



100
1922 · 2022

ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

COMUNICADO Nº: 40

DATA: 19 de agosto de 2025

COMUNICAMOS AOS CLUBES NOSSOS FILIADOS, E DEMAIS INTERESSADOS:

- ÉPOCA 2025/2026
- WALKING FOOTBALL

Através do presente comunicado oficial, divulga-se a apresentação relativa à modalidade de Walking Football, nas vertentes recreativa e competitiva, para a época 2025/2026.

O Secretário-Geral da AF Braga

Jorge Monteiro



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE BRAGA
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL



WALKING FOOTBALL

ÉPOCA 2025/2026

Esta modalidade deve ser encarada “como uma estratégia não farmacológica, capaz de contribuir para aumentar os estilos de vida ativos da população e, conseqüentemente, aumentar a qualidade de vida, a saúde e bem-estar das pessoas mais experientes”.

André Seabra, Diretor da Portugal Football School

PREÂMBULO

A promoção da atividade física deve abranger toda a população, não deixando ninguém para trás. É com base nesta premissa e com a realidade portuguesa, onde o futebol está enraizado na população, que a Federação Portuguesa de Futebol, em conjunto com as associações locais, no âmbito do plano estratégico da Federação Portuguesa de Futebol “FUTEBOL 2030”, tem vindo a implementar o Walking Football (Futebol a Andar) a nível nacional.

O QUE É?

O WF é uma modalidade destinada a **praticantes com mais de 50 anos, homens e mulheres**, e adaptada às necessidades desta população, incluindo pessoas com mobilidade reduzida ou condições de saúde específicas, e que proporciona uma experiência de futebol estimulante, com regras que visam respeitar a condição física e a segurança dos seus intervenientes - sem corridas, saltos, rasteiras, carrinhos ou cortes.

QUAL O OBJETIVO?

O WF tem como objetivo o incentivo à prática desportiva, com o benefício físico daí resultante, mas também proporcionar aos seus praticantes benefícios cognitivos e sociais, como a redução do stress e ansiedade, o estímulo à memória e concentração, o decréscimo do isolamento e a solidão, entre outros.

É, por isso, possível afirmar que a prática do Walking Football promove saúde!

EVOLUÇÃO

Esta variante do futebol tem vindo a ganhar protagonismo em vários países europeus e também em Portugal. No final da época 23/24, havia cerca de 1400 praticantes federados, com uma média de idades de 67 anos, sendo 55% homens e 45% senhoras.

Na última época, **o crescimento foi expressivo**, tendo o número de atletas inscritos quase duplicado relativamente ao ano anterior, existindo **2678 praticantes**, com uma média de idades de 69 anos e uma percentagem de 57% de homens e 43% de senhoras.

A nível distrital o crescimento também foi expressivo, existindo 189 praticantes (7% do total nacional), sendo 82 homens (43%) e 107 senhoras (57%), mais 101 do que na época anterior, representando 12 entidades, pertencentes a 8 de 14 concelhos do distrito.

ÉPOCA 25/26

Além da vertente recreativa, única implementada até à última época, a FPF vai lançar a vertente competitiva, de forma a alargar esta oferta a um maior número de praticantes.

REGRAS (SÍNTESE)

As regras são aprovadas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

GERAIS

- Os **jogadores só podem caminhar**, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar o solo, sendo o “correr” punido com livre indireto;
- Os **jogadores estão impossibilitados de dar mais do que 3 toques consecutivos na bola**;
- **Não é permitido contacto entre os atletas**;
- Não existe número limite de substituições – jogadores que foram substituídos podem voltar a entrar;
- A bola é de tamanho 4 e deve ter ressalto reduzido;
Não pode subir mais do que a altura da cintura, cerca de 1 metro;
- O campo tem as dimensões máximas de 20 metros por 40 metros (medidas do futsal);
- O tamanho da baliza é de 3 metros de largura por 1 metro de altura;
- O golo só é válido quando marcado dentro da área de baliza (área ou caixa de 6 metros);
- A duração do jogo é de 40 minutos, divididos em duas partes de vinte minutos. No entanto, pode ser ajustada;

ESPECÍFICAS

VERTENTE COMPETITIVA

- Cada equipa é constituída por **6 jogadores, incluindo o guarda-redes**;
- Cada equipa pode ter um número máximo de 8 suplentes;
- Qualquer jogador ou suplente pode trocar de lugar com o guarda-redes, desde que o árbitro seja previamente informado da troca e esta se efetue durante uma paragem de jogo.

VERTENTE RECREATIVA

- Cada equipa é constituída por **5 elementos, homens e mulheres, sem guarda-redes**;
É obrigatória a presença, em simultâneo, de duas jogadoras em cada equipa – regra definida pela Associação de Futebol de Braga (AFB);
Há a possibilidade de cada equipa ter mais **10 substitutos no banco** (flexível). **Todos deverão jogar.**

ENTIDADES QUE SE PODEM INSCREVER

São várias as entidades que podem inscrever equipas, não apenas clubes de qualquer modalidade, tais como **IPSS, Autarquias, Juntas de Freguesia, Universidades, Unidades de Saúde, Empresas**, entre outras.

INSCRIÇÃO DE ENTIDADES

A inscrição é feita mediante pedido à AFB, para o **email afbraga@afbraga.com**, com indicação dessa intenção.

CLUBES JÁ INSCRITOS NA AFB:

- Solicitando a inscrição na modalidade de Walking Football.

OUTRAS ENTIDADES:

- Solicitando a inscrição na modalidade de Walking Football e o acesso à plataforma de inscrição de atletas e agentes desportivos, *SCORE*, da Federação Portuguesa de Futebol (FPF);
- Facultando os elementos e/ou documentos seguintes:
 - Nome da entidade e nome a usar, se diferentes;
 - documento da constituição da organização (escritura, publicação no Diário da República ou equivalente);
 - ata de tomada de posse dos Órgãos Sociais em funções (quando aplicável);
 - número de identificação de pessoa coletiva (NIPC);
 - seguro de responsabilidade civil;
 - logótipo da instituição, em formato vetorial;
 - morada da entidade;
 - contactos da entidade (endereço de email e telemóvel);
 - nome e contactos do responsável (endereço de email e telemóvel).

Nota: o acesso à plataforma é validado com código recebido no email indicado.

COMPOSIÇÃO DA EQUIPA

ATLETAS

Um praticante só se pode inscrever e participar numa das variantes.

VERTENTE COMPETITIVA

Cada equipa deve ser composta pelo **mínimo de 12 atletas**, de um ou ambos os sexos.

VERTENTE RECREATIVA

Cada equipa deve ser composta pelo **mínimo de 10 atletas**, sendo que 25% da sua composição tem de ser representada por um dos sexos (7 homens e 3 senhoras ou 3 homens e 7 senhoras, para o número de atletas referido).

RECURSOS HUMANOS

É **obrigatório** que cada equipa tenha:

- Um(a) professor(a) licenciado(a) em Educação Física ou Ciências do Desporto **ou** um(a) treinador(a) de futebol/futsal **ou** um(a) técnico(a) com experiência profissional em populações sénior, responsável por orientar a equipa;
- Um(a) fisioterapeuta **ou** um(a) enfermeiro(a) **ou** um(a) massagista/técnico(a), devidamente habilitado com formação em suporte básico de vida e DAE;
- Um(a) dirigente/delegado(a), responsável pela parte organizacional.

Importante: Estes elementos devem ser conhecedores da caracterização física e psíquica desta população, conhecer os cuidados a ter na prescrição de exercício para esta faixa etária e serem capazes de planear e executar sessões de treino em condições de perfeita segurança para os participantes.

FORMAÇÃO

A FPF realizará ações de formação para professores, treinadores, licenciados em educação física e ciências do desporto e outros profissionais que tenham comprovada experiência profissional com comunidades sénior, em calendarização a definir. Disponibilizará também um **manual digital, com exercícios adaptados às sessões de treino, prevenção de riscos e segurança.**

INSCRIÇÃO DE ATLETAS

A inscrição de atletas é realizada na plataforma *SCORE*, sendo necessário introduzir os dados e realizar o *upload* dos documentos seguintes:

- Modelo 5, devidamente preenchido, com assinatura de todos os atletas e *staff*.
O documento só é válido se devidamente
- Cópia do CC, frente e verso;
- Fotografia;
- **Exame Médico Desportivo;**
- Email;
- Contacto telefónico (preferencialmente telemóvel).

The image shows a preview of the 'Modelo 5' registration form. It features a header with the FPF logo and the title 'MODELO 5 - FICHA DE INSCRIÇÃO DE ATLETAS'. Below the header is a table with columns for 'N.º de Inscrição', 'Nome Completo', 'Data de Nascimento', 'Sexo', 'Idade', 'Categoria', 'Assinatura', and 'Assinatura do Responsável'. The table has multiple rows for listing athletes. At the bottom of the form, there is a section for 'EXAME MÉDICO DESPORTIVO' with columns for 'Data', 'Local', 'Resultado', and 'Assinatura do Médico'.

Página 1 do Modelo 5

EXAME MÉDICO DESPORTIVO

A inscrição de atletas pressupõe a realização de um Exame Médico Desportivo (EMD).

O custo do EMD será comparticipado, se marcado com médico indicado pela AFB, tendo um custo máximo de 10 euros.

A imagem mostra o formulário do Exame Médico Desportivo (EMD). O formulário é dividido em várias secções com campos para preenchimento de dados pessoais, dados de contacto, histórico médico, e uma tabela para registo de exames realizados. No topo, há um cabeçalho com o título 'EXAME MÉDICO DESPORTIVO' e o logótipo da AFB. O formulário contém campos para nome, data de nascimento, sexo, endereço, telefone, e e-mail. Há também campos para o nome do médico, o local do exame, e a data. Uma tabela no lado direito do formulário permite registar os resultados de vários exames, com colunas para o nome do exame, o resultado, e a data de realização.

Frente do EMD

ENCONTROS DISTRITAIS

A organização dos ED é responsabilidade da AFB, com a colaboração da equipa pertencente ao local onde se realiza, nomeadamente na disponibilização de recinto desportivo, que pode ser coberto (pavilhão, piso sintético ou de madeira) ou ao ar livre (campo de futebol, com relva sintética ou relva natural).

No mês de maio, será realizado um ED final, que contará com a participação de todas as equipas inscritas, seguido de almoço-convívio, organizado pela AFB.

Em cada ED é disponibilizado aos participantes água e lanche.

A assistência médica dos ED será assegurada pela presença de um **médico e/ou enfermeiro da AFB**.

VERTENTE COMPETITIVA

A AFB promoverá dois encontros distritais, nos meses de janeiro e março de 2026, que classificarão uma ou mais equipas (a definir) para um encontro interdistrital, a realizar em maio. Neste encontro, serão apuradas as equipas para disputar a fase final, no Encontro Nacional, a realizar nos dias 12 e 13 de junho de 2026.

VERTENTE RECREATIVA

A AFB promoverá nove encontros distritais, em datas a definir, com **periodicidade mensal** (setembro a maio), alternando entre os locais de origem das entidades. Estas serão agrupadas por zonas geográficas, designadas por letra maiúscula, participando nos ED da região a que pertencem, conforme definido no regulamento da modalidade.

Alternadamente, cada entidade poderá participar num ED de outra zona.

Em cada ED, cada entidade poderá apresentar um máximo de 2 equipas, a serem designadas por A e B.

Os encontros serão, preferencialmente, realizados em dias úteis, da parte da manhã, de acordo com a calendarização a publicar.



Fotografias dos Encontros Distritais

APOIOS

VERTENTE COMPETITIVA

INSCRIÇÃO

O custo com a inscrição de atletas e agentes desportivos é assumido pela AFB.

SEGURO DESPORTIVO

O prémio de seguro desportivo obrigatório para atletas, no valor de 36 €, é participado em 5, 4€ (15%) pela FPF.

O valor da franquia por cada episódio/sinistro é de 350 euros, e **não tem qualquer participação**, devendo ser assumido na íntegra pela entidade e/ou atleta.

VERTENTE RECREATIVA

INSCRIÇÃO

O custo com a inscrição de atletas e agentes desportivos é assumido pela AFB.

SEGURO DESPORTIVO

O prémio de seguro desportivo obrigatório para atletas, no valor de 31 €, e agentes desportivos é compartilhado pela AFB e FPF, em partes iguais, **não tendo qualquer custo para a entidade.**

O valor da franquia por cada episódio/sinistro, no valor de 250 euros, é suportado pela AFB, com o limite de 2 por entidade.

DESLOCAÇÕES

A AFB comparticipa os encargos com as deslocações das equipas participantes nos ED (de acordo com o definido no regulamento da modalidade), com um máximo de 100 € por deslocação/ED.

MATERIAL DESPORTIVO

Após inscrição dos participantes e restante staff na plataforma SCORE, cada entidade receberá um *kit* com seguinte material desportivo:



8 Bolas



8 Coletes



4 Cones



1 Saco

Nota: o *kit* referido contempla apenas as **10 primeiras entidades inscritas na época.**

ENCONTRO ANUAL

No final da época, a FPF organiza um encontro anual, na Cidade do Futebol, que reúne equipas de várias associações.

A AFB participa na vertente recreativa com uma Seleção Distrital, com atletas provenientes de várias entidades.

A participação na vertente competitiva depende da qualificação no encontro interdistrital, a realizar em maio de 2026.



Fotografias do Encontro Anual (2024)

“Todos contam, todos podem jogar futebol.”

Informações adicionais:

Miguel Silva (Associação de Futebol de Braga)

email: miguel.silva@afbraga.com | telemóvel: 914518103

Nota: se necessário, podem ser enviados vídeos dos Encontros Distritais e Anuais, de forma a perceber a sua dinâmica.