PRÁTICAS PEDAGÓGICAS NO ENSINO DO WALKING FOOTBALL QUE FAVORECEM A MANUTENÇÃO E DESENVOLVIMENTO DOS(AS) PRATICANTES

Palavras-Chave: Walking Football, Pedagogia do Esporte, Envelhecimento Ativo

Autores(as):

João Gustavo Batista, FEF – UNICAMP

Profª. Drª. Júlia Barreira Augusto (orientadora), FEF - UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Com o envelhecimento populacional em crescimento, torna-se cada vez mais relevante desenvolver práticas corporais voltadas à promoção da saúde, da inclusão e da autonomia. Nesse cenário, o Walking Football surge como uma modalidade adaptada para pessoas idosas, caracterizada pela ausência de corridas e contato físico, favorecendo a segurança e a participação equitativa (REDDY et al., 2017).

Estudos apontam os benefícios da modalidade para a saúde física, mental e social dos(as) praticantes (PRICE et al., 2025a; BARREIRA et al., 2025). No entanto, menos exploradas são as dimensões pedagógicas que estruturam o ensino do Walking Football, especialmente quando inserido em programas educativos ou universitários. Considerando que a prática esportiva pode ser espaço de aprendizagem, autonomia e cuidado, torna-se necessário investigar como o ensino dessa modalidade se organiza para favorecer a continuidade e o desenvolvimento dos(as) praticantes (THOMAS, 2024; GAMONALES et al., 2021).

Diante disso, este estudo tem como objetivo compreender práticas pedagógicas no ensino do Walking Football que favoreçam a manutenção e desenvolvimento dos(as) praticantes.

METODOLOGIA:

A pesquisa foi realizada com nove participantes de um programa de extensão universitária realizada pela Faculdade de Educação Física da Unicamp (FEF), composto por homens e mulheres com diferentes trajetórias de envolvimento com a atividade física, todos com idade avançada e com, no mínimo, um semestre de experiência na modalidade. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, permitindo o aprofundamento nas vivências subjetivas e nas percepções

sobre o processo pedagógico vivenciado. A análise dos dados seguiu os princípios da Análise Temática Reflexiva, identificando quatro temas centrais: (i) estrutura das sessões e condução pedagógica; (ii) adaptação das atividades; (iii) ênfase no bem-estar, inclusão e autonomia; e (iv) vínculo social e motivação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Estrutura das sessões e condução pedagógica

As sessões de Walking Football foram conduzidas com intencionalidade pedagógica, apresentando uma estrutura clara e consistente. Em geral, os encontros seguiram uma lógica de início com aquecimento, desenvolvimento técnico e finalização com o jogo propriamente dito, o que permitiu uma aprendizagem progressiva. DJ-WF relatou que “os dois instrutores [...] estavam sempre chamando o grupo para voltar às práticas, ao aprendizado daquilo que a gente tinha feito”, reforçando a presença ativa e reguladora dos educadores. Já DA-WF destacou que os professores escutavam as sugestões dos participantes e ajustavam as atividades ao longo do tempo: “eles escutavam a gente, isso foi importante”.

Essa escuta ativa e a condução dialógica das aulas evidenciam uma abordagem alinhada à pedagogia crítica do esporte, como apontado por Scaglia e Leonardo (2024), para quem o educador deve construir o ambiente de aprendizagem junto com os praticantes, reconhecendo suas vozes e experiências. Essa ideia é reforçada também por Barreira et al. (2025), que destacam o papel da mediação docente como fator essencial na permanência dos idosos em práticas corporais.

M-WF expressou que “os professores falavam com todo mundo do mesmo jeito, ninguém era melhor do que ninguém”, reforçando a equidade nas interações pedagógicas. IM-WF também valorizou a forma como as regras foram sendo explicadas e retomadas: “era tudo novo pra mim, mas eles explicavam direitinho, com paciência”. Essa prática de retorno aos conceitos básicos, respeitando o ritmo dos participantes, está em consonância com os princípios de repetição criativa defendidos por Lima et al. (2024).

Adaptação das atividades

A adaptação das atividades às diferentes capacidades dos(as) praticantes foi um elemento transversal à experiência pedagógica. DA-WF destacou o uso de marcações em quadrados como forma de organizar o espaço e reduzir a ansiedade durante o jogo: “aquilo fazia a gente pensar com calma, levava isso, né? Então foi bom”. Essa adaptação dialoga com os princípios do ensino centrado no sujeito, proposto por Póvoa e Scaglia (2024), que compreendem o jogo como um campo de experimentação em que os alunos constroem sentido com o corpo e com os outros.

E-WF reconheceu que, mesmo com suas limitações físicas, “conseguia fazer tudo”, e que os professores “ajudavam, davam um jeito da gente fazer”, evidenciando uma intencionalidade em tornar o jogo acessível. S-WF mencionou que “quando eu não conseguia, eles adaptavam... uma vez mudaram

o jeito da gente jogar porque eu não estava conseguindo acompanhar", demonstrando sensibilidade pedagógica na tomada de decisões.

Esse tipo de intervenção é apontado por Jacob (2022) como característica central do Walking Football em contextos europeus, onde a inclusão passa pela modulação das regras e pelo redesenho dos gestos esportivos. No Brasil, essa abordagem encontra respaldo na pedagogia do jogo como prática de cuidado e invenção (LEONARDO; SCAGLIA, 2024), em que adaptar não é simplificar, mas reconhecer os modos plurais de aprender e participar.

Ênfase no bem-estar, inclusão e autonomia

As aulas promoveram um ambiente de bem-estar e acolhimento que favoreceu a permanência dos participantes e a construção de autonomia. DJ-WF afirmou: "eu me sinto perfeitamente integrado", atribuindo isso ao fato de a turma ter perfil etário similar. R-WF também valorizou o ambiente inclusivo: "a gente se sente bem, ninguém julga se você não consegue. É tranquilo", reforçando a sensação de segurança emocional.

DI-WF descreveu como o grupo acolheu sua presença, mesmo quando não conseguia executar os movimentos com precisão: "eles falavam: vai no seu tempo, Irene". AM-WF destacou que as aulas "deram confiança pra fazer outras coisas" e que aprendeu a "não desistir logo", evidenciando a construção de autonomia e autoconfiança a partir da experiência vivida.

Esses relatos dialogam com os achados de Price et al. (2025b), que demonstram que o Walking Football pode atuar como promotor de saúde emocional, ao oferecer um espaço onde os idosos sentem-se seguros, capazes e valorizados. A construção da autonomia está diretamente ligada à liberdade para tentar, errar e reconstruir, elementos destacados por Barreira et al. (2025) como centrais nas práticas pedagógicas com idosos.

Vínculo social e motivação

A dimensão social da prática foi apontada por todos os entrevistados como elemento essencial para a motivação e continuidade no projeto. DJ-WF explicou que "a gente conversava muito antes e depois. Isso criava laços". DA-WF, por sua vez, observou que "a gente aprendeu a jogar junto. Foi bom ver isso", revelando uma transformação na convivência grupal ao longo das aulas.

M-WF relatou que passou a sair mais de casa depois que entrou no grupo: "eu ficava muito parado, agora venho aqui, encontro o pessoal, me sinto melhor". Para IM-WF, "a melhor parte é rir com as colegas, a gente esquece até da dor", o que indica que a vivência esportiva extrapola o corpo físico e atua no campo afetivo.

Gamonales et al. (2021) destacam que a interação entre pares é um dos principais motores de adesão ao Walking Football. Já Poole et al. (2025) entendem que essas interações geram espaços de cuidado e pertencimento que contribuem para o bem-estar coletivo. Essas relações, quando mediadas pedagogicamente, também favorecem o desenvolvimento de competências sociais e emocionais, como escuta, empatia e cooperação (LIMA et al., 2024).

CONCLUSÕES:

Os achados indicam que a estrutura das sessões, organizadas em momentos de aquecimento, atividades técnicas e o jogo em si, foi bem avaliada pelos(as) participantes, com destaque para a mediação ativa dos educadores. A adaptação das atividades mostrou-se essencial para garantir a participação equitativa, com estratégias que respeitam os diferentes ritmos, capacidades e necessidades dos(as) praticantes. Além disso, a promoção de um ambiente inclusivo, acolhedor e seguro foi fundamental para o fortalecimento da autonomia e da confiança dos participantes, o que favoreceu o engajamento e a continuidade. Por fim, o fortalecimento dos vínculos sociais e afetivos emergiu como elemento central para a motivação e para o pertencimento ao grupo.

A pesquisa evidencia que práticas pedagógicas intencionais, sensíveis às particularidades do público idoso e comprometidas com a valorização das relações humanas, potencializam os benefícios físicos, emocionais e sociais do Walking Football. Tais práticas reforçam o esporte como espaço de cuidado, aprendizado e convivência, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e significativo.

BIBLIOGRAFIA

BARREIRA, Júlia et al. Walking football for older adults: A scoping review of research and health benefits. **Cogent Gerontology**, v. 4, n. 1, p. 2503176, 2025.

GAMONALES, J. M. et al. *The benefits of playing Walking Football*. **Journal of Human Sport and Exercise**, 2021.

JACOB, Jorge. *Walking Football in Portugal: A structured and inclusive approach*. 2022.

LIMA, E.; SILVA, A.; SANDOVAL, R.; SCAGLIA, A. J. *Pedagogia do futebol: jogos e invenções nas práticas corporais*. **Pensar a Prática**, 2024.

POOLE, Elizabeth et al. *A Multi-Stakeholder Evaluation of a Walking Football Programme for Older Adults*. 2025.

PÓVOA, R. F.; SCAGLIA, A. J. *Jogos esportivos coletivos: aprendizagem e formação.* 2024.

PRICE, J. et al. *A multi-stakeholder evaluation of a Walking Football programme for people with dementia*. 2025a.

PRICE, J. et al. *Benefits and risks of Walking Football for healthy older men*. 2025b.

REDDY, P. et al. *Walking football as sustainable exercise for older adults: A pilot investigation*. 2017.

SCAGLIA, A. J.; LEONARDO, L. M. *Verso final: ícones da pedagogia do futebol*. 2024.

THOMAS, G. et al. *The boots will be on the coffin: multiple meanings of Walking Football for older adults*. 2024.