

WALKING FOOTBALL:

“UN DEPORTE INCLUSIVO QUE FAVORECE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

El **Walking Football** es una modalidad de fútbol con normas adaptadas para participantes de entre 50 y 99 años que aporta salud física, mental y social. Es una práctica que favorece el envejecimiento activo y también que estimula una idea del envejecimiento de forma positiva.

Esta nueva modalidad de fútbol, promovida por la Fundación Colisée, tiene un impacto positivo sobre la salud física, mental y social de las personas mayores. El Walking Football, o el fútbol andando, es una nueva modalidad del deporte rey. Surgió hace aproximadamente una década en el Reino Unido y su crecimiento es imparable. Es el deporte que conoces, pero jugado de otra manera. Una que permite que las personas mayores de 50 puedan seguir conectadas al deporte que les apasiona, o puedan redescubrirlo y practicarlo como la actividad física que suma salud a su vida.

El **Fútbol Andando** nació en 2011, en el Reino Unido. El Chesterfield FC Community Trust buscaba una iniciativa que ayudara a fomentar la actividad física y social entre sus aficionados mayores de 50 años. Actualmente la WFA (Asociación de Walking Football en sus siglas en inglés) engloba a 1.150 clubes con, aproximadamente, 40.000 jugadores registrados; siendo el club más grande del mundo el Birmingham, que tiene 500 miembros, entre ellos 50 mujeres.

El primer contacto con este tipo de fútbol suele estar cargado de incertidumbres. Lo primero que suelen preguntar las personas que se inician en el Walking Football es “¿Se puede jugar al fútbol andando?” Cuesta imaginar que sea posible. Eso sí, una vez que se colocan las botas y comprueban por sí mismos los beneficios de su práctica, sólo quieren más y más. Cuesta adaptarse a las normas del juego, sobre todo al hecho de no poder correr. Pero la práctica y el aprendizaje de nuevas formas de movimiento ayudan a superar esa dificultad.

El objetivo sigue siendo marcar un gol en la portería contraria, pero para jugar correctamente al Walking Football es necesario recordar:

- Equipos de 5, 6 o 7 integrantes.
- No se permite correr, con el balón o sin él.
- No se permiten las entradas y el contacto físico es mínimo.
- El balón se juega por debajo de la altura de la cabeza.

¿Cuáles son los beneficios del fútbol andando?

Esta modalidad de fútbol emergente es actualmente fuente de investigación, pero una de las principales conclusiones extraídas en los estudios preliminares es que se trata de un deporte que, por sus características, tiene un impacto positivo sobre la salud física, mental y social de las personas mayores.

Es una práctica casi perfecta, también para trabajar contra el sedentarismo, un estilo de vida no saludable que el Instituto Nacional de Estadística (INE) señala que afecta al 50% de los mayores de 65 años.
