

# mais60

## ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

### ARTIGO

Aprendizagem ao longo da vida e a educação não formal para as pessoas idosas

### ENTREVISTA

Ana Maria Carvalho

### PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Do Fio ao Infinito – um mar para “infiniteizar” no Sesc Piracicaba



### ÁREA DE CONVIVÊNCIA

- Após ler, favor devolver ao local;
- Devolvendo, você está garantindo sua próxima leitura;
- Os exemplares só podem ser disponibilizados para consulta no espaço da Sala de Leitura;
- O Sesc não dispõe de serviços de cópia.



## **PAINEL DA LONGEVIDADE**

# Walking Football Brasil e os desafios para disseminar a modalidade de futebol inclusivo para pessoas 60+ pelo país



### **Ricardo Leme**

*Presidente e fundador da Walking Football Brasil, relações públicas, estudou negócios de impacto social pela Fundação Dom Cabral, se especializou em gerontologia e interdisciplinaridade pelo Centro Universitário São Camilo e gestão estratégica do esporte pela Fundação Getúlio Vargas (FGV/SP), além de integrar o Programa Executivo em Negócios na Fundação Dom Cabral.*  
[contato@wfb.org.br](mailto:contato@wfb.org.br)

### **Demerval de Souza**

*Diretor técnico-esportivo na Walking Football Brasil, possui mestrado interdisciplinar em ciências da saúde, pós-graduação em educação física escolar e graduação em educação física na Faculdades Integradas de Santo André (Fefisa). É coordenador do curso de educação física e professor na Universidade Paulista (Unip). Atua na gestão técnica da Walking Football Brasil junto aos profissionais de educação física.*  
[lab@wfb.org.br](mailto:lab@wfb.org.br)

### **Daniel Magnanelli**

*Gerente socioesportivo na Walking Football Brasil, formou-se em educação física e tem especialização em gestão de negócios pela UBS Escola de Negócios. Atuou na área de esportes nas subprefeituras de Santana e Tucuruvi, na cidade de São Paulo, e foi supervisor educativo do Museu do Futebol, um dos mais importantes equipamentos culturais com acervo histórico sobre o futebol brasileiro.*  
[lab@wfb.org.br](mailto:lab@wfb.org.br)

## RESUMO

Este painel de experiência visa apresentar o processo de introdução e disseminação da modalidade *walking football* em nosso país, uma variante do futebol que conhecemos, porém com a prática de jogo pensada e adequada às necessidades das pessoas idosas. Uma das principais regras é não correr durante a partida, tornando o esporte mais inclusivo, com menor impacto físico direto e diminuindo significativamente os riscos de lesões.

No país, a modalidade foi introduzida oficialmente pela Walking Football Brasil (WFB), organização da sociedade civil, que integra a The Federation of International Walking Football Associations (FIWFA), órgão regulador internacional do esporte, com sede na Inglaterra. No Brasil desde 2018, a WFB tem como premissa a promoção do esporte tanto em âmbito competitivo quanto em lazer e participação, protegendo sua integridade e inclusão com regulamentos uniformes de jogo, formação de professores e organização de eventos da modalidade.

A organização tem a missão de introduzir o esporte nas cinco regiões brasileiras e vem atuando para cocriar soluções e experiências que contribuam para a longevidade ativa com a inclusão das pessoas idosas de todos os gêneros no esporte, além de promover pesquisas em parceria com a academia acerca das contribuições da modalidade para o bem-estar físico e emocional das pessoas 60+.

## WALKING FOOTBALL NO MUNDO

Quando se fala em futebol, é quase unânime pensar em partidas competitivas de grande impacto, nas quais jogadoras e jogadores correm em campo ou quadra com o objetivo de marcar o maior número possível de gols. E se falarmos que é possível jogar futebol caminhando, com um conjunto de regras que possibilitem melhorar a inclusão de pessoas idosas no esporte, contribuindo para a continuidade dessa prática ao longo da vida, inserindo-a na maturidade? Isso é possível? A resposta é sim e vem ao encontro das necessidades inerentes de uma população em franco envelhecimento pelo mundo.

O progressivo aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população não é um fenômeno recente, tampouco exclusivo do Brasil, mas ao se tratar de idosos em nosso país, que conta com mais de 37 milhões de brasileiras e brasileiros 60+, conforme estudo do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), seria inevitável não pensar no futebol para essa parcela da sociedade em pleno país que celebra esse esporte.

O *walking football* teve seu reconhecimento oficial como modalidade na Inglaterra, dentro do contexto dos clubes comunitários, os chamados *community councils*. O primeiro registro de um clube de *walking football* foi realizado em 2011, em Chesterfield, no condado de Derbyshire. Sua popularidade se deu a partir de 2014, após uma campanha que conectou idosos ao esporte pelo mundo, hoje presente em mais de 16 países e 2 mil clubes. A modalidade parte da proposta de jogar futebol em um ritmo que possibilite a participação mais democrática, eliminando barreiras e proporcionando maior acessibilidade. No Reino Unido, surgiu para engajar a população masculina acima de 50 anos, atuando como uma importante política pública por aumentar significativamente os níveis de bem-estar físico e emocional dos participantes.

#### **WALKING FOOTBALL NO BRASIL**

No Brasil, a modalidade é introduzida oficialmente pela Walking Football Brasil (WFB). Observamos neste processo sua promoção como ferramenta de transformação social e desenvolvimento humano, não apenas no campo do esporte competitivo, importando as regras oficiais, mas criando pilares de diversidade e inclusão no âmbito do esporte para a vida, como é chamada a prática cujo papel é de lazer e participação. A organização tem desenvolvido sua introdução em Núcleos de Convivência da Pessoa Idosa e outros espaços dedicados às pessoas 60+ em diversos territórios, possibilitando que idosos de todos os gêneros possam ser integrados à modalidade, independentemente das suas habilidades com o jogo.

Ao refletirmos que o futebol que se conhece hoje historicamente começou sendo praticado pela elite em idos de 1894, quando Charles Miller, considerado o pioneiro do esporte, retornou da Inglaterra trazendo um livro de regras, duas bolas, um par de chuteiras e uma bomba de ar, segundo o historiador John Mills, era preciso que a introdução da modalidade *walking football* no Brasil considerasse um olhar mais contemporâneo para a sua democratização. Essa foi uma das premissas estratégicas que a organização encontrou para o desenvolvimento e a multiplicação do esporte adaptado no país.

Primeiramente foram estudadas, ao longo de 2018, as diferentes vertentes do envelhecimento, compreendendo sua heterogeneidade, o que embasou a construção da estrutura metodológica da organização no país, sendo que ela é uma das poucas que adotam um olhar transversal para o esporte de participação e lazer como ferramenta conectora para uma longevidade ativa.



**No Reino Unido, surgiu para engajar a população masculina acima de 50 anos, atuando como uma importante política pública por aumentar significativamente os níveis de bem-estar físico e emocional dos participantes.**

Ao se debruçar sobre os Pilares do Envelhecimento Ativo da Organização Mundial da Saúde (OMS), inspirada pela trajetória do professor dr. Alexandre Kalache junto ao tema, a WFB introduziu transversalmente essa discussão para o campo de formação e certificação de professores, além de construir seus indicadores. O futebol cria um amplo ambiente de melhoria de saúde e bem-estar por meio do estímulo à atividade física, além de promover um espaço socializador com contribuição para o conhecimento ao longo da vida.

Em 2019, a WFB contou com o apoio de um dos grandes escritórios brasileiros de advocacia para criar sua estratégia de responsabilidade social, constituindo-se juridicamente como organização da sociedade civil, tendo os desafios de impacto social como vetor de atuação. A organização atualmente leva a modalidade para diversas cidades por meio de projetos de responsabilidade social e/ou incentivados, como o fomento ao esporte, e de programas voltado às pessoas idosas, contando com diversas empresas brasileiras como incentivadoras da causa. A WFB foi premiada por três anos consecutivos (2020, 2021 e 2022) com o selo de Direitos Humanos e Diversidade na Categoria Pessoas Idosas, em São Paulo, maior cidade brasileira.

No campo da diversidade e inclusão, vale ressaltar que em vários dos núcleos WFB, seja em parceria com o uso de equipamentos públicos de municípios ou com outras organizações da sociedade civil, as mulheres já são maioria nas aulas de esporte para a vida, com uma representatividade de mais de 80%. Contextualizando historicamente, as mulheres no Brasil tiveram seu direito de praticar futebol restringido devido a um decreto assinado pelo presidente Getúlio Vargas em 1941:

Às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza, devendo, para este efeito, o Conselho Nacional de Desportos baixar as necessárias instruções às entidades desportivas do país.

### **Painel da longevidade**

Walking Football Brasil e os desafios para disseminar a modalidade de futebol inclusivo para pessoas 60+ pelo país

Em 1979 o decreto foi revogado. É incrível olhar para a crescente participação feminina, que ocupou espaços antes não disponíveis e quebrou barreiras.

### **ATUAÇÃO DA WALKING FOOTBALL BRASIL (WFB)**

A WFB atua em três frentes estratégicas, sendo elas:

**Esporte oficial e esporte para a vida (participação e lazer):** promover a modalidade de acordo com os parâmetros internacionais de *walking football*, coordenando a estrutura e o desenvolvimento do esporte no Brasil de forma oficial, formando e certificando profissionais metodologicamente, além de atuar para a democratização da prática, incluindo-a como forma de lazer e participação para a promoção do bem-estar e qualidade de vida dos idosos, formando uma rede WFB de organizações.

**Projetos socioeducativos, culturais e de conhecimento ao longo da vida:** desenvolver projetos socioeducativos e socioculturais que promovam impacto positivo na vida das pessoas, alinhados aos pilares da longevidade ativa, com ênfase no conhecimento ao longo da vida e nas agendas globais, como os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e a Agenda do Envelhecimento da OMS.

**Pesquisa:** fortalecer a pesquisa acerca do esporte, saúde e longevidade junto a universidades, institutos, órgãos, Organizações da Sociedade Civil (OSCs) e movimentos, entre outros grupos de fomento à pesquisa.

Para contextualizar, destaca-se que há dois tipos de abordagem. A primeira é o esporte com foco na competição entre jogadoras e jogadores, com times que são divididos por categoria, gênero e faixa etária e que possui regulação acompanhada pela WFB no país. A segunda é o esporte para a vida, que estimula a diversidade de participação, misturando gêneros e idades diferentes, criando um ambiente que promove a *coopetição* (cooperação + competição baseada na colaboração entre os participantes) e tem como base o esporte de participação, de acordo com a definição e o conceito adotado pelo descritivo da Lei 9.614, de 1998, art. 3º, vinculada à Lei de Incentivo ao Esporte Federal destacando-se que:

II – desporto de participação, de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente.

A metodologia da WFB se aplica com êxito no esporte de participação para a vida, considerando que grande parte do público atingido pela modalidade *walking football* o pratica de forma lúdica, como ferramenta para o lazer, a saúde, o bem-estar físico e emocional, promovendo a socialização, a construção de vínculos socioafetivos e fortalecendo as competências essenciais para uma longevidade ativa.

No eixo socioeducativo, compreendem-se experiências como o projeto Movimenta.me, que levou ao longo do período de pandemia encontros regulares e sistematizados com a equipe pedagógica da organização e a equipe pedagógica do parceiro Revivendo Memórias, do Grupo de Neurologia Cognitiva do Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM/USP). Os encontros permitiram levar às pessoas idosas em isolamento social uma oportunidade de se manterem ativas e trabalhar memórias afetivas por meio das lembranças do futebol, da arte e do conhecimento ao longo da vida.

No eixo pesquisa, a WFB iniciou tratativas com a Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), no núcleo liderado pelo professor dr. Rodrigo Luiz Vancini, para estudar os benefícios intrínsecos à modalidade na vida das pessoas 60+. O projeto está em fase de formação das pesquisadoras e pesquisadores envolvidos com a metodologia WFB.

#### **METODOLOGIA WFB**

As aulas da modalidade *walking football* no âmbito do esporte para a vida possuem regularidade semanal (uma ou duas vezes por semana, com duração aproximada de duas horas) e são realizadas por uma equipe multidisciplinar, contando com a presença obrigatória de um profissional de educação física com registro ativo no conselho de classe e certificado pela WFB, considerando quatro passos formativos da metodologia da organização, destacados a seguir:

#### **Passo 1: Sinergia – Contexto e Diálogo**

Levantamento de dados, diálogo social, pesquisa e análise de contextos diversos que impactam diretamente na execução do projeto e contribuição direta para o desenvolvimento em linha com o esporte inclusivo, envelhecimento ativo e bem-estar.



Neste contexto, para além da percepção e do diálogo social, a WFB adaptou questionários como o Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq), proposto pela OMS (1998) e que pretende servir como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional. Essa ferramenta busca saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Também adaptou o PAR-Q, questionário que deve ser aplicado ao indivíduo antes que comece a praticar atividades físicas regulares. O principal objetivo do PAR-Q é identificar possíveis limitações e restrições existentes na saúde da pessoa que tenciona fazer exercícios físicos. Esse questionário também contribui na identificação de necessidade complementar de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física, além de levantar dados socioeconômicos e ferramentas de medição de prontidão física como a AAPHERD, desenvolvida pela American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, para, com isso, cruzar os dados e mensurar a evolução do projeto. A bateria do AAPHERD é composta de cinco testes motores: agilidade e equilíbrio dinâmico; flexibilidade; resistência de força de membros superiores e inferiores; coordenação motora; resistência motora; e habilidade de andar.

Para além desses protocolos adotados, há uma matriz desenvolvida pela organização que identifica o nível de proficiência de cada participante com a prática de futebol e com a sua condição e aptidão física. O conjunto de dados consolidados é o norteador para a adequada aplicação metodológica nas aulas da modalidade.

### **Passo 2: Conexão – Formação Integradora**

Introdução à metodologia WFB para o desenvolvimento das atividades socioesportivas, socioeducativas e socioculturais, sempre em sinergia com a transversalidade de temas que contribuam para o envelhecimento ativo.

A WFB vem promovendo um amplo trabalho de formação e certificação de profissionais de educação física para a disseminação do método. Em 2023, a organização deve formar ao menos 300 novos profissionais nas cinco regiões do Brasil.

### **Passo 3: Passo a Passo – Desenvolvimento e Execução**

Conteúdo formativo adotado nos mais altos padrões de qualidade e, quando ligado ao esporte, deve estar alinhado às práticas internacionais e em sinergia com o contexto brasileiro e o perfil socioemocional de seus participantes.

As aulas de *walking football* seguem a trilha metodológica desenvolvida de acordo com o método parcial misto, adicionando e intercalando os fundamentos com a realização do jogo-treino em todos os treinamentos. Seguem uma sequência de atuação que atenda e conduza os praticantes à apropriação dos conhecimentos técnicos e táticos da modalidade, bem como suas regras e adequação motora para a prática do esporte.

### **Passo 4: Reflexão – Avaliação de Resultados**

Relatoria sistematizada do projeto em todas as suas fases, com intuito de promover uma avaliação contínua de resultados e a análise evolutiva do projeto interdisciplinarmente, assim como os protocolos e instrumentos de avaliação física e de bem-estar 60+.

#### **REGRAS**

Dentre as principais regras adotadas no esporte, cita-se o fato de não poder correr durante a prática, bem como não permitir jogadas aéreas, contato físico direto, além do tempo de jogo reduzido (partidas de 10 ou 14 minutos totais, a depender se é jogo de participação ou jogo de competição) e número de jogadores podendo variar conforme o tamanho da quadra ou campo utilizado.

#### **OS DESAFIOS EM CAMPO**

É importante ressaltar que a atividade física e a saúde são conceitos fortemente atrelados e, sensivelmente, são assuntos contemporâneos que

figuram no cotidiano, pois é constante sua abordagem em programas televisivos, internet, jornais, revistas e tantos outros meios de comunicação. Além disso, é comum perceber pessoas realizando atividades físicas de diversas formas e nos mais diversos lugares, seja pedalando uma bicicleta, caminhando, correndo, se exercitando em aparelhos espalhados em praças, parques ou canteiros de avenidas. Isso sem falar nos equipamentos e locais específicos para a prática de atividade física, como academias, clubes, quadras poliesportivas, ginásios.

Apesar de inúmeras evidências da importância e dos benefícios da atividade física, diversos indícios alarmantes têm demonstrado uma redução da prática de atividade física pela população. A inatividade física pode ser considerada como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) e uma das causas de mortalidade no Brasil, com tendência a afetar a qualidade de vida populacional de maneira negativa (SCHMIDT et al., 2011; DIAS et al., 2015). Além disso, a não participação em atividades físicas também pode estar associada a dificuldades psicológicas e sociais, experiências de ansiedade, timidez, humor deprimido e hiperatividade, fatores esses identificados em uma revisão sistemática (CRANE e TEMPLE, 2015).

O esporte, em especial o *walking football*, também contribui diretamente na diminuição da inatividade física e, por sua vez, na melhora para um envelhecimento ativo e saudável. No entanto, sabe-se que há desafios da prática de futebol no cotidiano dos idosos, tais como uma maior suscetibilidade às lesões e a própria mudança física apresentada ao longo do processo de envelhecimento. Daí a importância de uma modalidade que olhe para as características inerentes ao processo de envelhecimento.

Uma pesquisa publicada pelo Datafolha em 2017, que trata dos hábitos de prática de atividades físicas entre diferentes gerações, destaca que com o passar dos anos o futebol deixa de ser praticado e a caminhada torna-se a principal atividade física dos idosos. A pesquisa demonstrou que dos 16 aos 24 anos o futebol é a atividade mais praticada (31,11%) entre os entrevistados, quando comparado à caminhada (16,39%) e à academia (20,83%). Por outro lado, na faixa etária de 60 anos, o futebol se torna a atividade física menos praticada (1,59%).

Contudo, o *walking football* é uma forma de permitir que pessoas 60+ possam voltar a jogar futebol ou até mesmo continuar a jogar futebol. Para isso, vale também reforçar que é importante introduzir o esporte com um olhar diverso, compreendendo a participação de um grupo heterogêneo na prática, como pessoas que nunca jogaram fu-



**O esporte, em especial o walking football, também contribui diretamente na diminuição da inatividade física e, por sua vez, na melhora para um envelhecimento ativo e saudável.**

tebol ao longo da vida. Dentro do eixo esporte para a vida, isso é um imperativo.

Outra consideração importante é destacar que o esporte, como o futebol, apesar de coletivo, deve ser olhado de forma individualizada na prática, no caso de *walking football*. A percepção de contexto e o olhar para os aspectos de saúde e qualidade de vida das pessoas participantes norteiam cotidianamente a atuação dos professores e professoras. Daí a importância do amplo estudo da gerontologia e sua cultura gerontológica como base central para o desenvolvimento das aulas, além, claro, da compreensão da atividade física para um envelhecimento ativo.

A necessidade de protocolos rígidos de segurança, de constantes reuniões pedagógicas com as equipes multidisciplinares envolvidas e do olhar cuidadoso para a metodologia e discussão de casos compõem o cotidiano da equipe WFB e dos profissionais certificados pela organização.

Na maturidade, não se trata de apenas colocar um conjunto de regras e uma bola em campo. É sempre mais que isso, é preciso focar nos aspectos do envelhecimento e numa abordagem baseada em cuidados 60+.

#### **O QUE DIZEM AS PESSOAS 60+**

Durante as diversas atividades desenvolvidas desde 2019, a WFB vem coletando depoimentos e percepções de forma sistematizada junto aos idosos praticantes.

Para o senhor Cláudio Roberto Colodo, praticante da modalidade em Jundiaí, o esporte é uma motivação para a vida. “Para mim é um recomeço. Sempre gostei de futebol e estava sedentário há muito. É até uma motivação para viver.”

Para dona Nelma Dalsoglio Camilo, de 70 anos, participante das aulas em Jundiaí, o esporte trouxe otimismo: “O *walking football* para mim trouxe alegrias e otimismo sem igual. Quando entro na aula desligo meu relógio aqui de fora e esqueço meus problemas, meu trabalho. É uma sensação maravilhosa de adrenalina. A convivência com amigos e professores tão dedicados é ótima. Conto os dias para ir as aulas”.

Eurides Neves Azevedo, 61 anos, do Núcleo WFB da cidade de Cajamar, destaca que o esporte foi um divisor de águas para ela: “Quando vi no grupo o convite para conhecer o projeto da Walking Football Brasil, achei interessante. Conheci o projeto e comecei a frequentar as aulas. Realmente foi um divisor de águas, consegui unir o útil ao agradável. Para mim, o futebol adaptado deu mais segurança com os exercícios e os jogos. Quando não vou ao treino, parece que o dia está incompleto. Os professores são atenciosos e tem um cuidado especial com as condições físicas dos idosos. Projeto maravilhoso para saúde, autoestima, emoção, diversão e vida”.

A partir de uma pesquisa de satisfação realizada recentemente junto a cem idosos dos núcleos de Jundiaí e Cajamar, municípios da região metropolitana de São Paulo, foi possível identificar um total de 55 respostas, considerando de forma unânime o índice máximo de satisfação com o projeto. Nesse tipo de pesquisa, essa resposta coloca os participantes na chamada zona de encantamento em relação à organização.

Em 25 de janeiro de 2023, a organização WFB realizou vivência da modalidade durante o Sesc Verão na unidade Vila Mariana, proporcionando, inclusive, a participação entre diferentes gerações como forma de ampliar o olhar empático sobre o envelhecimento e o combate ao etarismo. Foi possível integrar adultos, idosos e crianças em dinâmicas e atividades da modalidade.

Dona Hideko Uekai, de 83 anos, que participa das aulas no Núcleo WFB em São Paulo e esteve na vivência durante o Sesc Verão, destacou em uma entrevista recente que o esporte contribui para a melhoria do condicionamento físico: “Há uma interação com pessoas da nossa idade, nos divertimos. Além da melhora no condicionamento físico, esquecemos as dores e os problemas”.

#### **O FUTURO DA WALKING FOOTBALL BRASIL NA VISÃO DE UM FUTEBOL PARA TODAS AS PESSOAS**

É possível acreditar que em pleno país do futebol os caminhos adotados pela Walking Football Brasil para levar o esporte para as cinco regiões do país ampliam a discussão sobre promover experiências que

nasçam para integrar as pessoas idosas nos mais diferentes espaços e, por que não, no futebol de forma ativa.

Atualmente, a WFB faz parte da Rede Esporte pela Mudança Social (Rems), que integra as principais organizações do ecossistema esportivo do país e acreditam no esporte como ferramenta de desenvolvimento humano.

Estima-se que 270 milhões de pessoas pelo mundo atuem em atividades relacionadas diretamente ao futebol, segundo dados da Federação Internacional de Futebol (Fifa), o que faz desse esporte coletivo o mais popular do planeta. Apesar de um grande número de pessoas integradas ao esporte, é preciso adotar um modelo inclusivo, em que se considere o esporte para todas, todos e todes.

Nesta direção, a Walking Football Brasil acredita que mais do que regular ou promover a introdução da modalidade em todo o território, é preciso adotar uma postura de inclusão e respeito às diferenças em uma sociedade marcada por desafios estruturantes neste campo.

O grande desejo de formar e certificar professoras e professores pelo Brasil com esse olhar é o que motiva o desenvolvimento do esporte no país pela WFB. Afinal o futebol é, e deve ser, uma ferramenta de integração, conexão e transformação positiva da sociedade.

#### **PARA CONHECER MAIS**

Site: [www.WFB.org.br](http://www.WFB.org.br)

Clipping de imprensa em geral: [www.WFB.org.br/imprensa](http://www.WFB.org.br/imprensa)

Matéria sobre WFB na *Folha de S.Paulo*: <https://www1.folha.uol.com.br/fohla-social-mais/2022/12/futebol-que-se-joga-caminhando-busca-se-tornar-esporte-oficial.shtml>

Entrevista para o TV Faz Muito Bem 50+ / TV Câmara: <https://www.youtube.com/watch?v=r6KHfSaKabE>

Entrevista para o Futebol Esporte Show, SBT: <https://www.youtube.com/watch?v=w27ZASjoxgU>

Matéria para o Esporte Ninja: <https://midianinja.org/ninjaesportecolube/conheca-o-walking-football-o-futebol-adaptado-para-pessoas-idosas/>

Entrevista para a TV PUC – Programa FisioChat: <https://www.youtube.com/watch?v=noCgtPTStJc>

Entrevista para o Canal Manual do Tempo: <https://www.youtube.com/watch?v=xkI3phTy-Bs>

Palestra para Expo Longevidade + Fórum: <https://www.youtube.com/watch?v=wfK2xPug2Jk&t=1533s>

Matéria para a TV Globo: <https://globoplay.globo.com/v/7645131/>