NOTÍCIA

31 janeiro 2025
DCIPT

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

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.