

Modalidade destina-se a pessoas com mais de 50 anos

## Município de Cantanhede acolhe ação de promoção de Walking Football



Mais de uma centena de pessoas participaram na ação de divulgação da modalidade Walking Football, em que o Município de Cantanhede foi o anfitrião do evento promovido pela a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e a Associação de Futebol de Coimbra. A iniciativa coordenada pelo professor André Coelho da FPF, contou não só com munícipes de Cantanhede, como dos Municípios de Montemor-o-Velho, Penela e Soure, na quinta-feira, 30 de janeiro, no Pavilhão Multiusos de Febres.

O Walking Football é uma modalidade mista (masculino e feminino) adaptada do futebol, praticada a andar, pensada para pessoas a partir dos 50 anos.

“Estes tipos de iniciativas são fundamentais para promover o envelhecimento ativo. Trata-se também de uma oportunidade de promover o convívio e a partilha de experiências”, sublinhou a vereadora com o pelouro da Ação Social e Saúde, Célia Simões.

A ação teve como objetivo incentivar a prática desportiva, promover a integração e o convívio de grupo em prol de uma vida mais ativa. A variante do futebol pretende combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão, melhorar os índices de saúde e aumentar a interação social dos praticantes.

Sem corridas, saltos, rasteiras, carrinhos e cortes, o Walking Football surge como uma oferta adaptada de futebol, visando proteger quem o pratica.

“Queremos promover a inclusão, tirar as pessoas de casa, proporcionando atividade física aos seniores de forma prazerosa. Sabemos que, nos programas seniores das Autarquias, existem mais mulheres do que homens a participar e nós queremos tentar equilibrar estas participações, trazendo também os homens para esta prática. Temos um estudo de 2023 da UEFA, que indica

## NOTÍCIA

31 janeiro 2025  
DCIPT



que 74% das pessoas em Portugal gostam de futebol. Queremos pôr Portugal a mexer”, afirmou, Arménio Pinho, da Federação Portuguesa de Futebol.

Recorde-se que, o Município de Cantanhede tem vários projetos direcionados para a população sénior, nomeadamente os Encontros Seniores – “Envelhecer com Dignidade!”. Iniciativa à qual pertencem os participantes que integraram esta ação de promoção de Walking Football.