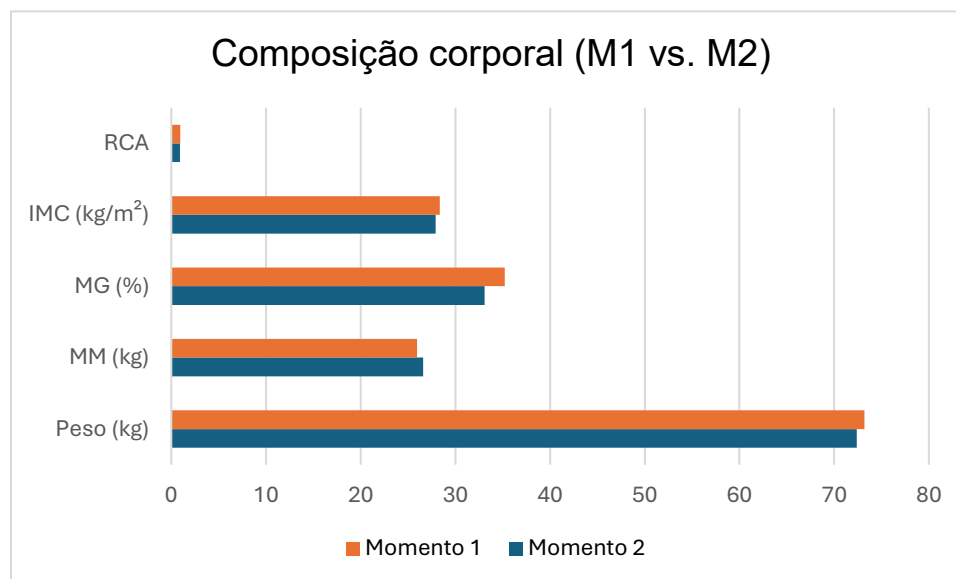
Medida	M1 (média ± DP)	M2 (média ± DP)	p (bilat.)	Significância
Peso (kg)	73,19 ± 12,79	72,39 ± 11,95	0,013	Diferença significativa
MM (kg)	25,95 ± 5,09	26,58 ± 5,25	<0,001	Diferença significativa
MG (%)	35,21 ± 7,22	33,08 ± 7,34	<0,001	Diferença significativa
IMC (kg/m ²)	28,35 ± 3,88	27,93 ± 3,74	0,009	Diferença significativa
RCA	0,937 ± 0,052	0,925 ± 0,049	<0,001	Diferença significativa

Legenda: Valores apresentados como média ± desvio-padrão; IMC em kg/m²; RCA = perímetro da cintura/estatura; Fonte: Elaboração própria.

Foi verificada diferenças significativas em todas as variáveis analisadas. A massa gorda reduziu-se em cerca de 2,1 pontos percentuais, a massa muscular aumentou ~0,63 kg, houve descida do IMC e da RCA

A redução do peso total foi pequena (≈0,8 kg), coerente com a combinação “menos MG” e “mais MM”.

Gráfico 11: Composição corporal do primeiro e segundo momento



Legenda: Barras horizontais representam valores médios; M1 = primeiro momento, M2 = segundo momento; Fonte: Elaboração própria.

O gráfico compara as médias do Momento 1 (laranja) e do Momento 2 (azul) nas cinco variáveis avaliadas. Observa-se redução do Peso, MG (%), IMC (kg/m²) e RCA, acompanhada de aumento da MM (kg), traduzindo melhoria global da composição corporal entre momentos. Diferenças estatisticamente significativas: Peso ($p=0,013$), MM ($p<0,001$), MG ($p<0,001$), IMC ($p=0,009$) e RCA ($p<0,001$). Em termos absolutos, as variações médias foram aproximadamente $-0,8$ kg (Peso), $+0,63$ kg (MM), $-2,13$ % (MG), $-0,41$ kg/m² (IMC) e $-0,012$ (RCA).

Entre M1 e M2 verificou-se uma melhoria estatisticamente significativa e clinicamente coerente da composição corporal: menos gordura, mais massa muscular, ligeira redução do peso/IMC e melhoria da relação cintura-anca. Os tamanhos de efeito situam-se entre pequenos e moderados, sugerindo progresso globalmente favorável ao longo do período observado.

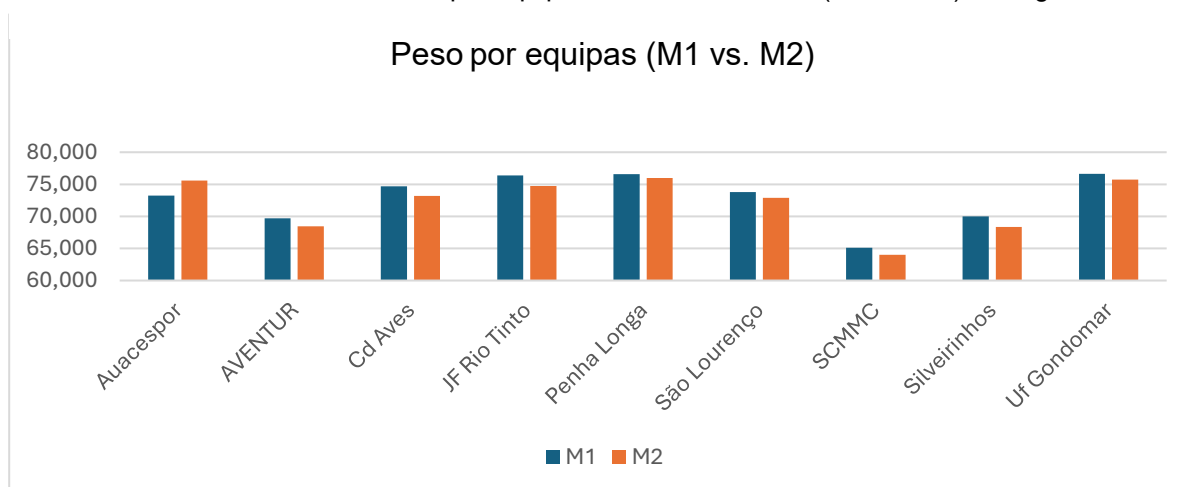
Avaliação por bioimpedância entre equipas (Peso, MM, MG, IMC, RCA)

Tabela 10 - Valores do peso entre os dois momentos por equipa.

Equipa	M1(Kg)	M2(Kg)	N	Signif. (p)	Conclusão
Auacespor	73,264	75,591	11	0,288	Não há diferença
AVENTUR	69,689	68,456	9	0,019	Diferença significativa (↓)
Cd Aves	74,706	73,206	18	0,014	Diferença significativa (↓)
JF Rio Tinto	76,375	74,742	12	0,017	Diferença significativa (↓)
Penha Longa	76,588	75,963	8	0,261	Não há diferença
São Lourenço	73,775	72,875	12	0,094	Não há diferença
SCMMC	65,130	63,990	10	0,073	Não há diferença
Silveirinhos	70,020	68,340	5	0,117	Não há diferença
Uf Gondomar	76,625	75,750	8	0,122	Não há diferença

Legenda: Valores em quilogramas (kg). M1 = primeiro momento; M2 = segundo momento. ↓ indica diminuição significativa de M2 face a M1; Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 12 - Peso médio por equipa nos dois momentos (M1 vs. M2), em kg



Legenda: Barras representam os valores médios por equipa; M1 = primeiro momento e M2 = segundo momento por equipa; Fonte: Elaboração própria.

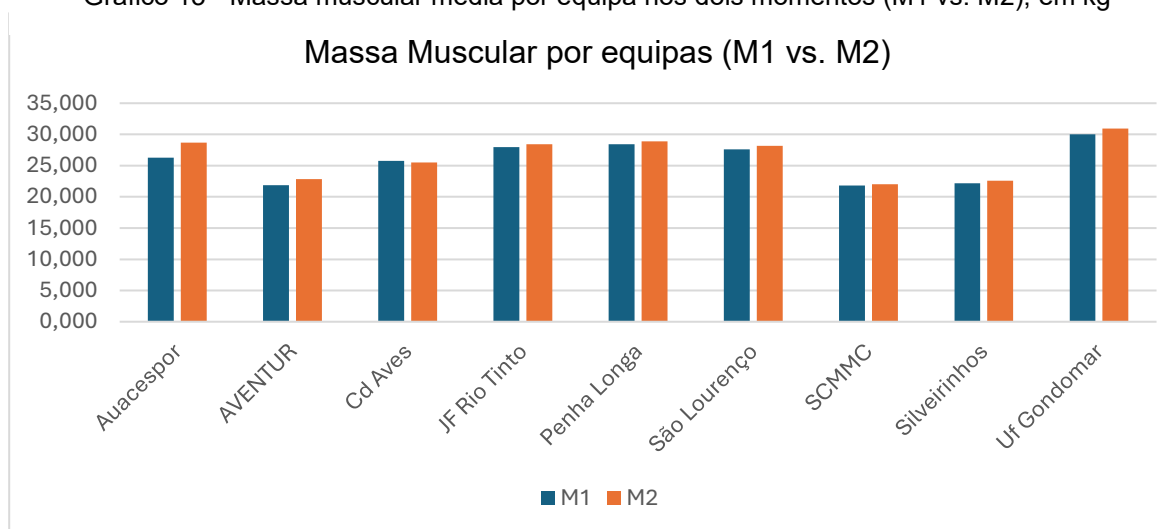
Verificou-se que em 8/9 equipas o peso médio desceu de M1 para M2, só a Auacespor aumentou ligeiramente. As reduções significativas ocorreram em AVENTUR, Cd Aves e JF Rio Tinto, nas restantes (Penha Longa, São Lourenço, SCMMC, Silveirinhos, Uf Gondomar) a descida foi não significativa.

Tabela 11 – Valores da massa muscular entre os dois momentos por equipa.

Equipa	M1	M2	N	Signif. (p)	Conclusão
Auacespor	26,282	28,664	11	<0,001	Diferença significativa (↑)
AVENTUR	21,889	22,844	9	0,003	Diferença significativa (↑)
Cd Aves	25,739	25,517	18	0,297	Não há diferença
JF Rio Tinto	27,983	28,450	12	0,326	Não há diferença
Penha Longa	28,438	28,875	8	0,011	Diferença significativa (↑)
São Lourenço	27,600	28,192	12	0,387	Não há diferença
SCMMC	21,840	22,030	10	0,317	Não há diferença
Silveirinhos	22,180	22,580	5	0,374	Não há diferença
Uf Gondomar	30,025	30,950	8	0,006	Diferença significativa (↑)

Legenda: Valores em quilogramas (kg). M1 = primeiro momento; M2 = segundo momento. ↑ indica aumento significativo de M2 face a M1.; Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 13 - Massa muscular média por equipa nos dois momentos (M1 vs. M2), em kg



Legenda: Barras representam os valores médios por equipa; M1 = primeiro momento, M2 = segundo momento por equipa; Fonte: Elaboração própria.

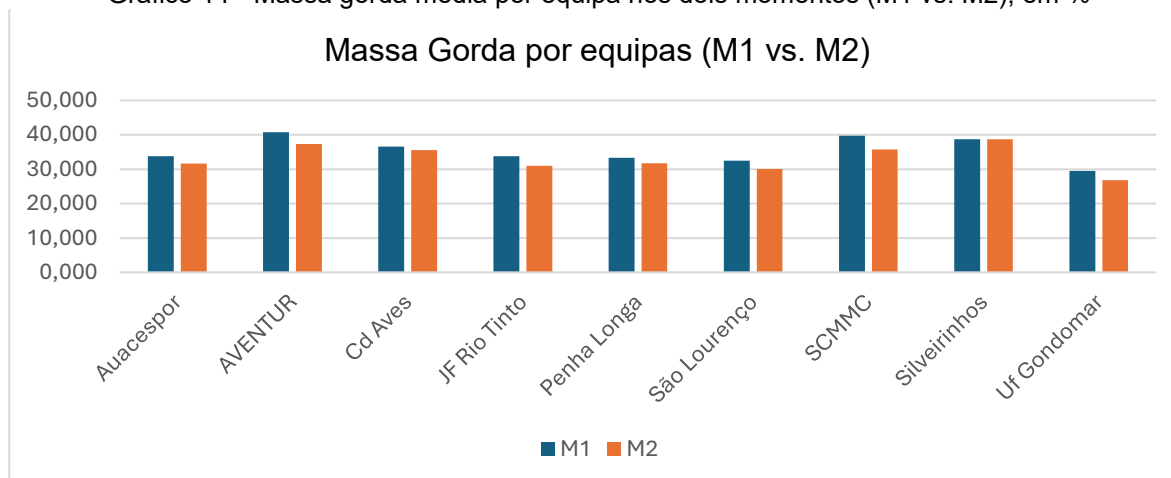
O padrão é de aumento médio em 8/9 equipas, a única sem subida foi Cd Aves. As subidas significativas verificaram-se em Auacespor, AVENTUR, Penha Longa e Uf Gondomar, nas demais (JF Rio Tinto, São Lourenço, SCMMC, Silveirinhos) o aumento foi não significativo.

Tabela 12 - Valores da massa gorda entre os dois momentos por equipa.

Equipa	M1	M2	N	Signif. (p)	Conclusão
Auacespor	33,773	31,682	11	0,385	Não há diferença
AVENTUR	40,811	37,311	9	<0,001	Diferença significativa (↓)
Cd Aves	36,550	35,583	18	0,163	Não há diferença
JF Rio Tinto	33,775	30,967	12	0,036	Diferença significativa (↓)
Penha Longa	33,350	31,700	8	0,003	Diferença significativa (↓)
São Lourenço	32,450	30,025	12	0,085	Não há diferença
SCMMC	39,750	35,790	10	<0,001	Diferença significativa (↓)
Silveirinhos	38,700	38,700	5	0,042	Diferença significativa (↓)
Uf Gondomar	29,538	26,800	8	0,002	Diferença significativa (↓)

Legenda: Valores em percentagem (%). M1 = primeiro momento; M2 = segundo momento. ↓ indica diminuição significativa de M2 face a M1.; Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 14 - Massa gorda média por equipa nos dois momentos (M1 vs. M2), em %



Legenda: Barras representam os valores médios por equipa; M1 = primeiro momento, M2 = segundo momento por equipa; Fonte: Elaboração própria.

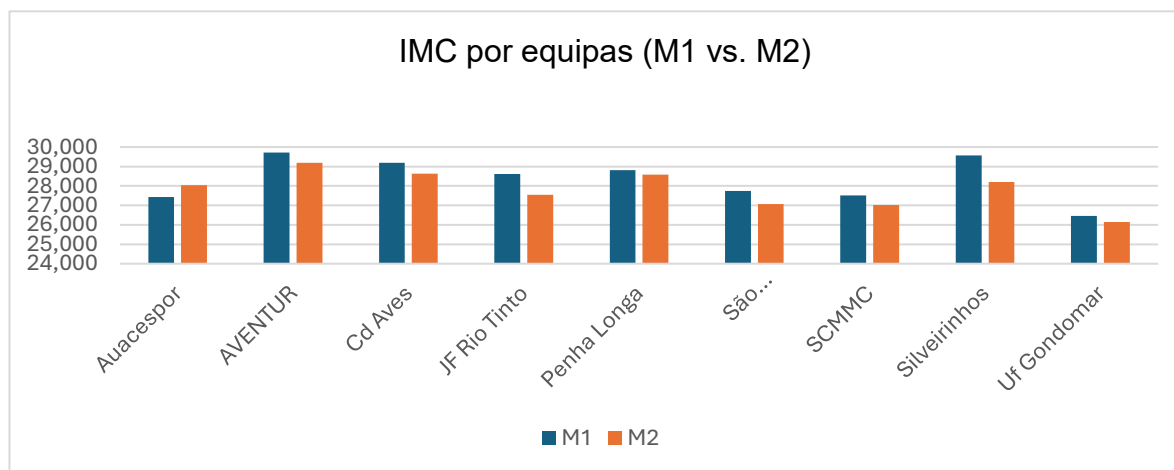
Constataram-se descida média em todas as equipas, as reduções significativas surgem em AVENTUR, JF Rio Tinto, Penha Longa, SCMMC, Silveirinhos e Uf Gondomar. Em Auacespor, Cd Aves e São Lourenço a diminuição não foi significativa.

Tabela 13 - Valores do índice de massa muscular entre os dois momentos por equipa.

Equipa	M1	M2	N	Signif. (p)	Conclusão
Auacespor	27,427	28,040	11	0,322	Não há diferença
AVENTUR	29,722	29,189	9	0,024	Diferença significativa (↓)
Cd Aves	29,194	28,628	18	0,017	Diferença significativa (↓)
JF Rio Tinto	28,617	27,550	12	0,069	Não há diferença
Penha Longa	28,813	28,575	8	0,236	Não há diferença
São Lourenço	27,742	27,067	12	0,091	Não há diferença
SCMMC	27,510	27,020	10	0,057	Não há diferença
Silveirinhos	29,560	28,200	5	0,106	Não há diferença
Uf Gondomar	26,463	26,138	8	0,106	Não há diferença

Legenda: Valores em kg/m². M1 = primeiro momento; M2 = segundo momento. ↓ indica diminuição significativa de M2 face a M1.; Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 15 - Índice de Massa Corporal (IMC) médio por equipa nos dois momentos (M1 vs. M2), em kg/m²



Legenda: Barras representam os valores médios por equipa; M1 = primeiro momento, M2 = segundo momento por equipa; Fonte: Elaboração própria.

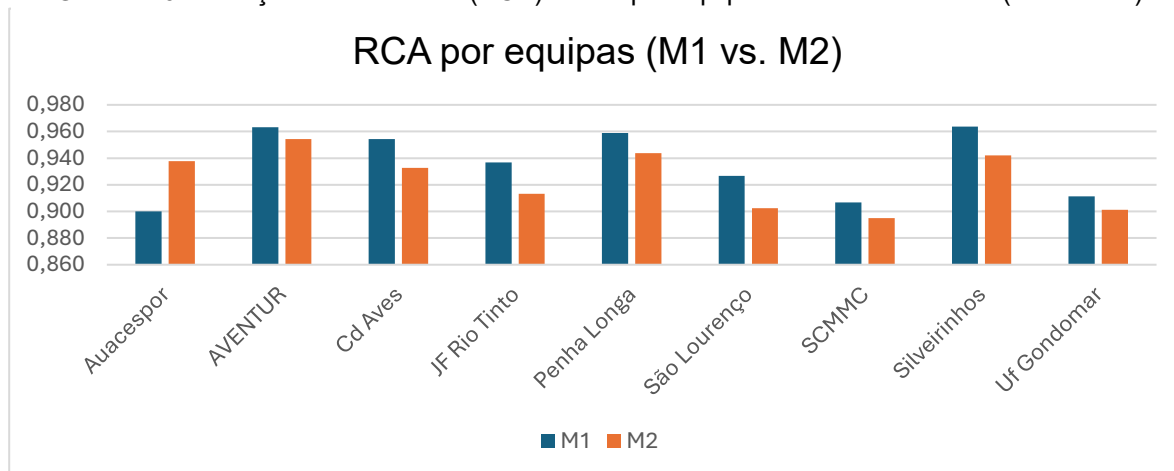
A maioria das equipas apresentou redução média do IMC, exceto Auacespor que foi a única com aumento. As diferenças significativas ocorreram em AVENTUR e Cd Aves. As restantes equipas diminuíram, mas sem diferenças significativas.

Tabela 14 – Valores da relação cintura-anca entre os dois momentos por equipa.

Equipa	M1	M2	N	Signif. (p)	Conclusão
Auacespor	0,900	0,938	9	0,075	Não há diferença
AVENTUR	0,963	0,954	9	0,137	Não há diferença
Cd Aves	0,954	0,933	18	<0,001	Diferença significativa (↓)
JF Rio Tinto	0,937	0,913	12	0,006	Diferença significativa (↓)
Penha Longa	0,959	0,944	8	0,009	Diferença significativa (↓)
São Lourenço	0,927	0,903	12	0,001	Diferença significativa (↓)
SCMMC	0,907	0,895	6	0,058	Não há diferença
Silveirinhos	0,964	0,942	5	0,103	Não há diferença
Uf Gondomar	0,911	0,901	8	0,121	Não há diferença

Legenda: RCA = perímetro da cintura/estatura. M1 = primeiro momento; M2 = segundo momento. ↓ indica diminuição significativa de M2 face a M1.; Fonte: Elaboração própria.

Gráfico 16 - Relação cintura-altura (RCA) média por equipa nos dois momentos (M1 vs. M2)



Legenda: Barras representam os valores médios por equipa; M1 = primeiro momento, M2 = segundo momento por equipa; Fonte: Elaboração própria.

Existe uma descida média em 8/9 equipas, as reduções significativas verificaram-se em Cd Aves, JF Rio Tinto, Penha Longa e São Lourenço. SCMMC, Silveirinhos, AVENTUR e Uf Gondomar reduziram sem significância, e Auacespor foi a única com subida.

Em síntese, a análise por equipa mostra um padrão coerente com melhorias na composição corporal: o peso, o IMC e a RCA tendem a diminuir na maioria das equipas (com diferenças estatisticamente significativas em casos como AVENTUR e Cd Aves no IMC, e Cd Aves, JF Rio Tinto, Penha Longa e São Lourenço na RCA), enquanto a massa muscular apresenta aumentos médios frequentes (significativos em Auacespor, AVENTUR, Penha Longa e Uf Gondomar) e a massa gorda reduz de forma consistente (com significância em AVENTUR, JF Rio Tinto, Penha Longa, SCMMC, Silveirinhos e Uf Gondomar). Apesar de alguma heterogeneidade entre clubes — previsível pela dimensão amostral por equipa e por características próprias do contexto — o sentido das variações é globalmente favorável, alinhado com o objetivo do Walking Football de promover ganhos funcionais e de saúde. No conjunto, estes resultados sustentam a interpretação de que, ao longo do período entre M1 e M2, houve melhoria do perfil corporal ($\downarrow$ MG, $\downarrow$ IMC, $\downarrow$ RCA) acompanhada por otimização da massa muscular, ainda que nem sempre com significância estatística em todas as equipas.

Discussão

Os resultados do estudo mostram que, após seis meses de prática regular de Walking Football (WF), adultos com ≥ 50 anos obtiveram ganhos funcionais significativos no equilíbrio unipodal (OLS) e na aptidão aeróbia (6MWT) e alterações discretas favoráveis na composição corporal. Observamos ainda estabilidade ou ligeiras melhorias na qualidade de vida e saúde percebida. Este padrão é consistente com a literatura sobre futebol recreativo/adaptado em adultos de meia-idade e idosos, onde se reportam efeitos pequenos a moderados dependentes da aderência e da exposição continuada (Barbosa et al., 2020; Arnold, Bruce-Low, & Sammut, 2015).

Qualidade de Vida e Percepção de Saúde

A manutenção da mediana em “Boa” na qualidade de vida e a estabilidade da percepção de saúde entre momentos, embora sem significância global, alinham-se com a evidência de que intervenções prazerosas e socialmente envolventes tendem a preservar indicadores subjetivos mesmo quando as mudanças físicas são modestas e graduais (Barbosa et al., 2020). Na revisão de Barbosa e col., os autores sintetizam que programas de futebol recreativo em adultos com risco cardiometabólico são acompanhados de ganhos percebidos no bem-estar quando há continuidade do programa (Barbosa et al., 2020). O que não se verificou no nosso estudo. No entanto, a nossa amostra iniciou já com níveis aceitáveis de autoavaliação e conseguiu manter esse patamar durante seis meses, sendo compatível com uma proteção contra o declínio etário esperado nesse intervalo (Barbosa et al., 2020). Por outro lado, o estudo de Barbosa et al. Usou praticantes que não estavam envolvidos em nenhum programa de exercício enquanto no nosso

estudo os praticantes já estariam envolvidos na modalidade há pelo menos 6 meses, o que pode ajudar a explicar a ausência de alterações significativas. Adicionalmente, o contexto grupal do WF pode atuar como amplificador psicossocial: sentir-se integrado, seguro e competente favorece afetos positivos e avaliações estáveis de saúde; de facto, estudos comunitários em WF descrevem elevada adesão e divertimento (muitas vezes máximos), com “perfil de segurança favorável”, sustentando a percepção de benefício e a continuidade (FPF, 2024). Em consonância, evidência recente específica de WF mostra que, após poucas semanas, os participantes relatam melhor percepção de saúde e bem-estar geral, ainda que nem todos os marcadores físicos se alterem de imediato (Cousins et al., 2025), e que programas de WF promovem melhorias moderadas em saúde mental e qualidade de vida, sobretudo quando há adesão e regularidade (Barreira et al., 2025).

Motivação, Divertimento e Adesão

Os participantes reportaram valores elevados na escala PACES em ambos os momentos, indicando sensações elevadas de prazer e satisfação na prática de WF. dois determinantes críticos da aderência à prática em populações mais velhas. A literatura converge neste ponto: programas “agradáveis e socialmente envolventes” têm maior probabilidade de reter participantes e, por essa via, acumular ‘dose’ suficiente para produzir efeitos mensuráveis (Barbosa et al., 2020). Em contexto português real de WF foram descritos índices de adesão elevados ($\approx 80\text{--}90\%$) e divertimento alto, com incidentes mínimos, reforçando a viabilidade de manutenção a médio prazo e a ligação adesão o que pode ajudar a explicar os ganhos funcionais obtidos neste estudo, mesmo com frequência semanal moderada (Barbosa et al., 2023).

O estudo de Price et al. (2025) destaca que uma das vantagens do WF é ser percebido como seguro e social, com baixo risco de lesão, o que ajuda a manter as pessoas motivadas. Além disso, no artigo de “Experiences and Functional Health Outcomes Associated with a Walking Football Program in Rural Older Adults”

(Cousins et al., 2025), os participantes referiram que o lado social (“estar com outros”, sentimento de pertença) foi um dos aspetos mais valorizados, contribuindo para a continuidade e satisfação com a prática.

Desempenho Funcional

No presente estudo, observaram-se melhorias estatisticamente significativas no desempenho dos participantes tanto no teste de equilíbrio unipodal (OLS) como no teste de marcha de seis minutos (6MWT). No caso do OLS, observou-se um aumento acentuado da mediana (de 18,49 s para 33,35 s), enquanto no 6MWT, a média da distância percorrida aumentou 16,65 metros, revelando melhorias claras na aptidão funcional.

Estes resultados são consistentes com a literatura recente que documenta os efeitos positivos do Walking Football (WF) em parâmetros de funcionalidade física em populações séniores. Segundo Reddy et al. (2021), após 12 semanas de prática de WF, os participantes apresentaram melhorias significativas na estabilidade postural, com ganhos médios superiores a 8 segundos no teste OLS. Do mesmo modo, Arnold et al. (2015) observaram um aumento médio de 19,8 metros no 6MWT, após 12 semanas de intervenção, em homens com mais de 50 anos.

Isto está alinhado com o que Cousins et al. observaram: ganhos funcionais pequenos a moderados (capacidade de marcha, força de membros inferiores/superiores, agilidade) mesmo com intervenção breve. Também o estudo de Caspers et al. (2024/2025) mostrou que, em adultos inativos com mais de 60 anos, após 12 semanas de WF (duas sessões semanais) houve melhorias estatisticamente significativas em parâmetros funcionais e mobilidade (Timed Up and Go).

Estas melhorias podem explicar-se por três fatores principais. Em primeiro lugar, o próprio formato do *Walking Football* (WF), com movimentos de moderada intensidade, mudanças de direção, deslocações em apoio alternado e alternância

entre paragens e acelerações, promove adaptações relevantes ao nível neuromuscular e cardiorrespiratório, sem exigir esforços de alta intensidade, o que o torna adequado à população-alvo (Barreira et al., 2025; Price et al., 2021). Em segundo lugar, a frequência média semanal da prática (1–2 sessões/semana) é compatível com doses de esforço moderado que, em adultos mais velhos, se associam a manutenção e/ou pequenas melhorias na capacidade funcional e composição corporal quando realizadas de forma regular, em linha com as recomendações internacionais (Bull et al., 2020; US DHHS, 2018). Em modalidades de recreação baseadas no futebol, incluindo o Walking Football, intervenções de 12–24 semanas reportam benefícios cardiorrespiratórios e reduções de massa gorda com 2–3 sessões/semana, o que sustenta os efeitos observados no nosso estudo (Milanović et al., 2019; Arnold et al., 2015). Por fim, a ausência de melhoria no PACES e na qualidade de vida é compatível com um efeito de teto e com a estabilidade típica do prazer em praticantes habituais (Cheng et al., 2024; Michalowsky et al., 2022; Mullen et al., 2011).

Composição Corporal (Peso, MM, MG, IMC e RCA)

Os dados da nossa investigação mostram um ligeiro aumento da massa muscular (MM), redução do peso e pequena diminuição da massa gorda (MG), contrariando a trajetória típica do envelhecimento, caracterizada por perda de MM e acréscimo de adiposidade, tal como descrito no consenso europeu EWGSOP2 para sarcopenia (Cruz-Jentoft et al., 2019). Estes resultados são plausíveis à luz da evidência sobre modalidades baseadas em futebol adaptado/recreativo em adultos mais velhos, onde se reportam reduções de MG/IMC e melhorias cardiometabólicas quando existe aderência regular (Duncan et al., 2022; Price, 2025; Goodison et al., 2025).

De acordo com a revisão de Santos et al. (2021), modalidades de intensidade leve a moderada praticadas regularmente por adultos mais velhos, como o Walking Football (WF), podem manter ou até aumentar ligeiramente a MM, sobretudo quando realizadas em grupo e com elevada adesão. Os nossos resultados sustentam esta perspetiva: apesar das limitações metodológicas e do período de intervenção relativamente curto (seis meses), verificou-se preservação da MM e ligeira redução do peso total (Santos et al., 2021).

Este resultado é particularmente relevante porque a maioria das equipas não realizava treino de força complementar. O simples facto de manterem atividade locomotora regular, com pausas e estímulo intermitente do aparelho locomotor, parece ter sido suficiente para evitar o catabolismo muscular esperado nesta faixa etária; tal é consistente com evidência nacional que mostrou que WF duas vezes por semana, durante 16 semanas, melhora a força dos membros inferiores e mantém a MM em idosos portugueses (Barbosa et al., 2020).

Importa, ainda assim, reconhecer nuances: em inativos ≥ 60 anos, um estudo de 12 semanas de WF (2 sessões/semana) não encontrou alterações significativas em massa total, massa gorda ou massa isenta de gordura avaliadas por DXA, apesar de melhorias noutros domínios funcionais (Caspers et al., 2024; Caspers et al., 2025). Isto sugere que mudanças detetáveis na composição corporal podem exigir “dose” maior (mais semanas/sessões) e/ou a introdução de treino de força, sobretudo quando se usam métricas mais sensíveis como a DXA (Caspers et al., 2025).

Por outro lado, sínteses sobre futebol de saúde/recreativo indicam, de forma consistente, reduções de MG e aumentos de massa isenta de gordura após 12–64 semanas, atribuindo-as ao padrão intermitente de acelerações, travagens e mudanças de direção, que combina estímulo cardiovascular com carga mecânica relevante (Martone et al., 2023; Duncan et al., 2022). Embora o WF reduza a intensidade e o contacto, revisões narrativas recentes sustentam que a modalidade permanece “segura e eficaz” para a saúde física e mental e acessível a pessoas

com condições crônicas, desde que haja regularidade — o que é coerente com as pequenas melhorias encontradas (Price, 2025; Goodison et al., 2025).

Em termos mecânicos, o estímulo locomotor intermitente do WF (caminhada rápida com mudanças de direção, apoios alternados) aumenta o dispêndio energético sem elevar demasiado o risco, enquanto o ambiente social favorece a aderência e, potencialmente, pequenas mudanças comportamentais (p. ex., sono mais regular, escolhas alimentares mais prudentes), que podem contribuir para um déficit energético cumulativo e reduções discretas da MG mesmo sem treino de força padronizado (Price, 2025; Goodison et al., 2025). Ainda assim, resultados mistos como os de Caspers reforçam a importância de ajustar a “dose” (≥ 2 –3 sessões/semana) e acrescentar blocos de força quando o objetivo é maximizar ganhos morfológicos (Caspers et al., 2024; Caspers et al., 2025).

Em suma, os resultados observados em OLS, 6MWT e composição corporal reforçam o WF como modalidade promotora de saúde e funcionalidade em adultos mais velhos. Apesar das limitações do presente estudo, os ganhos identificados são coerentes com a literatura recente e sustentam o valor do WF enquanto ferramenta de envelhecimento ativo em contexto comunitário (Duncan et al., 2022; Price, 2025; Goodison et al., 2025).

Limitações

Apesar do esforço em garantir rigor metodológico e uniformidade na aplicação dos procedimentos, este estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer.

Em primeiro lugar, importa destacar razões plausíveis para os resultados obtidos, com base na comparação com estudos científicos recentes:

Frequência e intensidade da prática: Muitas das equipas envolvidas não treinaram com uma frequência suficiente nem com uma intensidade elevada que permitisse estimular mudanças relevantes a nível da composição corporal ou do desempenho físico. A evidência mostra que programas com frequência semanal mais elevada (≥ 2 x/semana) e com componente de sobrecarga tendem a induzir efeitos mais expressivos.

Variabilidade entre participantes e equipas: Existiram diferenças marcadas entre as equipas no que diz respeito à idade média dos praticantes, ao estado físico inicial, à motivação, aos recursos disponíveis e ao acompanhamento técnico. Essa heterogeneidade poderá ter introduzido variabilidade nos resultados, uma vez que alguns atletas evoluíram mais do que outros.

Duração da intervenção e estado de adaptação inicial: Embora seis meses represente um período significativo, todos os participantes já se encontravam previamente integrados na prática de Walking Football, com, pelo menos, meio ano de experiência. Assim, os ganhos adicionais tenderam a ser mais modestos, uma vez que as melhorias mais acentuadas costumam ocorrer nas fases iniciais de prática, como reportado por vários autores.

Natureza adaptada do Walking Football: Por definição, o WF elimina ações de alta intensidade e contacto físico, tornando-o seguro para a população idosa. No entanto, estas adaptações também reduzem o estímulo mecânico necessário para

promover fenómenos como hipertrofia muscular ou ganhos expressivos de força, o que limita os efeitos esperados em determinadas variáveis fisiológicas.

Para além destes aspetos gerais, foram identificadas limitações metodológicas específicas na operacionalização do estudo:

Autonomia na realização dos questionários: Em algumas sessões, devido à indisponibilidade de investigadores suficientes, os participantes preencheram os questionários de forma autónoma. Embora a maioria apresentasse competências básicas de literacia, registaram-se respostas incompletas ou inválidas, o que reduziu o número de dados utilizáveis.

Ausência de registo sistemático da frequência aos treinos: Não foi feita monitorização da assiduidade dos participantes ao longo do período de intervenção. Esta lacuna dificultou a análise da dose-resposta entre exposição ao WF e os resultados obtidos.

Variabilidade dos avaliadores nos testes físicos: A aplicação dos testes foi realizada por diferentes elementos da equipa investigadora. Apesar de existir um protocolo padronizado, pequenas variações na explicação, no tom de voz ou na motivação podem ter afetado o desempenho dos participantes e, consequentemente, os resultados.

Avaliações concentradas num único dia por momento: Tanto no 1.º como no 2.º momento, os testes foram realizados num único dia por equipa. Os participantes ausentes nessas datas foram automaticamente excluídos do estudo, reduzindo a dimensão da amostra final com dados completos e afetando a representatividade estatística.

Momento tardio da primeira avaliação: A recolha de dados no primeiro momento decorreu em janeiro, a meio da época desportiva. Todos os participantes já praticavam WF há, pelo menos, seis meses, sendo plausível que muitas melhorias relevantes tenham ocorrido antes da linha de base estabelecida, o que pode ter influenciado a ausência de alterações significativas ao longo do estudo.

Ausência de controlo sobre fatores externos: Não foram recolhidas informações sistemáticas sobre alimentação, consumo de medicamentos, prática de outras modalidades ou alterações de saúde ao longo do estudo — fatores que podem afetar diretamente os resultados observados.

Adaptação não uniformizada dos treinos entre equipas: Apesar de todas as equipas integrarem o mesmo projeto distrital, os conteúdos, a duração e a intensidade das sessões foram definidos por cada treinador. Esta heterogeneidade metodológica impossibilitou a padronização da intervenção, afetando a comparabilidade entre grupos e o controlo das variáveis independentes.

Dificuldades e Estratégias

Ao longo da implementação do estudo, deparei-me com um conjunto de constrangimentos operacionais que exigiram planeamento e ajustamentos no terreno. Sintetizo abaixo as principais dificuldades e as respetivas estratégias adotadas para as mitigar.

Dificuldades operacionais

Calendarização junto das equipas. A marcação de sessões com todos os grupos revelou-se complexa, dada a disponibilidade variável de técnicos, atletas e instalações.

Reticência inicial em testes de equilíbrio. Alguns participantes mostraram receio de realizar o One-Leg Stance (OLS) por medo de queda, sobretudo os menos confiantes no equilíbrio.

Limitações de infraestrutura. Em certos locais encontrei falta de espaço ou percursos interrompidos, condicionando a montagem do circuito e, em particular, o traçado do 6-Minute Walk Test (6MWT).

Heterogeneidade de contextos e registo de dados. Diferenças entre pavilhões/campos (ruído, temperatura, piso) e a necessidade de manter registos fiéis aumentaram o risco de variação procedimental e de omissos.

Estratégias de mitigação

Gestão ativa da agenda e comunicação antecipada. Centralizei o agendamento, propus janelas horárias alternativas, mantive lembretes (48h/24h) e alinhei previamente requisitos logísticos com os responsáveis de cada equipa.

Abordagem pedagógica e segurança reforçada no OLS. Expliquei o objetivo do teste em linguagem simples, demonstrei o procedimento, garanti presença de “spotter” e disponibilizei apoio ligeiro (ex.: proximidade de uma parede sem contacto).

Padronização do espaço e adaptação consistente. Sempre que o traçado ideal do 6MWT (corredor contínuo) não era possível, defini um percurso alternativo fixo para aquele local e mantive exatamente o arranjo no momento pós, reduzindo o viés por diferença de layout. Assinalei distâncias com fita/cones e cronometragem única para assegurar comparabilidade.

Controlo de qualidade dos dados. Usei grelhas de registo com código anónimo, verificação em dupla dos valores críticos (tempo, distância, força) e notas de campo sobre quaisquer desvios procedimentais. Reforcei a formação interna dos avaliadores e o cumprimento do Termo de Consentimento e de princípios de confidencialidade (RGPD).

Estas medidas permitiram manter a segurança dos participantes, reduzir variações entre sessões e preservar a comparabilidade pré-pós, assegurando maior robustez aos resultados obtidos.

Sugestões para Investigações Futuras

Com base nas limitações identificadas ao longo deste estudo, bem como nas suas características metodológicas, considero que existem várias direções relevantes a explorar em futuras investigações sobre o impacto do Walking Football em populações séniores.

Em primeiro lugar, sugiro a realização de estudos longitudinais com maior duração. Este tipo de abordagem poderá permitir uma análise mais precisa dos efeitos da prática regular do Walking Football em variáveis de mudança lenta, como a composição corporal, a sarcopenia ou a motivação intrínseca sustentada. Investigações mais prolongadas permitirão avaliar de forma mais robusta o potencial da modalidade na promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

Em segundo lugar, considero fundamental incluir a monitorização sistemática da frequência e intensidade dos treinos, de modo a poder estabelecer uma relação direta entre a assiduidade, o volume de prática e os ganhos físicos e psicossociais observados. A recolha sistemática destes dados pode ajudar a identificar perfis de resposta mais específicos, melhorando a personalização das intervenções.

Recomendo também o desenvolvimento de protocolos de treino mais uniformizados entre equipas, de forma a garantir maior controlo metodológico. A integração de sessões estruturadas, supervisionadas, com controlo de carga interna (por exemplo, frequência cardíaca ou escalas de perceção do esforço), pode contribuir para uma avaliação mais rigorosa da eficácia do programa e reduzir a variabilidade entre grupos.

Outra linha de investigação importante prende-se com a análise do impacto do Walking Football em subgrupos específicos, como indivíduos com doenças crónicas (ex.: diabetes tipo 2, osteoartrite, hipertensão), pessoas com histórico de sedentarismo prolongado ou praticantes com necessidades especiais. A inclusão

destes perfis permitiria reforçar o caráter inclusivo da modalidade, enquanto se adapta a intervenção a diferentes realidades clínicas e funcionais.

Adicionalmente, sugiro a incorporação de instrumentos qualitativos, como entrevistas semiestruturadas ou grupos focais, que permitam aprofundar a compreensão das motivações, barreiras, experiências e percepções dos participantes relativamente à prática do Walking Football e ao processo de envelhecimento ativo. Este tipo de informação poderá complementar os dados quantitativos e enriquecer substancialmente a interpretação dos resultados.

Por fim, para futuras intervenções, com o objetivo de obter resultados mais robustos e generalizáveis, proponho as seguintes recomendações práticas:

- Aumentar a frequência de treinos por semana (idealmente 2 a 3 sessões);
- Uniformizar a intensidade e os conteúdos das sessões entre equipas;
- Integrar exercícios de força/resistência muscular adaptados;
- Controlar ou acompanhar fatores nutricionais e de saúde geral;
- Monitorizar a assiduidade dos participantes de forma rigorosa;
- Utilizar amostras maiores e, sempre que possível, incluir um grupo de controlo.

Acredito que estas diretrizes poderão contribuir para o fortalecimento da evidência científica em torno do Walking Football, promovendo o seu reconhecimento enquanto ferramenta eficaz na promoção da saúde, funcionalidade e qualidade de vida em adultos mais velhos.

Conclusão

O presente estudo de investigação teve como principal objetivo analisar os efeitos da prática regular de Walking Football (WF) em adultos com idade igual ou superior a 50 anos, ao longo de um período de seis meses, avaliando variáveis relacionadas com a qualidade de vida percebida, estado de saúde subjetivo, composição corporal, desempenho funcional e percepção de divertimento.

O presente estudo de investigação teve como principal objetivo analisar os efeitos da prática regular de Walking Football (WF) em adultos com idade igual ou superior a 50 anos, ao longo de um período de seis meses, avaliando variáveis relacionadas com a qualidade de vida percebida, estado de saúde subjetivo, composição corporal, desempenho funcional e percepção de divertimento.

Com este estudo foi possível verificar um padrão favorável de adaptação: observaram-se melhorias modestas, mas consistentes no desempenho funcional (p.ex., 6MWT e OLS) e ajustes positivos na composição corporal, traduzidos sobretudo em redução da massa gorda e da relação cintura–anca, com manutenção/pequeno aumento da massa muscular e ligeira diminuição do peso/IMC em algumas equipas. Em contrapartida, a qualidade de vida e o PACES mantiveram-se globalmente estáveis, o que é compatível com valores basais já elevados e menor margem de progressão. No conjunto, o WF mostrou-se seguro, viável e bem aceite, sustentando a sua aplicabilidade em contexto comunitário para adultos ≥ 50 anos.

Neste sentido, concluímos que a prática regular de WF pode contribuir para preservar/otimizar a funcionalidade e melhorar indicadores de composição corporal em populações mais velhas, ainda que a magnitude dos efeitos dependa da dose semanal e da assiduidade. Recomenda-se, para ciclos futuros, reforçar a frequência para 2–3 sessões/semana e integrar blocos de treino de força, potenciando ganhos

morfológicos e funcionais. Como limitações, salientam-se os tamanhos amostrais reduzidos por equipa, a ausência de grupo de controlo e a duração limitada da intervenção; trabalhos futuros deverão considerar amostras maiores, seguimento mais prolongado, controlo de fatores comportamentais (p.ex., dieta) e monitorização objetiva da aderência. Em síntese, o nosso estudo apoia o WF como ferramenta de envelhecimento ativo, com benefícios reais e clinicamente relevantes para a saúde e a funcionalidade desta população.

Referências Bibliográficas

1. Age UK. (2023a, 30 de novembro). *Walking Football Programme: Qualitative evaluation – Final report* (Sheffield Hallam University/SIRG). https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/reports-and-publications/evaluation-reports/walking_football_evaluation_final_report_november_2023.pdf
2. Age UK. (2023b, 13 de dezembro). *Walking Football programme – Impact report / Executive summary*. https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/reports-and-publications/evaluation-reports/walking_football_evaluation_executive_summary_november_2023.pdf
3. Andersson, A. K., Caspers, M., Ottosson, T., & Rosengren, B. E. (2025). Walking football for men and women 60+: A 12-week non-controlled intervention affects health parameters. *Sports Medicine and Health Science*, 13(2), 272. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1945047/FULLTEXT01.pdf>
4. Arnold JT, Bruce-Low S, Sammut L. (2015). 12 semanas de Walking Football: ↓MG e ↑tolerância ao esforço. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. bmjopensem.bmj.com
5. Arnold, J. T., Bruce-Low, S., & Sammut, L. (2015). The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1(1), e000048. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000048>
6. ATS Committee on Proficiency Standards for Clinical Pulmonary Function Laboratories. (2002). ATS statement: Guidelines for the six-minute walk test. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 166(1), 111–117. <https://doi.org/10.1164/ajrccm.166.1.at1102>.
7. Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 10(4), 464–474.
8. Barbosa A et al. (2020). Walking Football em homens com DM2: viabilidade e segurança. *Prog Cardiovasc Dis*. [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)
9. Barbosa, A., Brito, J., Costa, J., Figueiredo, P., Seabra, A., & Mendes, R. (2020). Feasibility and safety of a walking football program in middle-aged and older men with type 2 diabetes. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 786–791. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.09.008>
10. Barbosa, A., Brito, J., Figueiredo, P., Seabra, A., & Mendes, R. (2021). Football can tackle type 2 diabetes: A systematic review of the health effects of recreational football practice in individuals with prediabetes and type 2 diabetes. *Research in Sports Medicine*, 29(3), 303–321.
11. Barbosa, A., Póvoas, S., Silva, C., & Duarte, J. (2020). Walking Football for older adults: A systematic review on physical, psychological and social benefits. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(4), 732–741. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0149>

12. Barbosa, T. M., et al. (2020). Feasibility and safety of walking football in older adults with type 2 diabetes: A pilot study. *Journal of Sports Sciences*, 38(12), 1365–1373. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1670821>
13. Bennett, J., Maynard, I., Gilbourne, D., & Jones, M. (2019). Walking Football: Exploring the benefits and challenges of a novel sports intervention for older adults. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 276–289.
14. Bennett, K. M., Rafiq, S., & Hasan, S. (2019). Physical and mental health benefits of walking football: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(3), 456–465.
15. Caspers, A., et al. (2025). *Walking Football for Men and Women 60+: A 12-Week Non-Randomised Intervention Study* (2^o/sem.; DXA sem alterações significativas de massa gorda/FFM). *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2448824>
16. Chelladurai, P., & Kerwin, S. (2018). *Human resource management in sport and recreation* (3rd ed.). Human Kinetics.
17. Chesterfield Civic Society. (2024, 21 de julho). Latest plaque marks origin of walking football in town. <https://www.chesterfieldcivicsociety.org.uk/2024/07/latest-plaque-marks-origin-of-walking-football-in-town/>
18. Chou, C.-H., Hwang, C.-L., & Wu, Y.-T. (2012). Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in frail older adults: A meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(2), 237–244.
19. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
20. Cousins, E., Howarth, M., & Jones, M. (2025). Pilot study of walking football in a rural community: Physical, psychological and social outcomes. *Sports*, 13(2), 126. <https://doi.org/10.3390/sports13020126>
21. Cousins, S., Jones, L., & Gosselin, L. (2025). Experiences and functional health outcomes associated with a walking football program in rural older adults: A pilot study. *Sports*, 13(8), 272. <https://doi.org/10.3390/sports13080272>
22. Cruz-Jentoft AJ et al. (2019). EWGSOP2 – Consenso europeu sobre sarcopenia. Age and Ageing. *Oxford Academic*
23. Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., et al. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis (EWGSOP2). *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
24. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

25. Destination Chesterfield. (2024, 24 de julho). Blue plaque unveiled to mark Chesterfield as the home of walking football. <https://www.chesterfield.co.uk/2024/07/blue-plaque-unveiled-to-mark-chesterfield-as-the-home-of-walking-football/>.
26. Duncan, M. J., Clark, C. C. T., Smith, M., et al. (2022). The effect of 12-weeks recreational football for health on body composition and functional fitness in middle-aged men: A matched-controls study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13625. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013625> MDPI
27. England Football. (2025). *Guide to the laws of walking football*. <https://learn.englishfootball.com/courses/refereeing/guide-to-the-laws-of-walking-football>
28. England Football. (s.d.). *Walking Football*. <https://www.englishfootball.com>
29. EuroQol Group. (1990). EuroQol—A new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health Policy*, 16(3), 199–208. [https://doi.org/10.1016/0168-8510\(90\)90421-9](https://doi.org/10.1016/0168-8510(90)90421-9).
30. Federação Portuguesa de Futebol (FPF). (2025, 7 de junho). *Walking Football em festa na Cidade do Futebol*. FPF.
31. Federação Portuguesa de Futebol (FPF). (s.d.). *Walking Football*.
32. Federação Portuguesa de Futebol. (2024). *Relatório de atividades – Envelhecimento ativo e Walking Football*. <https://www.fpf.pt>
33. Federação Portuguesa de Futebol. (2024). *Walking Football – Leis de Jogo*. (Documento interno/PDF).
34. Federação Portuguesa de Futebol. (s.d.). *Walking Football*. <https://www.fpf.pt/pt/Walking-Football>
35. Fernandes, Â., Nunes, C., & Hespanhol, A. (2019). Envelhecimento e saúde em Portugal: Uma abordagem multidimensional. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 37(2), 103–110.
36. Ferreira, P. L., Antunes, P., Ferreira, L. N., Pereira, L. N., & Ramos-Goñi, J. M. (2019). A hybrid modelling approach for eliciting health state preferences: The Portuguese EQ-5D-5L value set. *Quality of Life Research*, 28(12), 3163–3175. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02226-5>.
37. Ferreira, P. L., Pereira, L. N., Antunes, P., & Ferreira, L. N. (2023). EQ-5D-5L Portuguese population norms. *The European Journal of Health Economics*, 24(9), 1411–1420. <https://doi.org/10.1007/s10198-022-01552-9>.
38. Football Australia. (2019, 30 de julho). Football Federation Australia launches national Walking Football program. <https://www.footballaustralia.com.au>
39. Gillespie, N. A., Walsh, M., Winefield, A. H., Dua, J., & Stough, C. (2012). Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & Stress*, 15(1), 53–72.
40. Goes, M., Martins, T., Almeida, V., & Canavarro, M. C. (2021). Psychometric properties of the WHOQOL-BREF(PT) in a community-dwelling sample. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 103. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01783-z>.
41. Goodison E et al. (2025). Walking Football: scoping review (sintetiza efeitos e lacunas). Soccer & Society. [University of South Wales](https://www.unsw.edu.au)

42. Goodison, E., Gill, J., Hornby, O., et al. (2025). *Walking football: A scoping review*. University of South Wales/MMU.
https://pure.southwales.ac.uk/files/30895345/Walking_football_a_scoping_review.pdf University of South Wales
43. Instituto Nacional de Estatística. (2023). *Estatísticas demográficas 2022*.
<https://www.ine.pt/xurl/pub/280978178>
44. Japan Football Association (JFA). (s.d.). *Women's Football | Purpose* (secção Walking Football – non-contact rule).
45. Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 50–64.
46. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
47. Madsen, S. R., Miller, D., & John, C. R. (2019). Community-based sport and recreation programs for older adults: Development and best practices. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(4), 453–461.
48. Marques, A., et al. (2023). Physical inactivity among older adults in Europe: Trends and associated factors. *European Journal of Public Health*, 33(1), 112–118.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac183>
49. Marques, E. A., Baptista, F., Santos, R., Silva, A. M., Mota, J., & Sardinha, L. B. (2014). Normative functional fitness standards and trends of Portuguese older adults: Cross-cultural comparisons. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22(1), 126–137.
50. Martone, D., et al. (2023). Bone health, body composition and physiological responses to football training: A review (redução de MG e aumento de massa isenta). *Sports*, 11, 205.
<https://doi.org/10.3390/sports11100205> Syddansk Universitet
51. McLester, C. N., Nickerson, B. S., Kliszczewicz, B., & McLester, J. R. (2020). Reliability and agreement of various InBody body composition analyzers as compared to DXA in healthy adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 1136–1144.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003521>.
52. Merrigan, J. J., Bellovary, B. N., Miller, T. A., & Gibson, A. L. (2022). Reliability and validity of contemporary bioelectrical impedance analyzers compared to DXA. *Journal of Exercise and Nutrition*, 5(3), 1–10.
53. Mesquita, I., Isidoro, B., & Rosado, A. (2014). Formação profissional no estágio supervisionado em Educação Física: Modelos de intervenção. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(4), 1007–1023.
54. Milanović Z et al. (2015/2019). Meta-análises de “recreational football”: melhorias em VO₂max, PA, massa gorda e perfis cardio-metabólicos. *Sports Medicine; Br J Sports Med*.
[SpringerLink+2British Journal of Sports Medicine+2](#)
55. Misener, K., & Doherty, A. (2012). Connecting the community through sport club partnerships. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4(2), 243–255.
56. Nascimento, C. M., et al. (2020). *Walking Football and Quality of Life: Report with Supplements*. Lisbon: European Active Ageing Report.

57. Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Castaneda-Sceppa, C., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094–1105.
58. OldStars/KNVB. (s.d.). *Historie – OldStars* (transferência para a KNVB em 2019). Acedido em 23 setembro 2025.
59. Oliveira, M. J., Ribeiro, F., Gomes, H., & Segundo, C. (2019). Reference equations for the 6-minute walk distance in healthy Portuguese subjects (18–70 years). *Pulmonology*, 25(5), 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.pulmoe.2018.04.003>.
60. Organização Mundial da Saúde. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
61. Pereira, A., Costa, A. M., Martins, F. M. L., & Monteiro, A. M. (2021). Atividade física e saúde em idosos: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(1), e200241. <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.200241>
62. Perrenoud, P. (2001). *Dez novas competências para ensinar*. Porto: ASA.
63. Portal Médico. (2024). Federação Portuguesa de Futebol reforça aposta no envelhecimento ativo com o Walking Football. *Portal Médico*.
64. Price AG. (2025). Benefícios e riscos do Walking Football para envelhecimento saudável (revisão narrativa). *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. PMC.
65. Price, A. G. (2025). Benefits and risks of walking football for healthy ageing: A narrative review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(2), e002438. <https://bmjopensem.bmj.com/content/11/2/e002438>
66. Price, A. G., Jones, M. A., & Sellers, J. R. (2025). Benefits and risks of walking football for healthy ageing: A narrative review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(1), e001635. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001635>
67. Price, A., Ridgers, N. D., & Fairclough, S. J. (2021). Benefits and risks of walking football for healthy ageing: A narrative review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000927. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-000927>
68. Recorri ao ChatGPT (OpenAI, 2025) para apoio à revisão linguística e normalização de legendas; as decisões analíticas e conclusões são da minha autoria.
69. Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, M., & Laventure, R. (2021). Walking football as sustainable exercise for older adults – A pilot study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(1), 67–75.
70. Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, L., & Krstrup, P. (2017). Walking football as sustainable exercise for older adults—A pilot investigation. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 638–645. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1298671>
71. Rees, T., Haslam, S. A., Coffee, P., & Lavalley, D. (2021). A social identity approach to leadership development: The 5R program. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 17–31.
72. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). *Senior Fitness Test Manual* (2nd ed.). Human Kinetics.

73. Rosella, L. C., et al. (2020). Economic evaluation of physical activity interventions for type 2 diabetes management: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 260, 113183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113183>
74. Santos, D. A., Baptista, F., & Sardinha, L. B. (2021). Exercise and body composition in older adults: What do we know from recent evidence? *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 24(3), 220–226.
75. Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
76. Sport England. (2016). *Towards an Active Nation: Strategy 2016–2021*. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/sport-england-towards-an-active-nation.pdf>
77. Springer, B. A., Marin, R., Cyhan, T., Roberts, H., & Gill, N. W. (2007). Normative values for the unipedal stance test with eyes open and closed. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 30(1), 8–15.
78. Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
79. Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
80. Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Validation of the Portuguese version of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). *Motricidade*, 16(1), 65–74. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19428>
81. Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in Portuguese adult exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9(3), 352–360. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.004>
82. Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Duarte, D. (2020). Motivational climate, enjoyment, and intention to persist in physical activity among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 408–415. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0200>
83. Teques, P., Silva, C., Calmeiro, L., & Serpa, S. (2020). Validação da versão portuguesa da Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) para adultos. *Motricidade*, 16(2), 58–67. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19244>
84. Tessitore, A., Perroni, F., Cortis, C., D'Ottavio, S., & Meeusen, R. (2022). Health and fitness benefits of sport and physical activity for older adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042145>
85. The Walking Football Association (WFA). (2020, novembro). *Rule Change Notice (Laws of the Game – excertos: proibição de corrida/contato físico)*.
86. The Walking Football Association (WFA). (2025, 4 de abril). *Laws of the Game (2025)*. <https://thewfa.co.uk/wp-content/uploads/2025/04/WFA-LOTG-2025-04.04.25.pdf>

87. Vaz-Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M. R., Pereira, M., Rijo, D., Quartilho, M. J., & Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do WHOQOL-Bref para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27, 41–49.
88. WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (recomendações de dose).
89. World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
90. World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist–hip ratio: Report of a WHO expert consultation. Geneva: WHO.
91. Zeichner, K. (2010). Rethinking the connections between campus courses and field experiences in college- and university-based teacher education. *Journal of Teacher Education*, 61(1–2), 89–99.

Anexos

Anexo A - Walking Football Leis de Jogo Football Leis de Jogo



F P F
**WALKING
FOOTBALL**



FPF
**WALKING
FOOTBALL**

Breve apresentação da modalidade

O Walking Football é uma modalidade pensada para uma população que gosta de jogar Futebol, todavia, as capacidades físicas já não permitem dar respostas às exigências dinâmicas que o jogo promove. Desse modo, o Walking Football evidencia dois propósitos muito claros: ser uma atividade recreativa prazerosa para os seus praticantes e ser promotora do desenvolvimento da saúde e do bem-estar de quem o pratica, tanto físico como mental. Com o propósito de cumprir com os objetivos delineados, apresentamos uma versão de Walking Football adaptada a este contexto.

O Walking Football é uma versão do jogo de Futebol em que não é permitido correr.

É um jogo disputado num campo com as dimensões 40x20 metros (Futsal), entre duas equipas de 5 jogadores cada, em que não existe guarda-redes. As balizas têm 3 metros de largura por 1 de altura. A bola de jogo é de tamanho 4 e deve ter ressalto reduzido (bola de Futsal).

Os jogadores estão impossibilitados de dar mais do que 3 toques consecutivos na bola e esta não pode subir mais do que a altura da cintura, cerca de 1 metro. Os golos apenas são válidos quando obtidos dentro da área de penalti.



LEI 1 Terreno de Jogo

O Walking Football pode ser jogado em vários tipos de piso (sintético, madeira, relva sintética ou relva natural), todavia, deve ser liso, plano e não abrasivo.

Dimensões

O terreno de jogo deve ser retangular (Figura 1) e as médias devem ter:

- Comprimento (linha lateral):
mínimo: 38 metros - máximo: 42 metros;
- Largura (linha de baliza):
mínimo: 18 metros - máximo: 25 metros.

Área de penalti

Deve ser marcada uma área de penalidade em cada extremidade do campo da seguinte forma:
Deve ser marcada uma área de penalidade em cada extremidade do campo traçada a 6 metros da linha de baliza.

Marca de penalti

A marca de penalti fica situada no ponto central da linha de meio-campo (Figura 1).

Área de canto

É traçado, em cada canto, um quarto de círculo com um raio de 25cm, no interior da superfície de jogo (Figura 1).

Zonas de substituição

As zonas de substituições são espaços sobre a linha lateral, à frente dos bancos de cada equipa (Figura 1).



LEI 1 O Terreno de Jogo

Balizas

As balizas são colocadas no centro de cada linha de baliza e devem ter as dimensões de 3 metros de largura por 1 de altura (Figura 2).

(Nota: podem ser adotadas as balizas de Futsal ou de Andebol, e colocar uma fita ou elástico a 1 metro de altura) (Figura 3).

Figura 2

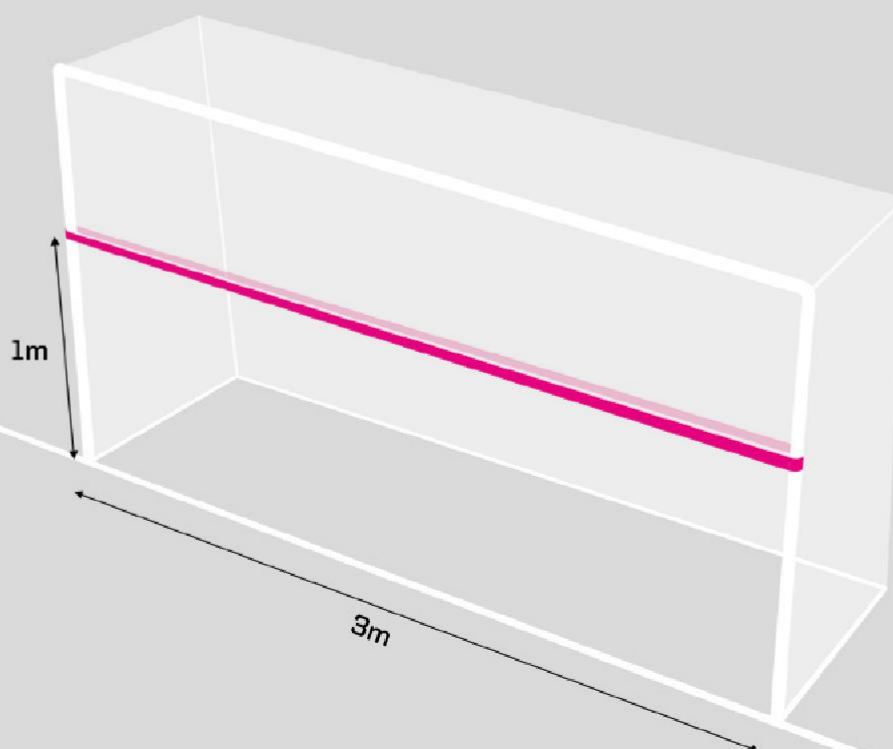
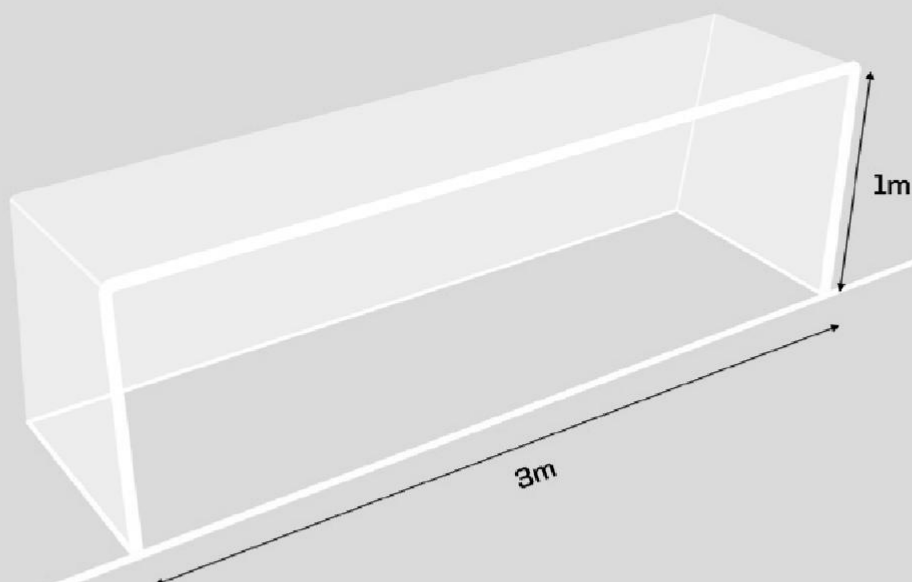


Figura 3

LEI 2^a

A bola, características e medidas:

- deve ser esférica;
- feita de material adequado;
- tem uma circunferência entre 62 cm e 64 cm (tamanho 4);
- deve pesar entre 400g e 440g e ter uma pressão equivalente a 0,6-0,9 atmosferas (bola de futsal).

LEI 3 jogadores

Número de jogadores

O jogo é disputado por duas equipas compostas por 5 jogadores (nenhum dos jogadores assume a função de guarda-redes).

Número de substituições e substitutos

O número de substituições que pode ser efetuado durante um jogo é ilimitado.

O número de substitutos que cada equipa pode ter é de 5 jogadores.

(Nota: em caso das equipas chegarem a acordo podem ter mais do que 5 substitutos)

Procedimento de Substituição

Uma substituição pode efetuar-se em qualquer momento, estando a bola em jogo ou não.

Para substituir um jogador, devem considerar-se as seguintes condições:

- O jogador a substituir deixa a superfície de jogo pela zona de substituições da sua equipa;
- O jogador a substituir não necessita de autorização dos árbitros para sair da superfície de jogo;
- O substituto não necessita de autorização dos árbitros para entrar na superfície de jogo;
- O substituto apenas pode entrar na superfície de jogo após o jogador a ser substituído ter saído da mesma;
- Um jogador substituído pode voltar a participar no jogo.

Na eventualidade de existir uma infração desta Lei, deve ser marcado um livre indireto, favorável à equipa adversária, no local onde houve a infração.

LEI 4 Equipamento dos Jogadores

Segurança

Os jogadores não podem usar qualquer equipamento ou artigo que seja perigoso.

Equipamento obrigatório

O equipamento obrigatório dos jogadores deve ser composto por:

- uma camisola com mangas;
- calções ou calças de treino;
- meias;
- caneleiras (utilização obrigatório em torneios ou encontros)

Cores do equipamento

As duas equipas devem usar cores que as distingam entre si e também do árbitro.

LEI 5 Árbitro

A autoridade do árbitro

O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro, que dispõe de toda a autoridade necessária para aplicar as Leis de Jogo.

Decisões do árbitro

As decisões dos árbitros sobre os factos relacionados com o jogo são finais. As decisões do árbitro devem ser sempre respeitadas.

As decisões do árbitro devem ser tomadas no sentido de fazer cumprir as Leis de jogo, todavia, tendo a sensibilidade do “espírito recreativo do jogo”.

Poderes e deveres

- Fazer cumprir as Leis de Jogo;
- Controlar o tempo de jogo;
- Controlar todas as ocorrências do jogo;
- Assegurar que o equipamento de jogadores e substitutos cumpre com o estabelecido na Lei 4;
- Registrar os incidentes do jogo;
- Interromper o jogo, a seu critério, quando exista qualquer infração às Leis de Jogo ou ocorrência que considere relevante para o fazer (lesões ou outras situações que o justifique).

LEI 6 outros elementos da equipa de arbitragem

No Walking Football não existe necessidade de haver outros elementos da equipa de arbitragem. (Nota: na

eventualidade de existir, as suas principais funções são:

- Auxiliar o árbitro em todas as suas funções;
- Controlar os procedimentos nas substituições (saídas e entradas dos jogadores em campo de ambas as equipas.)

LEI 7 **ção do Jogo**

A duração do jogo é de 40 minutos, divididos em duas partes de vinte minutos. O intervalo entre as partes não deve exceder os 10 minutos.

Em virtude da ampla diversidade de capacidades físicas dos escalões etários que podem praticar o Walking Football, o tempo de jogo pode ser dividido em 4 períodos de 10 minutos (cada parte de 20 minutos subdividida em 2 de 10 minutos, com um período de descanso máximo de 2 minutos).

Na eventualidade de se optar por esta solução, todas as equipas devem ter conhecimento antes do início dos jogos.

Cada parte do jogo pode ter o tempo adicional que o árbitro achar indicado para compensar o tempo perdido por paralisações.

A duração de cada parte ou período deve ser prolongada para a marcação de um pontapé de grande penalidade.

(Nota: a duração e as partes de uma partida podem ser alteradas se houver interesse e acordo entre as equipas)

LEI 8 **omeço e o Recomeço do Jogo**

Um pontapé de saída inicia ambas as partes do jogo e recomeça o jogo após a marcação de um golo. O jogo também pode ser recomeçado com um pontapé-livre, pontapé de penalti, pontapé de linha lateral, lançamento de baliza e pontapé de canto.

O recomeço do jogo é feito com um lançamento de bola ao solo quando os árbitros interrompem o jogo e a Lei não exige que o jogo seja recomeçado de uma das formas indicadas acima.

Se for cometida uma infração quando a bola não está em jogo, tal não altera a forma como o jogo recomeça.

Pontapé de saída Procedimentos

- A equipa que vence o sorteio efetuado por meio de uma moeda pode escolher a baliza em direção à qual ataca durante a primeira parte ou se faz o pontapé de saída;
- Em conformidade com o ponto anterior, à outra equipa é atribuído o pontapé de saída do jogo ou a decisão da baliza que pretende atacar na primeira parte;
- A equipa que escolheu a baliza que pretende atacar na primeira parte efetua o pontapé de saída para começar a segunda parte do jogo;
- No começo da segunda parte do jogo, as equipas trocam de campo e atacam no sentido contrário;
- No começo da segunda parte do jogo, as equipas trocam de bancos de técnicos e substitutos, situando-se do lado defensivo da respetiva equipa;

LEI 8

Reinício e o Recomeço do Jogo

- Depois de uma equipa marcar um golo, a equipa que sofreu o golo procede a novo pontapé de saída;
- Todos os jogadores, exceto o executante do pontapé de saída, devem encontrar-se no seu próprio meio-campo;
- Os jogadores da equipa que não executa o pontapé de saída devem encontrar-se pelo menos a uma distância de 3 metros da bola;
- A bola é colocada imóvel no solo sobre o ponto central;
- A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Infrações e Sanções

Se o executante do pontapé de saída jogar a bola uma segunda vez antes que esta seja tocada por outro jogador, é concedido à equipa adversária um pontapé-livre indireto.

Por qualquer outra infração ao procedimento do pontapé de saída, o pontapé é repetido.

Lançamento de bola ao solo

O lançamento de bola ao solo é concebido quando o jogo é interrompido pelo árbitro por uma ocorrência que não tenha sido motivada por qualquer infração às Leis do Jogo ou pela bola ter embatido no árbitro.

Procedimentos

- O lançamento de bola ao solo é concebido para um jogador da equipa que tenha tocado na bola pela última vez;
- Os restantes jogadores (de ambas as equipas) devem permanecer a, pelo menos, 3 metros da bola até esta entrar em jogo;
- A bola entra em jogo quando toca no solo.

LEI 9

em Jogo e Fora de Jogo

A bola está fora de jogo quando:

- Atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar;
- O jogo seja interrompido pelos árbitros.

A bola também está fora de jogo quando toca num elemento da equipa de arbitragem, permanece na superfície de jogo e:

- uma equipa inicia um ataque prometedor;
- a bola entra diretamente numa das balizas;
- muda a equipa que tinha a posse de bola.

Nestes três casos envolvendo o contacto da bola e o elemento da equipa de arbitragem, o jogo é reiniciado com um lançamento de bola ao solo.

A bola está em jogo:

A bola está em jogo em todas as outras situações após ter tocado num elemento da equipa de arbitragem, assim como ao ressaltar num poste ou na barra transversal e permanecer no interior da superfície de jogo.

Restrições da altura da bola:

A bola não deve ultrapassar a altura da cintura dos jogadores (aproximadamente 1 metro de altura). Quando a bola ultrapassar a altura definida o jogo deve ser interrompido e ser marcado um livre indireto contra a equipa infratora.

Se a falta for cometida dentro da área de grande penalidade contra a equipa que está a defender essa baliza, a falta deve ser marcada na linha da área (linha de 6 metros, no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração). Os jogadores adversários têm de estar a uma distância mínima de 3 metros. Não pode ser marcado golo diretamente.

Se a falta for cometida dentro da área de grande penalidade contra a equipa que está a atacar essa baliza, a falta deve ser marcada no local onde ocorreu a infração. Os jogadores adversários têm de estar a uma distância mínima de 3 metros.

LEI 10 em Jogo e Fora de Jogo

Marcação de golos

Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra (fita colocada a 1 metro de altura), desde que nenhuma infração tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo foi marcado.

O golo só é considerado se o marcador estiver dentro da área de 6 metros.

Na eventualidade de um jogador inserir a bola na sua própria baliza, é considerado autogolo se esse jogador, quando tocou na bola, estiver dentro da área de 6 metros, todavia, se estava fora da área de 6 metros, deve ser marcado pontapé de canto para a equipa contrária.

Equipa vencedora

A equipa que marca o maior número de golos durante o encontro é a vencedora. Quando as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marcarem nenhum, o jogo termina empatado.

Se o regulamento da competição exigir que uma equipa seja declarada vencedora após um jogo, só são permitidos os seguintes procedimentos para determinar a equipa vencedora:

- Dois períodos iguais de prolongamento de 5 minutos cada;
- Pontapés da marca de penalti.

Pontapés da marca de penalti

Os pontapés da marca de penalti têm lugar após o jogo terminar e, salvo determinação em contrário, aplicam-se as respetivas Leis de Jogo.

Procedimentos - antes de os pontapés da marca de penalti terem início:

- A menos que existam outros fatores a ter em consideração (por exemplo, condições da superfície de jogo, segurança, etc.), o árbitro efetua um sorteio por meio de uma moeda para decidir qual a baliza em que vão ser executados os pontapés;
- O árbitro procede a um novo sorteio com uma moeda e a equipa vencedora decide se pretende executar o primeiro ou o segundo pontapé;
- Todos os jogadores (incluindo substitutos) são elegíveis para participar na execução dos pontapés da marca de penalti, excetuando-se aqueles que, no final do jogo ou do prolongamento, estão lesionados ou tenham sido expulsos;
- Cada equipa é responsável por selecionar, de entre os jogadores elegíveis, a ordem pela qual aqueles vão executar os pontapés. O árbitro não tem de ser informado dessa ordem.

Procedimentos - durante a marcação dos pontapés da marca de penalti:

- Só os jogadores elegíveis e o elemento da equipa de arbitragem podem permanecer na superfície de jogo;
- Todos os jogadores elegíveis, exceto o que executa o pontapé, devem permanecer na área de baliza contrária aonde se vai proceder à marcação dos pontapés de penalti;
- Os pontapés são executados alternadamente por cada equipa;
- Cada pontapé é executado por um jogador diferente e só depois de todos os jogadores elegíveis terem executado um primeiro pontapé é que um jogador pode efetuar um segundo pontapé;
- O princípio acima referido continua a aplicar-se a qualquer sequência de pontapés que se sigam, mas uma equipa pode alterar a ordem dos executantes;
- Se, antes de as duas equipas terem executado os seus cinco pontapés, uma delas já tiver marcado mais golos do que a outra poderia marcar, mesmo que completasse a série de pontapés, não são executados mais pontapés;
- Se, depois de as duas equipas terem executado os seus cinco pontapés, ambas tiverem marcado o mesmo número de golos, a execução prossegue até que uma equipa tenha marcado um golo a mais do que a outra com o mesmo número de pontapés.

LEI 11 de Jogo

Não existe a infração de fora de jogo em Walking Football

LEI 12 de incorreções

O Walking Football é uma versão do jogo de futebol com duas características especiais:

- não é permitido qualquer contacto físico entre os jogadores;
- não é permitido correr em circunstância alguma, isto é, os jogadores têm de ter sempre, obrigatoriamente, um membro inferior em contacto com o solo;

A estas duas particularidades juntam-se mais três que determinam a essência do jogo:

- cada jogador não pode dar mais de 3 toques consecutivos na bola;
- a bola, em circunstância alguma, pode subir mais do que a altura da cintura dos jogadores (aproximadamente 1 metro);
- o golo só é válido quando marcado dentro da área de baliza (área ou caixa de 6 metros).

Os incumprimentos destas particularidades levam a comportamentos faltosos ou incorretos, sendo concedido à equipa contrária um pontapé-livre (no walking Football os pontapés-livres são sempre indiretos, não se pode marcar golo diretamente). Os pontapés-livres apenas são concedidos quando a bola está em jogo.

Um pontapé-livre é concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das seguintes infrações contra um adversário de forma que os árbitros considerem imprudente, negligente ou com força excessiva:

- Carregar;
- Saltar sobre;
- Dar ou tentar dar um pontapé;
- Empurrar;
- Atingir ou tentar attingir/agredir (incluindo com cabeçada);
- Entrar em tackle;
- Rasteirar ou tentar rasteirar.

Um pontapé-livre também é concedido à equipa adversária se um jogador cometer uma das seguintes infrações:

- Correr;
- Der mais de 3 toques consecutivos na bola sem que um colega ou adversário toque na bola;
- Levantar a bola acima da cintura, em qualquer circunstância (passe, receção ou outra);
- Cuspir sobre alguém;
- Deslizar pelo chão (tackle deslizante), quando a bola está a ser jogada pelo adversário, para intercetar um passe, mesmo não tocando no adversário;
- Jogar a bola quando está no chão;
- Tocar a bola com a mão/braço, mesmo quando esta se encontra abaixo da linha da cintura.

LEI 12 e incorreções

Um pontapé-livre também será concedido se, na opinião do árbitro, um jogador:

- Jogar de forma perigosa;
- Impedir a progressão do adversário sem que haja qualquer contacto físico (obstrui o seu movimento);
- For dissidente, por usar linguagem ofensiva, insultuosa, ou abusiva e/ou gestos ofensivos.

Ações disciplinares

Tendo em consideração o tipo de população a quem se destina o Walking Football e o seu carácter recreativo, entende-se que o uso de suspensões temporárias (sin bins) e a exclusão de um jogador decorrente da emissão de um cartão vermelho são as sanções disciplinares recomendadas.

O árbitro deve usar a suspensão temporária (cartão azul) de um jogador em todos as situações tradicionalmente consideradas como infrações passíveis de advertência (mostragem de cartão amarelo). Assim, as opções para o árbitro impor as sanções disciplinares são:

- cartão azul – jogador temporariamente suspenso do jogo;
- cartão vermelho – jogador permanentemente excluído do jogo.

Suspensões temporárias – procedimentos

Um jogador suspenso temporariamente do jogo receberá um cartão azul do árbitro.

A duração da suspensão durará o restante tempo de jogo da respetiva parte (1.^a ou 2.^a partes do jogo) ou do período, se o jogo tiver 4 períodos (1.^o, 2.^o, 3.^o ou 4.^o períodos).

Face ao carácter recreativo e de promoção do desenvolvimento da saúde e do bem-estar que se pretende, quando da suspensão temporária de um jogador é permitido que a equipa tenha a possibilidade de colocar outro jogador em campo (a equipa nunca fica a jogar em inferioridade numérica).

Suspensão temporária – cartão azul

Um jogador recebe o cartão azul e é temporariamente suspenso quando cometer as seguintes infrações:

- Comportamento antidesportivo;
- Jogue ou tenha comportamentos agressivos e perigosos para com o adversário;
- Mostra discordância com palavras ou atos das decisões do árbitro;
- Infringir persistentemente as Leis de Jogo
- Atrasar o início do jogo;
- Não respeitar a distância exigida quando o jogo é reiniciado com pontapé de canto, lançamento lateral, pontapé-livre ou lançamento de baliza;
- Fazer uma infração, fora da área de penalti, que anule uma situação clara de golo para a equipa adversária;
- Comete uma infração no procedimento da substituição;
- Deixa deliberadamente o terreno de jogo sem permissão do árbitro e fora do âmbito de uma substituição;
- Entra no campo sem autorização do árbitro e fora do âmbito de uma substituição.

Um jogador que tiver duas suspensões temporárias não pode participar mais no jogo. Suspensões permanentes – cartão vermelho

Um jogador é expulso e recebe o cartão vermelho se cometer as seguintes infrações:

- Evidencia conduta violenta;
- Usa linguagem insultuosa para qualquer agente desportivo;
- Morde ou cospe alguém.

Um jogador expulso não pode entrar pode participar mais no jogo.

Face ao carácter recreativo e de promoção do desenvolvimento da saúde e do bem-estar que se pretende, quando um jogador é expulso é permitido que a equipa tenha a possibilidade de colocar outro jogador em campo (a equipa nunca fica a jogar em inferioridade numérica).

LEI 13 **pés-Livres**

Os pontapés-livres são concedidos à equipa adversária do jogador, substituto ou jogador expulso que cometa a infração.

Bola entra na baliza

No Walking Football não se pode marcar golo diretamente através do pontapé-livre.

- Se após um pontapé-livre a bola entrar diretamente na baliza do adversário, é concedido um pontapé de baliza para a equipa contrária.
- Se após um pontapé-livre a bola entrar diretamente na sua própria baliza, é concedido um pontapé de canto à equipa contrária.

Procedimentos

Todos os pontapé-livres são marcados no local onde ocorreu a infração, exceto:

- Quando a infração ocorreu dentro da área de baliza da equipa que sofreu a falta. Nessas circunstâncias a marcação será feita em cima da linha limite da área de baliza no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração.

A bola

- Deve estar imóvel quando se executa o pontapé e o executante não poderá voltar a tocar a bola antes de esta ter tocado noutro jogador;
- Entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Até que a bola esteja em jogo todos os adversários devem encontrar-se a pelo menos a 3 metros de distância da bola.

Infrações e sanções

Se, aquando da execução dum pontapé-livre, um adversário se encontra mais próximo da bola que a distância regulamentar, o pontapé-livre deve ser repetido, a menos que possa ser aplicada a vantagem.

Se a bola entra em jogo e o executante toca a bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, é assinalado um pontapé-livre contra o executante.

LEI 14 pé de penalti

Um pontapé de penalti deve ser assinalado se um jogador comete uma das seguintes infrações sobre o adversário dentro da sua área de baliza:

- Carregar;
- Saltar sobre;
- Dar ou tentar dar um pontapé;
- Empurrar;
- Atingir ou tentar attingir/agredir (incluindo com cabeçada);
- Entrar em tackle;
- Rasteirar;

Um pontapé de penalti também deve ser marcado se um jogador, na sua própria área de baliza, tocar a bola com a mão/braço quando esta se encontra abaixo da linha da cintura.

Um pontapé de penalti também deve ser marcado se um jogador correr, deliberadamente, para impedir que um adversário isolado marque golo, mesmo não estando dentro da área.

Procedimentos

A bola deve estar imóvel sobre a marca de penalti e os postes, barra transversal e as redes das balizas não devem estar a oscilar.

A marca de penalti é o ponto central da linha de meio-campo.

A equipa que sofreu o penalti não tem nenhum jogador entre a bola e a baliza a impedir a possibilidade de golo. O pontapé de penalti é executado da linha de meio-campo sem oposição.

O executante do pontapé de penalti deve ser claramente identificado.

Todos os jogadores de ambas as equipas, exceto o executante do pontapé de penalti, têm de estar atrás da linha de meio-campo e a pelo menos 3 metros da bola e do executante.

O jogador que marca o penalti:

- Deve pontapear a bola para a frente;
- Não deve jogar a bola uma segunda vez sem que esta tenha tocado noutro jogador.

A bola entra em jogo logo que é pontapeada e se move claramente.

Infrações e sanções

Uma vez que os árbitros tenham dado o sinal para a execução do pontapé de penalti, o pontapé deve ser executado.

Se, antes de a bola estar em jogo, um jogador da equipa defensora cometer uma infração:

- Se não for obtido golo, o pontapé de penalti é repetido;
- Se for obtido golo, o pontapé de penalti não é repetido.

Se, antes de a bola estar em jogo, um jogador da equipa atacante cometer uma infração:

- Se não for obtido golo, o pontapé de penalti não é repetido;
- Se for obtido golo, o pontapé de penalti é repetido.

Se, após a bola estar em jogo, o jogador que executou o pontapé de penalti cometer uma infração, é concedido um pontapé livre contra a sua equipa.

LEI 15 Pontapé de linha lateral

O pontapé de linha lateral é concedido aos adversários do último jogador que tocou na bola antes de ela atravessar completamente a linha lateral pelo solo ou pelo ar.

Procedimento

No momento da execução:

- A bola deve estar imóvel sobre a linha lateral no ponto onde deixou de estar em jogo;
- Todos os adversários devem encontrar-se a uma distância mínima de 3 metros do local onde o pontapé de linha lateral é executado.

A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Infrações e sanções

Se, após a bola entrar em jogo, o executante toca na bola uma segunda vez antes que esta tenha sido tocada por outro jogador, é assinalado um pontapé-livre.

Se o pontapé de linha lateral for executado em uma posição manifestamente diferente do local onde a bola saiu, é dado um pontapé de linha lateral para a equipa adversária.

LEI 16 Pontapé de baliza

Um pontapé de baliza é assinalado quando a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, sem que um golo tenha sido marcado.

Procedimento

A bola é pontapeada por qualquer jogador da equipa defensora.

A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Os jogadores da equipa adversária devem encontrar-se fora da área de penalti até que a bola esteja em jogo.

Infrações e sanções

Se, após a bola entrar em jogo, for tocada novamente pelo jogador executante antes de outro jogador a tocar, é assinalado pontapé-livre indireto.

LEI 17 **Pontapé de canto**

Um pontapé de canto é assinalado quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, sem que um golo tenha sido marcado.

Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de canto, mas somente contra a equipa adversária (Nota: tal só é permitido quando a área de penalti é uma caixa, quando a área de penalti é a do campo de Futsal/Andebol tal não é permitido, visto que a marca do pontapé de canto se encontra fora da área).

Procedimento

A bola deve ser colocada dentro da área de canto, do lado mais próximo de onde a bola deixou de estar em jogo.

A bola deve estar imóvel e é pontapeada por um jogador da equipa atacante.

A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova claramente.

Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se a pelo menos 3 metros do arco de canto até que a bola esteja em jogo.

Infrações e sanções

Se, após a bola entrar em jogo, for tocada novamente pelo jogador executante antes de outro jogador a tocar, é assinalado pontapé-livre.

LEI 18 **Caminhar**

Caminhar é definido como a obrigatoriedade de ter sempre um dos pés em contacto com o solo.

Infrações e sanções

O árbitro marcará um pontapé de livre contra qualquer jogador que corra, só não o deve fazer se o infrator for da equipa que está a defender e a equipa que está a atacar tenha uma clara oportunidade e/ou vantagem para concretizar golo, isto é não se deve beneficiar o infrator

Um jogador que for penalizado 3 vezes por correr, será advertido com o cartão azul, tendo de sair temporariamente do jogo.



F P F
**WALKING
FOOTBALL**

Anexo B - Consentimento Informado

**Universidade do Porto - Faculdade de Desporto
Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer**

Associação de Futebol do Porto

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está pouco claro, não hesite em pedir mais informações através do endereço de e-mail: jfsousa417@gmail.com.

INFORMAÇÃO SOBRE O PROJETO/ESTUDO

Título: Walking Football na funcionalidade e qualidade de vida de adultos mais velhos.

Entidade responsável: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL).

Responsáveis diretos:

- Andreia Pizarro, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer; Faculdade de Desporto, Universidade do Porto
- José Sousa, estudante do 2º ciclo em Atividade Física, Exercício e saúde.

Condições e financiamento: Não há despesas pessoais para o participante em qualquer momento. Também não há compensação financeira relacionada com a realização do estudo. A participação é voluntária e o participante é livre de prejuízos caso não queira ou desista de participar, bastando para isso sair do presente estudo.

TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Objetivos do projeto: O objetivo principal deste estudo é verificar o impacto do programa de walking football em variáveis relacionadas à capacidade funcional, e qualidade de vida em adultos acima dos 60 anos, fisicamente ativos.

Recolha de dados: A sua participação nesta pesquisa consistirá em realizar alguns testes:

1. Físicos: estes testes necessitam de um esforço físico considerável para avaliação de força e resistência, sem gerar desconforto.
 - avaliação da força de preensão manual (handgrip);
 - avaliação da aptidão aeróbia (6 minutos de caminhada)
 - avaliação da potência (5 vezes sentar e levantar)
 - avaliação do equilíbrio dinâmico (ir e voltar 3m)
 - avaliação do equilíbrio estático (equilíbrio unipodal)
2. Qualidade de vida: estes testes consistem em questionários e não é necessário nenhum esforço físico para a sua realização, bem como não há riscos de desconforto.
 - avaliação da afetividade ao treino (PACES);
 - avaliação da qualidade de vida (EQ- 5D- 5L);
 - questionário sócio demográfico.

RISCOS: Dado que a intensidade da atividade física nas avaliações é moderada não estão previstos riscos acrescidos para a saúde, uma vez que o participante tem obrigatoriamente um exame medico-desportivo a aprovar a sua participação na atividade. O risco de queda está sempre presente em atividades que envolvam deslocamentos e para minimizar o risco haverá acompanhamento constante de profissionais do exercício na tentativa de minimizar obstáculos e socorrer de imediato caso seja necessário.

Finalidade do tratamento: As informações recolhidas serão tratadas conforme a legislação nacional e da UE vigente, sendo utilizadas exclusivamente pelos pesquisadores para fins de investigação científica dentro deste projeto.

Conservação dos dados pessoais: As bases de dados geradas serão armazenadas em formato digital em um computador, com cópias de segurança em disco externo. Os dados serão mantidos apenas pelo período necessário para alcançar a finalidade para a qual foram coletados, sendo posteriormente eliminados.

Medidas de proteção de dados: As informações dos participantes são confidenciais e serão utilizadas exclusivamente pelos investigadores envolvidos neste projeto, não podendo ser utilizadas para nenhum outro propósito além deste estudo. Durante o preenchimento do questionário, cada participante receberá um código numérico para assegurar a confidencialidade dos dados pessoais recolhidos.

Direitos do titular dos dados: Como titular dos dados, tem os seguintes direitos reconhecidos pela lei: Informação, Acesso, Retificação, Apagamento, Portabilidade e Limitação do tratamento. Para exercer qualquer um desses direitos, entre em contato pelo e-mail: jfsousa417@gmail.com. A legislação também lhe confere o direito de apresentar queixas a uma Autoridade europeia de supervisão; em Portugal, a autoridade competente é a Comissão Nacional de Proteção de Dados (www.cnpd.pt).

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que li e compreendi este consentimento informado, assim como as informações que me foram fornecidas anteriormente. Assim, aceito participar deste estudo e autorizo a utilização dos dados que forneço de maneira voluntária.

Nome completo do(a) voluntário(a)

Assinatura

José Sousa (investigador)

Porto, / /2024.

Anexo C - Questionário EQ-5D-5L – Escala de Saúde

Gostáramos de saber o quanto

a sua saúde está boa ou má **HOJE**. 90

A escala está numerada de 0 a 100.

85

100 significa a **melhor** saúde que possa imaginar.

0 significa a **pior** saúde que possa imaginar. 80

Assinale com um **X** na escala de forma a demonstrar

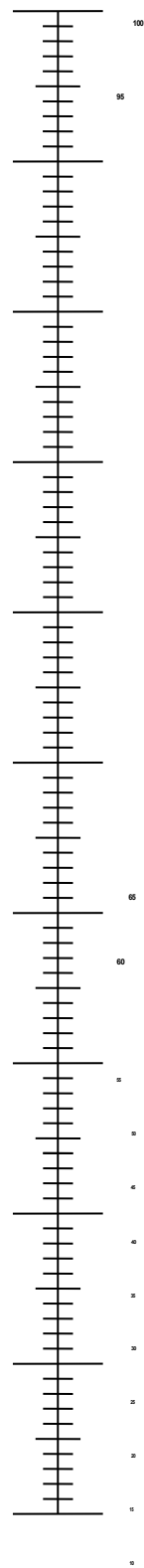
como a sua saúde se encontra **HOJE**. 75

Agora, por favor escreva o número que assinalou **70**

na escala na caixa abaixo.

A SUA SAÚDE HOJE =

A melhor saúde que possa imaginar



A pior saúde que possa imaginar

Anexo D - Questionário Qualidade de Vida

11. Como avalia sua qualidade de vida?

☐ Muito má ☐ Má ☐ Nem boa nem má ☐ Boa ☐ Muito boa

Anexo E - Questionário Escala de Divertimento – PACES (versão portuguesa)

Versão Portuguesa do Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) - FITNESS Artigo de validação

Teques, P., Silva, C., Borrego, C., & Calmeiro, L. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>

Descrição

Recentemente, Mullen et al. (2011) apresentaram a versão de 8 itens da Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) que revelou propriedades psicométricas para avaliar o divertimento na atividade física. O processo de validação da PACES iniciou com um processo de tradução e retrotradução para português. Seguidamente, 395 membros de ginásio com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos responderam à versão preliminar do PACES. Em média, os participantes tinham 3 anos de experiência em atividades de fitness de grupo e praticavam aproximadamente 3 vezes por semana. A análise dos dados decorreu em duas etapas. Primeiro, foi realizada uma análise fatorial exploratória com 139 participantes, revelando uma estrutura unidimensional com pesos fatoriais entre os 0.79 e 0.89, e valores de fiabilidade compósita de 0.91. Segundo, foi executada uma análise fatorial confirmatória com uma amostra independente de 256 praticantes de atividades de fitness de grupo, reafirmando a estrutura unidimensional do PACES. Adicionalmente, os resultados revelaram correlações positivas moderadas entre o divertimento e a regulação intrínseca e identificada, e correlações negativas moderadas com a regulação extrínseca e a amotivação, revelando validade convergente do instrumento. Finalmente, a estrutura unidimensional do PACES revelou ser invariante entre as duas amostras. Em síntese, a versão portuguesa do PACES demonstrou ser um instrumento válido e fidedigno para avaliar o divertimento em praticantes de atividades de fitness de grupo.

Como é que se sente neste momento acerca da atividade física que realiza...

1. É muito desagradável	1	2	3	4	5	6	7	É muito agradável
2. Não é nada divertida	1	2	3	4	5	6	7	É muito divertida
3. Não é nada porreira	1	2	3	4	5	6	7	É muito porreira
4. Não é nada revigorizante	1	2	3	4	5	6	7	É muito revigorizante
5. Não é nada gratificante	1	2	3	4	5	6	7	É muito gratificante
6. Não é nada animada	1	2	3	4	5	6	7	É muito animada
7. Não é nada estimulante	1	2	3	4	5	6	7	É muito estimulante
8. Não é nada refrescante	1	2	3	4	5	6	7	É muito refrescante