



ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo Desporto Adaptado e Saúde

**BENEFÍCIOS DA PATINAGEM EM LINHA PARA A SAÚDE DOS JOVENS DO
CLUBE CORAÇÃO DE PATINS DE MOÇAMBIQUE**

Autora

Ana Jéssica Cossa

Cidade de Maputo, Agosto de 2025



ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo Desporto Adaptado e Saúde

**BENEFÍCIOS DA PATINAGEM EM LINHA PARA A SAÚDE DOS JOVENS DO
CLUBE CORAÇÃO DE PATINS DE MOÇAMBIQUE**

Autora

Ana Jéssica Cossa

Monografia apresentada à Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo Desporto Adaptado e Saúde sob orientação do Mestre **Fernando Pacheco Montero**.

Cidade de Maputo, Agosto de 2025

Índice

Declaração de honra.....	i
Dedicatória.....	ii
Agradecimentos.....	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vi
Lista de abreviaturas e siglas.....	vii
Lista de tabelas.....	viii
Lista de gráficos.....	ix
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	10
1.1 Definição do problema de estudo.....	11
1.2 Objectivos.....	12
1.2.1 Geral.....	12
1.2.2 Objectivos específicos.....	12
1.3 Perguntas de pesquisa.....	12
1.4 Justificativa e relevância da pesquisa.....	12
1.5 Estrutura do trabalho.....	15
CAPÍTULO II. REVISÃO DA LITERATURA.....	16
2.1 Contextualização da origem e desenvolvimento da modalidade de Patinagem em Linha...16	
2.1.1 Resenha da Patinagem em Linha , Moçambique.....	17
2.2 Tipos e Equipamentos da Patinagem em Linha.....	19
2.2.1 Descrição dos diferentes estilos de Patinagem em Linha. Equipamentos necessários....	19
2.2.2 Riscos e medidas de segurança na Patinagem em Linha.....	23
2.2.3 A Patinagem em Linha como Desporto e Lazer.....	24
2.3 Vantagens e desvantagens da Patinagem em Linha.....	25

2.4 Benefícios físicos da Patinagem em Linha para jovens.....	26
2.4.1 Benefícios Psicológicos e Socioemocionais da Patinagem em Linha para jovens.....	26
2.5 Benefícios da Patinagem em Linha de acordo com diversos autores.....	27
CAPITULO III: METODOLOGIA	31
3.1 Local de estudo e situação atual dos patinadores Clube Coração de Patins e Moçambique.	31
3.2 Abordagem metodológica	31
3.3 Caracterização da amostra	31
Critérios de seleção da amostra.....	31
3.4 Instrumentos e procedimentos de recolha de dados.....	32
3.5 Procedimentos estatísticos.	32
3.6 Questões éticas.....	33
3.7 Constrangimentos da pesquisa.....	33
CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	34
CAPÍTULO V DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	39
CAPÍTULO VI CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	42
6.1 CONCLUSÕES	42
6.2 RECOMENDAÇÕES	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS	

DECLARAÇÃO DE HONRA

Declaro por minha honra que o presente trabalho da conclusão do curso de licenciatura em Ciências do Desporto que submeto a Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do Grau de Licenciatura em Ciências do Desporto na especialidade de Desporto Adaptado e Saúde; nunca foi apresentado para obtenção de qualquer outro grau académico, resultado da minha investigação pessoal, estando no texto indicada a bibliografia e as fontes utilizadas.

A candidata

(Ana Jéssica Cossa)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus queridos pais, igualmente dedico este trabalho a minha tia Miséria Roberto Matsinhe e prima Cleonise Majaia que sempre apoiaram-me perante todas as adversidades deste processo, e por nunca deixar de investir na minha educação, no meu bem-estar físico, psicológico e social. Ao meu namorado Arturherches igualmente o agradeço pelo apoio incondicional que depositou em mim durante esta fase, me moralizado a seguir os objectivos por mim traçados.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pai todo-poderoso, pelo dom da vida e por tudo de bom e maravilhoso que tem acontecido em minha vida, pois sem ele nada seria possível. Agradeço incondicionalmente a minha família por todo sacrifício e investimento na minha formação, especialmente a minha mãe Belmira Roberto Tambisse que cuida de mim desde o ventre, e que no meio a tanta dificuldade sempre apoiou-me da melhor forma possível, demonstrando interesse e esforço para garantir uma boa educação.

Agradeço de igual forma a minha tia que considero mãe, Miseria Roberto Matsinhe que no meio as turbulências esteve de braços abertos mostrando-se disponível para ajudar no que fosse possível, e por contribuir imenso na minha formação. Aos meus tios Roberto João Tambisse, João Roberto Tambisse, Vitorino Roberto Rungo, Judite Roberto Tambisse por sempre deixar ficar uma palavra de esperança quando houvesse alguma turbulência.

Quero também agradecer a professora de Educação Física da Escola Secundária Força do Povo, Inês que Deus a tenha, serviu como fonte de inspiração e maior motivação para cursar Lic. em Ciências do Desporto.

Aos meus primos, Cleonisse Berdardo Mabjaia, Roberto Raul Tambisse, e amigos Aventina Macuacua, Khanny Merlin, Glória Macuacua, e Shainnisse Xichava, muitíssimo obrigado pelos vários apoios morais e incentivos que prestaram em minha vida até ao momento.

Ao meu namorado Arturcherches Fernando e aos meus colegas do Desporto Adaptado e Saúde em especial a Nádia Uate, Albino Lopes e Amadeu Grácio que sempre caminhamos juntos e criamos um elo para a vida, agradeço-vos por me mostrar diariamente que para alcançar o sucesso na vida é necessário muito sacrifício e dedicação. A meu supervisor Mestre Fernando Pacheco Montero pela dedicação e paciência dedicada, aos meus docentes, Doutora Lucília Mangona, Mestre Bonomar Adriano, Mestre Ernesto Zandamela, Doutor Luís Ortega, Doutor Reinaldo Estrada, Mestre César Nhamitambo, Mestre António Massinga, Lic. João Xavier, Lic. Ilídio da Silva, Lic. Gabriel Nguenha, Lic. Paulo Sambo, Doutor Paulo Saveca, Mestre Stélia Xavier, que sempre me ensinaram que é necessário

sermos persistentes nos nossos sonhos, demonstraram recorrentemente que o sucesso em qualquer projecto de vida exige foco, crença e de pensar grande, sou grato a eles pelo aporte mental que cultivaram em mim.

Resumo

Introdução: Atualmente, verifica-se uma crescente popularidade da modalidade Patinagem em linha entre os jovens de Maputo e os seus comprovados benefícios para a saúde fazem deste desporto na atualidade uma área de pesquisa interessante para investigadores das Ciências do Desporto. **Objectivo:** Analisar os benefícios da patinagem em linha para a saúde e bem-estar dos jovens do clube Coração de Patins de Moçambique. **Material e Métodos:** Pesquisa exploratória, descritiva e natureza qualitativa. Participaram 28 patinadores jovens 22 do sexo masculino e 6 do feminino compreendidos entre os 18 e 30 anos de idade. Aplicou-se um questionário elaborado para o estudo o qual passou por um pré-teste antes da sua validação. Como procedimentos estatísticos foram levantados dados quantitativos para obter medias e percentagens com apoio do SPSS 2020. Foi utilizado o método de análises de conteúdo para análises qualitativa dos resultados. **Resultados:** foram reportados benefícios físicos como: coordenação motora e equilíbrio, consciência corporal e estabilidade, manutenção do peso corporal, capacidade pulmonar e respiratória, flexibilidade e mobilidade articular; psicológicos: melhoria do estado de ânimo e humor, stresse e ansiedade, foco e concentração e memória; sociais: interação social, redução da timidez melhor comunicação, reduz o isolamento social, aumento da autoestima e autoconfiança, disciplina e resiliência fundamentalmente. **Conclusões:** aparecem na literatura diversos pressupostos teóricos associados a prática da Patinagem em linha e seus benefícios para saúde e bem estar dos jovens. Embora exista um crescente aumento dos jovens que aderem esta modalidade ainda há dificuldades na organização e consolidação do Clube Coração de Patins de Moçambique enquanto a legalização e local fixo para seu desenvolvimento. Verificou-se a presença de benefícios físicos, psicológicos e sociais importantes para a saúde dos jovens praticantes da modalidade em Moçambique.

Palavras-chave: Patinagem em linha, benefícios para saúde

Abstract

Introduction: Inline skating is currently enjoying growing popularity among young people in Maputo, and its proven health benefits make it a current area of interest for sports science researchers. **Objective:** To analyze the benefits of inline skating for the health and well-being of young people at the Coração de Patins de Moçambique club. **Materials and Methods:** Exploratory, descriptive, and qualitative research. Twenty-eight young skaters participated: 22 males and 6 females, aged between 18 and 30. A questionnaire developed for the study was administered and pre-tested before validation. Quantitative data were collected to obtain means and percentages using SPSS 2020. Content analysis was used for qualitative analysis of the results. **Results:** Physical benefits reported included motor coordination and balance, body awareness and stability, weight maintenance, lung and respiratory capacity, flexibility and joint mobility; psychological benefits included improved mood, stress and anxiety, focus and concentration, and memory; and social benefits included social interaction, reduced shyness, improved communication, reduced social isolation, increased self-esteem and self-confidence, discipline, and resilience. **Conclusions:** Various theoretical assumptions associated with inline skating and its benefits for the health and well-being of young people appear in the literature. Although there is a growing number of young people participating in this sport, there are still challenges in organizing and consolidating the Clube Coração de Patins de Moçambique (Mozambique Heart of Skate Club) regarding legalization and a permanent location for its development. Significant physical, psychological, and social benefits were observed for the health of young practitioners of the sport in Mozambique.

Keywords: Inline skating, health benefits

Lista de Abreviatura

PL- Patinagem em Linha

AF-Actividade Física

FMP- Federação Moçambicana de Patinagem

Lista de tabela

Tabela 1 Informação demográfica.....pág.33

Tabela 2 Benefícios físicos da prática de PL para saúde os jovens amostrados....pág.33

Tabela 3 Benefícios mentais e emocionais (psicológicos).....pág.34

Índice de gráficos

Gráfico 1 Benefícios sociais da prática de PL e sua influência na saúde dos jovens

.....pág.35.

Gráfico 2 Considerações acerca da PL como uma actividade segura.....pág.36

Gráfico 3 Uso dos equipamentos de proteção (capacetes, joelheiras e cotoveleiras)

.....pág. 36

CAPÍTULO I. INTRODUÇÃO

A participação em diferentes modalidades desportivas é incentivada pela melhoria esperada nos níveis de saúde e condição física, contudo, a existência de efeitos prejudiciais está frequentemente associada a um risco específico de poder sofrer lesões (KOLT, 2013) e (TIMPKA et al., 2014).

A patinagem, também conhecida como "roller skating" ou "skate", é uma prática desportiva e recreativa que tem ganhado relevância nas últimas décadas, especialmente nas áreas urbanas. Estudiosos da Organização Mundial da Saúde OMS (2022) destacam que a patinagem contribui significativamente para a saúde cardiovascular, sendo uma alternativa recreativa que atrai principalmente a população jovem em contextos urbanos. De acordo com Mostaert et al. (2015), a patinagem exige um alto desempenho ainda na infância, o que é preocupante do ponto de vista de saúde.

Nos países desenvolvidos, esta actividade tem sido amplamente promovida tanto como desporto bem como meio de transporte alternativo e sustentável devido à sua acessibilidade e ao baixo custo de manutenção (NAMAKURA, 2022).

O crescimento das modalidades desportivas urbanas como a patinagem está intrinsecamente ligado à disponibilidade de espaços públicos e infraestruturas apropriadas, bem como à criação de políticas públicas que incentivem a prática desportiva e a formação de talentos locais segundo Nunes, (2018). Este trabalho busca explorar as condições existentes na Cidade de Maputo para a massificação da patinagem, com especial foco nos jovens, dado que eles representam um público-alvo estratégico para o desenvolvimento da modalidade.

A busca por actividades físicas (AF) que cativem os jovens, e ao mesmo tempo promovam a sua saúde é um desafio constante. Em Maputo, o Clube Coração de Patins tem encontrado na patinagem em linha (PL) uma resposta vibrante e eficaz. Longe de ser apenas um passatempo divertido, esta modalidade desportiva oferece uma gama impressionante de benefícios para a saúde física e mental dos jovens contribuindo significativamente para o seu desenvolvimento integral.

1.1 Definição do Problema de Estudo

A Patinagem em linha (PL), uma actividade popular tanto para lazer como para fitness, tem atraído um crescente interesse científico no que diz respeito aos seus variados benefícios para a saúde e o desempenho físico. É uma AF versátil e apreciada por indivíduos de todas as idades e tem vindo a ganhar reconhecimento como uma forma benéfica de exercício comparavelmente as actividades como a corrida e o ciclismo. Explorar os abrangentes benefícios para a saúde da PL, com base em investigação científica e conhecimentos de especialistas constitui um alicerce para o desenvolvimento de pesquisas em Ciências do Desporto. O crescente interesse pela patinagem, incluindo a patinagem em linha, sugere uma procura crescente por formas de exercício agradáveis e eficazes. Esta tendência é ainda apoiada por estudos que indicam o impacto positivo da AF na saúde mental.

Em Moçambique, vem notando-se um crescente interesse pela prática desta modalidade mesmo que os envolvidos nesta actividade sejam poucos pelos diversos obstáculos que acarreta esta modalidade tais como o custo dos patins.

Atualmente, a Cidade de Maputo carece de infraestruturas adequadas para a prática da patinagem, apesar do aumento do número de praticantes jovens. A ausência de espaços seguros e apropriados para o desporto contribui para que os patinadores utilizem as ruas e bermas, expondo-se a vários riscos. Além disso, a falta de estudos locais que comprovem cientificamente os benefícios da patinagem para a saúde limita a visibilidade da modalidade e a sua inclusão em programas de promoção da saúde pública. Esta lacuna de conhecimento impede também que gestores desportivos e responsáveis pela saúde considerem a patinagem como uma alternativa válida para a promoção da AF entre os jovens de Maputo.

Tomando em consideração estes aspectos surge a seguinte pergunta de partida:

De que forma a patinagem em linha reporta benefícios para a saúde e bem-estar dos jovens do Clube Coração de Patins de Moçambique?

1.2 Objectivos

1.2.1 Geral

Analisar os benefícios da patinagem em linha para a saúde dos jovens do clube Coração de Patins de Moçambique.

1.2.2 Específicos

1. Sistematizar os fundamentos teóricos que sustentam os benefícios da patinagem em linha para a saúde dos jovens.
2. Caracterizar a situação atual da patinagem em linha dos jovens praticantes desta modalidade no Clube Coração de Patins de Moçambique.
3. Verificar, no contexto prático, os benefícios que a patinagem em linha oferece para a saúde dos jovens praticantes desta modalidade no Clube Coração de Patins de Moçambique.

1.3 Perguntas de pesquisa

1. Quais são os principais fundamentos teóricos que sustentam os benefícios da prática de patinagem em linha para a saúde dos jovens?
2. Que características apresenta a patinagem em linha dos jovens praticantes desta modalidade no Clube Coração de Patins de Moçambique?
3. Que benefícios para saúde podem ser verificados nos jovens praticantes da modalidade de patinagem em linha no Clube Coração de Patins de Moçambique?

1.4 Justificativa

A PL, uma actividade popular tanto para lazer como para fitness, tem atraído um crescente interesse científico no que diz respeito aos seus variados benefícios para a saúde e o desempenho físico.

Atualmente, verifica-se uma crescente popularidade da modalidade entre os jovens em Maputo e os seus comprovados benefícios para a saúde. No entanto, os jovens enfrentam desafios que limitam o acesso a prática da PL, como a falta de instalações adequadas e de programas desportivos acessíveis. A AF regular é recomendada pela Organização Mundial da Saúde OMS (2010) como uma forma eficaz de reduzir os riscos de doenças associadas ao sedentarismo.

A promoção das AF e recreativas, como a patinagem, tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida da população urbana. Conforme apontado por Silva et al. (2021), a inclusão de modalidades desportivas urbanas nas políticas públicas de saúde e educação pode contribuir para a redução de doenças relacionadas ao sedentarismo e ao mesmo tempo fomentar a coesão social e o uso saudável dos espaços públicos. Além disso, a prática de desporto como a patinagem pode ser uma ferramenta eficaz na luta contra os problemas sociais urbanos, como o desemprego juvenil e a criminalidade, ao proporcionar uma actividade saudável e estruturada para os jovens.

Estudos realizados por Ferreira et al (2021), em cidades com características sócio-económicas semelhantes às de Maputo, como Luanda e Dar es Salaam, mostraram que a implementação de programas de massificação de desportos urbanos resultou no aumento significativo da participação desportiva e na melhora do bem-estar físico e mental dos jovens.

Esses resultados reforçam a relevância de investigar as condições e as possibilidades de promover a patinagem em Maputo, onde as oportunidades para a prática de actividades desportivas ainda são limitadas principalmente para os jovens de comunidades carentes.

A relevância deste estudo está diretamente ligada à necessidade de alternativas para a promoção da saúde juvenil em Maputo, uma cidade marcada por altos índices de sedentarismo e doenças crónicas relacionadas à falta de AF. Investigar os benefícios da patinagem pode contribuir para a compreensão das modalidades desportivas mais acessíveis e atrativas para a juventude urbana.

Ao promover a patinagem, pode-se também incentivar a utilização de espaços públicos e a interação entre diferentes grupos sociais. Outro factor relevante é o impacto que este estudo pode ter no desenvolvimento de políticas desportivas e urbanas. Em muitos países, os benefícios das actividades ao ar livre, como a patinagem, são aproveitados para a criação de espaços públicos mais inclusivos e saudáveis.

Em Maputo, um estudo sobre esta modalidade pode incentivar investimentos em infraestruturas, como parques e ciclovias, que sirvam tanto para patinagem assim como para outras actividades físicas. Desta forma, a pesquisa poderá gerar dados valiosos para a formulação de intervenções que melhorem a qualidade de vida da população jovem.

A escolha do tema "Benefícios da PL para a Saúde dos Jovens do Clube Coração de Patins de Maputo" é justificada por diversos factores relevantes no contexto moçambicano:

- **Promoção da AF em Jovens:** A inatividade física é um problema crescente em todo o mundo, incluindo em Moçambique, e está associada a diversas doenças crónicas. A PL, por ser uma actividade lúdica e dinâmica, tem um grande potencial para atrair e reter o interesse dos jovens, incentivando a prática regular de exercício físico. Este estudo visa destacar como uma modalidade específica pode ser um veículo para a promoção de hábitos de vida saudáveis desde cedo.
- **Contexto local do Clube Coração de patins de Maputo:** Esta pesquisa permite contextualizar os benefícios dentro de uma realidade específica, considerando as características e necessidades dos jovens da capital moçambicana. Esta abordagem pode oferecer ideias valiosas sobre a implementação e o impacto de programas de patinagem em linha em comunidades locais.
- **Fomento da socialização e desenvolvimento de habilidades sociais:** A PL, frequentemente praticada em grupo, promove a interação social, o trabalho em equipa, a disciplina e o respeito. Estes aspectos são cruciais para o desenvolvimento de habilidades sociais e para a construção de um ambiente de apoio entre os jovens, combatendo o isolamento e promovendo a integração de acordo com (Inercia, 2023) & (Oxer, 2025).
- **Potencial de mitigação de problemas de saúde pública:** Ao abordar os benefícios da PL, este tema contribui para a discussão sobre estratégias eficazes para combater a obesidade infantil e juvenil, bem como problemas de saúde mental que afectam cada vez mais os adolescentes. A patinagem surge como uma alternativa divertida e acessível a outras formas de exercício (AHA, 2023).
- **Lacuna de estudos em contexto moçambicano:** Observa-se uma relativa escassez de estudos específicos sobre os benefícios da PL e outras modalidades desportivas similares no contexto moçambicano. Este trabalho pode contribuir para preencher essa lacuna, fornecendo dados e análises relevantes para futuras políticas públicas e iniciativas de promoção da saúde em Moçambique.

Tomando em consideração o anteriormente dito justifica-se a proposta desta pesquisa nas seguintes dimensões:

Dimensão pessoal:

A pesquisa contribuirá com informação útil para a compreensão do tema no nosso país, tanto como para a satisfação pessoal acerca das inquietações que sempre estiveram presentes nos projectos de vida como estudante na Escola Superior de Ciências do Desporto.

Dimensão social:

Com esta pesquisa pretende-se mostrar o valor social da mesma expresso nas contribuições que oferece para as Ciências do Desporto a nível nacional. Estudos desta natureza favorecem a concepção da prática desportiva em contextos diversos e garante a compreensão social assim como o impacto na vida da população jovem no nosso país.

Dimensão académica:

De acordo com a abordagem do tema proposto, assume-se como particularidade os elementos que caracterizam o objecto de estudo da pesquisa desenvolvida, isto é, o processo em que decorre a prática de AF e o conhecimento que possui a população juvenil alvo de este estudo assim como no país em geral. Novas evidências, para além das expostas no trabalho, podem contribuir para concretizar as propostas encaminhadas para suprir a falta de estudos e tratamento do tema desde novas experiências e pontos de vista que possam incentivar a procura de novos resultados.

1.5 Estrutura do trabalho.

O trabalho está estruturado em cinco (5) capítulos, organizados na seguinte sequência: Capítulo I faz-se a introdução do trabalho, especificamente a delimitação do tema, definição do problema, justificativa, objectivos, e por último as perguntas de pesquisa; no Capítulo II faz-se o enquadramento teórico, onde está presente a revisão da literatura, os conceitos relacionados ao tema em questão sob ponto de vista de vários autores; o Capítulo III tratar-se-á da metodologia aplicada para realização do estudo; o Capítulo IV é referente a apresentação e discussão dos resultados; e o Capítulo V, reserva-se às conclusões e sugestões e por último as referências bibliográficas e os anexos.

CAPÍTULO II. REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo pretende-se, com base na bibliografia analisada, apresentar o enquadramento teórico das temáticas relevantes que servem de argumento teórico para a pesquisa.

2.1 Contextualização da origem e desenvolvimento da modalidade Patinagem em Linha

A patinagem de rodas em linha, universalmente conhecida por *In Line*, “apresenta características invejáveis pois é fácil de praticar e não exige praticamente infra-estruturas, a não ser um piso de asfalto razoável, ou área de lazer com alguns metros quadrados de cimento. Além do mais, a sua popularidade abrange um público de tal forma heterogéneo que rapidamente se tornou num dos fenómenos desportivos dos anos 80” (SANTOS, 2002).

Presume-se que a patinagem tenha surgido das paixões frustradas de um patinador no gelo durante os meses quentes de verão quando não havia gelo disponível. Abundam as lendas sobre quem e onde foram feitas as primeiras tentativas de patinagem e quase todas situam a invenção na Escandinávia ou em algum outro lugar do norte da Europa (NAMAKURA, 2022).

O primeiro inventor documentado dos patins foi John Joseph Merlin. Ele nasceu no dia 17 de setembro de 1735, na cidade de Huys na Bélgica. Era um renomado fabricante de instrumentos musicais e outras invenções mecânicas.

De acordo com o Namakura (2022) um contemporâneo de Merlin, uma de suas invenções foi um par de patins concebidos para rodar sobre pequenas rodas metálicas. Munido de um par e de um violino, ele se misturou ao grupo heterogéneo de um dos célebres bailes de máscaras da Sra. Cornely em Carlisle-house, Soho-square; quando, não tendo conseguido os meios para retardar sua velocidade ou comandar sua direcção, lançou-se contra um espelho, que valia mais de quinhentas libras, estilhaçou-o em átomos, quebrou seu instrumento em pedaços e feriu-se gravemente. De facto, desde o início, começar nunca foi um problema; parar, sim.

Em várias versões, os patins de rodas buscaram reproduzir a velocidade aerodinâmica e a manobrabilidade dos patins de gelo, mas sem rolamentos ou rodas com amortecedores, levaria 200 anos para que esse sonho fosse alcançado. Em 1960, a Chicago Skate Company tentou

comercializar patins em linha que se pareciam muito com os patins actuais, mas não ofereciam conforto, estabilidade ou um freio confiável.

Embora não tenha sido um sucesso comercial, os patins inline de Chicago desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento do que hoje é conhecido como patinagem inline: foram os patins que um jovem jogador de hóquei de Minneapolis, Scott Olson, comprou em uma loja de artigos desportivos usados em 1979. Buscando uma maneira de treinar hóquei no gelo durante os curtos períodos de escassez de gelo em Minnesota, Olson comprou os patins, que modificou para incluir rodas melhores e um freio de calcanhar. Finalmente, após mais de 200 anos de tentativas frustradas, os materiais e as técnicas estavam disponíveis para a patinação inline decolar.

Em 1984, o empresário de Minneapolis Bob Naegle, Jr. comprou a empresa iniciante de Olson, que mais tarde se tornou a Rollerblade, Inc. Embora não tenha sido a primeira empresa a fabricar patins em linha, a Rollerblade, ao oferecer patins confortável com um freio confiável e fácil de implementar, tirou a patinagem em linha do domínio exclusivo dos jogadores de hóquei e apresentou milhões de pessoas ao desporto que agora contagia o mundo inteiro.

Rollerblade é uma marca registrada da Rollerblade, Inc., mas como muitos produtos inovadores, o nome comercial tornou-se sinónimo do tipo de produto. Outros exemplos incluem Q-Tip, Kleenex, Band-Aid, Frisbee e Jacuzzi. Você não anda de Cadillacking, nem anda de patins. "Rollerblading" não é uma palavra, embora algumas pessoas continuem a usá-la. As pessoas que trabalham com Rollerblade chamam de patinação.

2.1.1 Resenha da Patinagem em Linha em Moçambique

A história da PL em Moçambique não possui uma data específica que possa marcar de forma definitiva o início desta modalidade desportiva. Foi desenvolvendo-se gradualmente pelo que seu percurso está marcado por diversos eventos de relativa importância no contexto histórico desportivo do país. De acordo com a revisão da literatura anteriormente feita, é possível datar o seu início entre finais da década do 90 e princípios da década do 2020.

Mesmo que a data não seja evidentemente reconhecida alguns eventos podem ser evidenciados dentre os quais podemos encontrar em (Federação Moçambicana de Patinagem, FMP, 2024; Jornal Desafio, 2022; Folha de Maputo, 2021):

- 2003: Donaldo Salvador, um dos pioneiros da modalidade no país formou parte de um grupo de praticantes composto por cerca de 20 patinadores;
- 2018: Donaldo Salvador leva a PL à Quelimane e Ilha de Moçambique;
- Junho de 2021: Primeira grande maratona de Unidade Nacional (uniu Quelimane e Maputo- 1600Km);
- 2022: Edição de uma nova maratona para bater o recorde mundial na qual Donaldo Salvador percorreu 4143 Km de Nedomano em Cabo Delgado à Ponta de Ouro em Maputo.

De acordo com Macamo (2025), ao referir-se a uma estratégia para impulsionar a prática de PL em Moçambique a patinagem em linha em Moçambique tem registado um crescimento relevante, resultado das políticas e estratégias adoptadas pelo patinador internacional Donaldo Salvador com foco especial na zona sul do país, principalmente na cidade de Maputo onde foi inaugurada uma arena exclusiva para a prática da patinagem em linha inclusiva.

Os objectivos de Donaldo Salvador têm sido claros e concretos: tornar possível que crianças e jovens, incluindo aqueles com deficiência motora, pratiquem patinagem de forma acessível e integrada. A escola de patinagem por ele liderada tem vindo a aumentar o número de praticantes com deficiência motora facto que reflete os avanços na inclusão dentro da modalidade.

Segundo Donaldo Salvador, é também importante que os jovens patinadores mais experientes possam participar em competições internacionais. Esta exposição permitirá medir as suas capacidades e habilidades adquiridas ao longo do tempo e confrontar-se com atletas de outros países e contextos sociais.

Estas iniciativas, de acordo com a FMP (2024), representam um passo importante para o desenvolvimento da patinagem em linha em Moçambique tornando-a uma modalidade mais inclusiva e com maior visibilidade, especialmente para pessoas com necessidades especiais.

2.2 Tipos e Equipamentos da Patinagem em Linha

2.2.1 Descrição dos diferentes estilos de Patinagem em Linha

Equipamentos necessários

Para Santos (2002), a prática da PL apresenta como principal vantagem a sua versatilidade devido ao número de utilizações em que os patins podem ser empregues (corridas de velocidade, hóquei em linha, patinagem artística, lazer/manutenção, dança aeróbica, saltos acrobáticos etc.), pois quase todas as áreas de piso regular lhes servem de suporte.

Ainda nestes termos, o autor anteriormente evidenciado refere que devido às suas características, a PL intervém numa faixa etária mais jovem, a partir dos quatro/cinco anos de idade, uma vez que este género de patins, relativamente aos tradicionais, são mais leves, rápidos, portanto de mais fácil maneabilidade.

A PL é um desporto versátil com estilos distintos, cada um com as suas próprias técnicas, manobras e equipamentos necessários. Eis alguns dos estilos de PL mais populares e o equipamento necessário para cada um segundo a Rollandroll Shop (2023), “cada uno requiere un equipo especial”

I. Patinagem recreativa

Esta é a modalidade mais comum de PL, ideal para principiantes e para quem patina por diversão, exercício ou deslocação.

Equipamento Necessário: Patins de recreio, que normalmente têm um design confortável e com apoio, com rodas de tamanho médio para um bom equilíbrio entre velocidade e estabilidade. Equipamento básico de segurança, como capacete, joelheiras, cotoveleiras e pulseiras, também é necessário.

II. Patinagem de Velocidade

Este estilo concentra-se em patinar o mais rápido possível, frequentemente em competições de corrida.

Equipamento Necessário: Patins de velocidade, que possuem rodas maiores e uma bota baixa para permitir uma amplitude completa de movimento do tornozelo. O equipamento de segurança pode ser mínimo em competições, mas para treino recomenda-se o capacete e as proteções.

III. Hóquei em Patins

Esta é uma versão do hóquei praticada com patins em linha, geralmente num campo ou pista de gelo desativado durante o verão.

Equipamento necessário: Patins de hóquei, que têm um design robusto com rodas mais pequenas para maior agilidade. É também necessário equipamento de hóquei completo, incluindo um capacete com estrutura ou protetor facial, luvas de hóquei, caneleiras, um taco de hóquei e um disco ou bola de hóquei. Dependendo do nível de jogo, também pode precisar de proteção adicional, como protetores de peito, pescoço e ombros.

IV. Patinagem Agressiva ou Estilo Livre

Este estilo de patinagem envolve a execução de manobras em pistas de skate, rampas, trilhos e na rua. Inclui sub-estilos como skatepark, street e vert.

Equipamento necessário: Patins agressivos, que têm um design mais robusto com rodas mais pequenas e áreas especiais para grinding. Os equipamentos de segurança são essenciais, incluindo capacete, joelheiras, cotoveleiras e protetores de pulso. Alguns patinadores optam também por usar protetores de anca e de costas.

V. Patinagem de Montanha ou Off-Road

Este estilo é praticado em trilhos de terra batida, relva e outros terrenos não pavimentados semelhante ao BTT.

Equipamento necessário: Patins de montanha, que possuem rodas insufláveis maiores para lidar com superfícies irregulares. Além disso, devido à natureza potencialmente perigosa da patinagem fora de estrada, recomenda-se o uso de equipamento de proteção completo, incluindo capacete, joelheiras, cotoveleiras, pulseiras e, em alguns casos, protetores de peito e costas.

VI. Patinagem Fitness

Este estilo é praticado para melhorar o condicionamento físico e envolve frequentemente patinar longas distâncias em trilhos ou ciclovias.

Equipamento necessário: Patins de fitness, que são semelhantes aos patins de recreio, mas com um design mais aerodinâmico e rodas maiores para maior velocidade e desempenho. O equipamento básico de segurança compreende capacete e protetores.

VII. Slalom Inline

Este é um estilo de patinagem que envolve manobras por uma fileira de cones dispostos em linha reta ou em padrões diferentes e concentra-se na precisão, agilidade e controlo do patinador.

Equipamento necessário: Patins de slalom, que geralmente têm um design semelhante aos patins de fitness, mas com rodas mais pequenas para facilitar manobras rápidas e precisas. Os cones de slalom também são necessários e o equipamento de segurança pode incluir capacete e protetores.

VIII. Patinagem de Maratona

Esta modalidade de patinagem é praticada em corridas de longa distância, geralmente 42,195 quilómetros, que é a mesma distância de uma maratona.

Equipamento necessário: Patins de maratona, que são muito semelhantes aos patins de velocidade, com rodas grandes e uma bota baixa para permitir uma amplitude completa de movimento do tornozelo. Um capacete e protetores são essenciais para o treino, embora possam ser mínimos em competições.

IX. Patinagem Freeride

Este estilo é uma combinação de vários estilos de patinagem e é praticado em ambientes urbanos. Envolve manobras, saltos e manobras em obstáculos urbanos, como escadas, corrimãos e lancis.

Equipamento necessário: Patins Freeride, que possuem um design robusto com rodas de tamanho médio para combinar velocidade e manobrabilidade. Os equipamentos de segurança, incluindo capacete, joelheiras, cotoveleiras e pulseiras são recomendados devido à natureza imprevisível dos obstáculos urbanos.

X. Patinagem Downhill

Este modelo de patinagem é praticado em declives acentuados e foca-se na velocidade e no controlo durante a descida.

Equipamento necessário: Os patins de velocidade ou de freeride são normalmente utilizados, embora a escolha dependa muito da preferência pessoal e do nível de controlo necessário. Um capacete integral é essencial para a proteção, assim como as joelheiras e as cotoveleiras. Alguns patinadores também optam por usar fatos de couro semelhantes aos utilizados no ciclismo de alta velocidade para reduzir a resistência do vento e proporcionar alguma proteção em caso de queda.

XI. Patinagem de Longa Distância

É um estilo de patinagem que implica percorrer longas distâncias, seja para treino, competição ou simplesmente por prazer. Pode ser praticado numa variedade de terrenos, desde estradas pavimentadas à ciclovias.

Equipamento necessário: Patins de ginástica ou de velocidade, com rodas maiores para um rolamento suave e eficiente em longas distâncias. É necessário que se use capacete, joelheiras, cotoveleiras e pulseiras como equipamentos de proteção.

XII. Patinagem Artística em Linha

Esta é uma disciplina que combina a PL com elementos de dança e ginástica. Os patinadores executam rotinas coreografadas ao som de música, incorporando saltos, rodopios e movimentos de dança.

Equipamento necessário: Patins artísticos em linha, que têm um design mais flexível para permitir uma amplitude completa de movimentos. Têm geralmente um apoio para os dedos para a realização de determinados movimentos. O uso de equipamento de proteção varia, mas as joelheiras e as munhequeiras podem ser utilizadas durante o treino para prevenir lesões.

2.2.2 Riscos e medidas de segurança na Patinagem em Linha

A PL tem sido analisada por diversos autores Laurino (2018); Namakura (2022) como uma modalidade interessante e de riscos. Neste subtópico faz-se uma referência aos diversos aspectos a considerar:

- **Lesões Comuns: Tipos de lesões mais frequentes**

A maioria das lesões em PL são de natureza musculoesquelética, incluindo fraturas e entorses. A lesão mais comum na patinação inline é a fratura, seguida por lesões dos tecidos moles, como contusões, escoriações e lacerações. A área mais comum fraturada é o antebraço, seguida pelo punho, mão e cotovelo. Cerca de 48% dos indivíduos atendidos nos hospitais por lesões provocadas pelos patins inline são fraturas. Lesões na cabeça compreendem cerca de 5% das lesões em PL.

Como a maioria das lesões em patins inline são mais traumáticas do que por overuse (lesões por sobrecarga), muitas delas exigem mais do que apenas uma pausa na patinação. Se a lesão parecer leve, os primeiros passos apropriados incluem o uso de tratamentos iniciais padronizados para lesões desportivas comuns – como repouso, aplicação de gelo, uso de dispositivos de compressão e elevação da parte lesada do corpo para diminuir o inchaço.

- **Uso de Equipamento de Proteção**

A segurança é crucial na patinagem em linha para evitar lesões. Algumas dicas importantes incluem:

- ❖ **Usar equipamento de proteção:** Capacete (específico para patinagem ou skate), proteções de pulsos, joelheiras e cotoveleiras são essenciais.
- ❖ **Verificar o equipamento:** Certificar-se de que os patins estão em boas condições e que as rodas não estão gastas.
- ❖ **Aprender a cair corretamente:** Tentar relaxar, rolar com a queda e evitar usar os braços para amortecer o impacto.

- ❖ **Começar em áreas seguras:** Iniciantes devem praticar em espaços planos, lisos e livres de obstáculos. Idealmente, ter relva por perto para quedas mais suaves.
- ❖ Evitar patinar à noite ou em condições de pouca visibilidade.
- ❖ **Estar atento ao ambiente:** Prestar atenção a outros patinadores, pedestres, carros e obstáculos.
- ❖ **Não usar auscultadores:** Manter os ouvidos livres para ouvir os sons do ambiente.
- ❖ **Respeitar as leis locais:** Patinar apenas em áreas permitidas.

2.2.3 A Patinagem em Linha como Desporto e Lazer

Para quem considera a patinagem uma actividade de lazer, os patins em linha são o equipamento ideal. Podem calçar-se para comparecer a um encontro de amigos, que pode por vezes reunir centenas de patinadores em áreas de lazer vocacionadas para o efeito; e podem também ser utilizados para deslizar nos corredores ciclo-pedestres ou mesmo em certas estradas secundárias. O tipo de materiais utilizados torna estes patins mais leves, rápidos e suaves, proporcionando uma intensa sensação de liberdade (SANTOS, 2002).

Para Laurino (2018), a PL é um desporto multidisciplinar recreativo e competitivo, uma forma popular de exercício que pode queimar tantas calorias quanto correr ou pedalar, enquanto gera menos stresse nas articulações dos membros inferiores.

Patins em linha têm pelo menos 2 e até 5 rodas de poliuretano, usadas na parte inferior de uma bota com tiras ajustáveis. Ao contrário dos patins tradicionais, as rodas estão dispostas em linha e este design permite velocidades mais rápidas e maior manobrabilidade. É o desporto ideal para quem procura emoções fortes. Os PL, embora pareçam fáceis de utilizar, implicam uma formação adequada de modo a que deles se possa tirar o maior partido.

Para Infomedia (2023), este desporto tem cinco vertentes: a de "lazer", que consiste em passear com os patins; a "*street*", praticada pelos patinadores de rua, que se aproveitam dos obstáculos que encontram para contorná-los; a "*half pipe*", uma rampa com duas curvas na vertical, em forma de U; a "*in line hockey*", uma espécie de jogo de hóquei; e a "*fitness*" que funciona como o *jogging* (corrida lenta).

Em qualquer uma destas vertentes é indispensável o uso do equipamento de proteção, composto por capacete, cotoveleiras, joelheiras e munhequeiras (para proteger os pulsos).

Segundo a Danamed (2025), a PL é um exercício físico e também uma actividade de lazer, pois envolve uma grande variedade de músculos, pode proporcionar benefícios aeróbicos e anaeróbicos ao corpo além de servirem como diversão e sociabilidade.

Andar de patins vai além da diversão e da emoção de deslizar sobre rodas. Essa actividade oferece uma série de benefícios para o corpo e para a mente.

2.3 Vantagens e desvantagens da Patinagem em Linha

Segundo Santos (2002), num artigo publicado na Revista Portuguesa de Educação Física, as vantagens e desvantagens da prática do PL são:

- Os patins com rodas em linha apresentam a vantagem de atingir maiores velocidades, uma vez que têm menor atrito com o solo. Repare-se na marca *Roller-Blade*, que podemos traduzir literalmente como lâmina rolante, em que as rodas se encontram dispostas uma atrás da outra assemelhando-se, assim, às lâminas dos patins de gelo;
- No âmbito da prática de lazer, a patinagem pode ser considerada como modalidade aeróbia de baixo impacto bastante eficaz e de grandes benefícios a nível cardiovascular. Facilmente se obtêm melhorias na capacidade do sistema cardio-pulmonar, sem desgaste nocivo ao nível muscular e articular. O tipo de esforço desenvolvido pode ser constante e controlados em que haja débito de oxigénio. Com um bom programa de treino pode-se trabalhar para uma boa condição física, se para tal for seguido programa adequado;
- A patinagem envolve a mobilização de todo o trem inferior proporcionando uma relação equilibrada ao nível da coordenação inter-segmentar;
- A destreza e equilíbrio constante requeridos para a realização dos diversos *Skills* nas diversas disciplinas põem em acção grande percentagem dos músculos da coxa, nádegas e pernas, contribuindo para a sua tonificação e melhoria da circulação local;
- A PL pode ainda contribuir para corrigir eficazmente determinados desvios posturais tal é o caso da colocação incorrecta dos pés, pois os patins tecnologicamente mais avançados apresentam a possibilidade de ajustar o chassi por forma a corrigir a postura dos pés.

- Ao nível dos aspectos coordenativos, favorece o equilíbrio permitindo a execução de toda uma variedade de habilidades que são verdadeiros desafios à capacidade de agilidade e coordenação do indivíduo;
- É possível patinar em solos que apresentam maior rugosidade, embora a "performance" não seja tão elevada.

2.4 Benefícios físicos da Patinagem em Linha para jovens

De acordo com (Namakura, 2022), (Rainbowskateland, 2023), AHA (2023) e Rollerblade (2025), a prática de PL proporciona melhoria nos seguintes aspectos:

- **Saúde Cardiovascular e Respiratória:** Melhora a resistência e a capacidade pulmonar.
- **Fortalecimento Muscular e Ósseo:** Enfoque nos grupos musculares trabalhados (pernas, glúteos, core) e no impacto na densidade óssea.
- **Coordenação Motora, Equilíbrio e Agilidade:** Discussão sobre o desenvolvimento dessas habilidades essenciais.
- **Controle de Peso e Composição Corporal:** O papel da patinagem na queima de calorias e na manutenção de um peso saudável.
- **Melhora da Postura:** Fortalecimento do core e o equilíbrio contribuem para uma melhor postura.
- **Prevenção de Lesões:** Quando praticada corretamente, pode ser de baixo impacto para as articulações.

2.4.1 Benefícios Psicológicos e Socio-emocionais da Patinagem em Linha para Jovens

Santos (2002) apresenta os seguintes benefícios da PL para os jovens:

- **Redução de Stress e Ansiedade:** O papel do exercício físico na liberação de endorfina e no bem-estar mental.
- **Melhora da Autoestima e Autoconfiança:** Como o domínio de novas habilidades e o progresso na patinagem impactam positivamente a percepção de si.
- **Desenvolvimento de Habilidades Sociais:** A interação em grupo, o trabalho em equipa e a criação de laços sociais no contexto do clube.

- **Disciplina e Resiliência:** Como a prática da patinagem ensina a persistência, o foco e a superação de desafios.
- **Estímulo à Criatividade e Expressão:** O lado artístico e livre da patinagem, especialmente em modalidades como o *freestyle*.
- **Fomento do Espírito Desportivo:** O aprendizado de regras, respeito aos colegas e adversários.
- **Socialmente:** Constitui também um polo de atração para o público apreciador dos desportos radicais, adeptos da patinagem mais agressiva, com características de prática em meio urbano

2.5 Benefícios da Patinagem em Linha de acordo com diversos autores

Segundo a empresa italiana de produtos de patinagem Rollerblade (2025), a PL resulta um evento de significativos benefícios para a saúde dos jovens dentre os quais podem ser considerados os seguintes:

- **Patinagem em linha para controle de peso:** Patinar a 16 km/h regularmente não só queima cerca de 6 calorias por minuto, ou 360 calorias por hora, como também transforma gordura em músculo — um benefício duplo. Além disso, quanto mais rápido você patinar, mais calorias queimará por minuto.

- **Aumenta os benefícios do exercício aeróbico:** A patinação em linha aumenta a frequência cardíaca e estimula o trabalho pulmonar, ambos componentes do exercício aeróbico. Você pode aumentar esses benefícios aeróbicos patinando em uma inclinação, patinando com mais vigor ou praticando patinação intervalada. O exercício aeróbico melhora o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas, derrame e pressão alta.

- **Promove benefícios do exercício anaeróbico:**

A patinação em linha proporciona benefícios anaeróbicos, como fortalecimento e tonificação muscular. Os músculos da parte inferior do corpo, os músculos do core e até mesmo os músculos da parte superior do corpo são exercitados de forma eficaz durante a patinação. Desde passadas longas, manutenção da postura e balanço dos braços, todo o corpo verá os benefícios musculares. Para Stangier et al. (2016), além do desempenho aeróbico altamente desenvolvido, os patinadores de velocidade em linha também precisam de uma capacidade anaeróbica altamente

treinada para serem eficazes em seções de sprint, como largada em massa, ataques táticos e sprint de linha de chegada.

- **Melhora o equilíbrio dinâmico, a coordenação e a agilidade:**

A patinação em linha concentra-se no equilíbrio dinâmico, ou seja, no equilíbrio enquanto o corpo está em movimento. Começando com as habilidades básicas da patinação e, em seguida, aprendendo movimentos mais avançados, como patinar para atrás, giros cruzados, hóquei em linha, patinação agressiva e até ioga, você pode desafiar seu equilíbrio, coordenação e agilidade.

- **Aumenta a força do centro:** Músculos posturais, abdominais e extensores das costas são ótimos para PL. A cada movimento de impulso e deslizamento, o núcleo é ativado para sustentar todo o corpo, proporcionando estabilidade e equilíbrio dinâmico. Um núcleo forte contribui para a aparência descomplicada que um patinador experiente demonstra. O International Journal of Sport Medicine IJSM (2022) refere que a PL fortalece as pernas, os glúteos, o core e até os braços, ajudando no equilíbrio e no impulso. Por outro lado, aponta a mesma fonte, influencia na estabilidade articular fortalecendo os ligamentos e reduzindo o risco de lesões.

- **Exercício de baixo impacto:** Embora a patinação tenha os benefícios de aumentar a densidade óssea por ser uma actividade de sustentação de peso, o movimento suave de empurrar e deslizar tem impacto mínimo nas articulações. Segundo a AHA (2023), a patinação oferece um treino completo para o corpo com baixo impacto nas articulações.

- **Aumenta a autoconfiança:** Provavelmente, o maior benefício para o condicionamento físico é que patinar em linha é divertido e proporciona uma sensação de realização ao encarar novos desafios.

De acordo com a Raibow (2023), patinar, seja de patins ou de patins em linha, não é apenas uma actividade prazerosa, mas também oferece inúmeros benefícios para a saúde. Praticar patinagem como exercício nas férias de verão pode ajudá-lo a manter-se activo e a manter o seu corpo em forma, portanto:

- **A patinagem é um ótimo exercício cardiovascular:** Patinar é um ótimo exercício aeróbico que faz o coração bater mais rápido e melhora o condicionamento cardiovascular. Aumenta a frequência cardíaca, ajudando a fortalecer o músculo cardíaco e a melhorar a

circulação e as sessões regulares de patinagem podem contribuir para um sistema cardiovascular mais saudável e reduzir o risco de doença cardíaca. Critério este partilhado pela AHA (2023).

- **Patinar ajuda a desenvolver os músculos e a resistência:** A patinagem exige o envolvimento de vários grupos musculares, principalmente nas pernas e no core. Os movimentos contínuos envolvidos na patinagem ajudam a construir e tonificar os músculos, melhorando a força e a resistência. A patinagem trabalha principalmente os quadríceps, os isquiotibiais, os gêmeos, os glúteos e os músculos abdominais proporcionando um treino para o corpo inteiro.

- **Melhora o seu equilíbrio e coordenação:** Patinar implica manter o equilíbrio e a coordenação durante o movimento. Esta actividade desafia as suas capacidades proprioceptivas, essenciais para a consciência corporal e estabilidade. A prática regular de patinagem pode melhorar o seu equilíbrio e as suas capacidades de coordenação levando a uma melhoria das capacidades motoras gerais.

- **Ajuda na flexibilidade das articulações:** A patinagem envolve uma série de movimentos, incluindo dobrar, torcer e fletir as articulações. Ao deslizar e manobrar sobre os patins, as suas articulações sofrem uma vasta gama de movimentos, promovendo a flexibilidade e mobilidade articular. Pode ser particularmente benéfico para os tornozelos, joelhos e ancas. Os autores Bongiorno et al. (2022) em estudo feito com patinadoras de velocidade destacam também estes critérios.

- **Patinar é um exercício de baixo impacto:** Patinar é um exercício de baixo impacto, o que significa que exerce menos pressão sobre as articulações do que correr ou saltar. Isto torna-o uma opção adequada para indivíduos com dores nas articulações ou para aqueles que preferem exercícios de impacto reduzido. A patinagem permite-lhe fazer um treino cardiovascular sem sobrecarregar as articulações.

- **Ajuda no bem-estar mental:** Patinar não é apenas uma AF, mas também mental. Pode ser um ótimo aliviador de stress e melhora o humor. O movimento rítmico e a concentração necessários durante a patinagem podem ajudar a limpar a mente e a promover o relaxamento. Além disso, participar numa actividade divertida e social como a patinagem pode melhorar o seu bem-estar. Ao fazer exercício com rodas ao ar livre durante as férias de verão, lembre-se de usar equipamento de segurança adequado, como capacetes, joelheiras e cotoveleiras, para se proteger de possíveis lesões. Além disso, comece com uma rotina de aquecimento e alongamento antes de

patinar para preparar os seus músculos para a actividade e evitar lesões. Este critério também é partilhado por Ceberino et. al. (2022).

Para Danamed (2025), como agência de atendimento em saúde adjunta, a Agência Nacional de Saúde em Porto Alegre no Brasil, andar de patins é bom para a saúde tanto para a saúde física como mental. Esta fonte de informação concorda com outras fontes consultadas anteriormente como Namakura (2022), AHA (2023), Rainbowskateland, (2023) e Rollerblade (2025) nos seguintes aspectos:

- **Fortalecimento muscular:** A patinagem trabalha intensamente os músculos das pernas (coxas, panturrilhas, glúteos) e do abdômen, além de fortalecer a lombar e os pés.
- **Melhora da postura e equilíbrio:** A necessidade de manter-se em equilíbrio sobre os patins ajuda a fortalecer a postura e o equilíbrio do corpo.
- **Melhora da capacidade cardiorrespiratória:** A patinação é uma actividade aeróbica que melhora a capacidade cardiovascular e respiratória.
- **Queima de calorias:** A patinação pode ajudar a queimar um bom número de calorias, contribuindo para o emagrecimento e controle de peso.
- **Redução do stresse:** A AF ajuda a liberar endorfinas, que reduzem o stresse e melhoram o humor.
- **Melhora da concentração e memória:** A patinação exige foco e concentração para manter o equilíbrio e evitar quedas, o que contribui para a melhoria da concentração e memória.

No geral, a patinagem oferece uma infinidade de benefícios para a saúde, desde a melhoria do condicionamento cardiovascular e da força muscular até à promoção do equilíbrio, da flexibilidade e do bem-estar mental.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1 Local de estudo e situação atual dos patinadores Clube Coração de Patins de Moçambique

O Clube Coração de Patins surgiu em 2020, como uma forma de organizar um grupo de jovens patinadores de rua, facilitando a comunicação e gestão dos assuntos ligados à patinagem em linha. O clube foi criado pelo patinador Bamba Adama Foué mais conhecido como Man Alén, que nasceu aos 04 de Maio de 1997 na Costa do Marfim, foi influenciado pelo seu amigo patinador Manuel Francisco Vitorino, que por sua vez observou a desorganização do grupo e a dificuldade de se comunicar para marcar encontros de patinagem.

O Clube Coração de Patins ainda não foi registado pela federação moçambicana de patinagem, mas brevemente será registado. Inicialmente o Coração de Patins chamava-se Clube radicais de Moz porém quando aproximaram à federação para procurar saber sobre os requisitos para o registo, descobriram que já existia um grupo de patinadores que usava o mesmo nome e já havia sido registado. O grupo não possui um local próprio para as reuniões e atualmente o clube conta com mais de 100 patinadores fundamentalmente jovens e de ambos os sexos provenientes da Cidade e província de Maputo.

3.2 Abordagem metodológica

O presente estudo configura-se como sendo uma pesquisa exploratória do tipo descritiva quanto aos objectivos, utilizando como técnica padronizada para a coleta de dados um questionário que pretende descrever as características determinadas de um fenómeno ou população. Quanto aos procedimentos técnicos classifica como de levantamento (procura saber o comportamento e/ou percepção das pessoas acerca de um fenómeno determinado). De natureza qualitativa (pretende traduzir em números as opiniões e/ou informações para então obter a análise dos dados e, posteriormente, chegar a uma conclusão).

3.3 Caracterização da Amostra

Para a presente pesquisa foram selecionados 28 patinadores de ambos os sexos, subdivididos nos seguintes grupos: 22 sexo masculino n=22 (78,5%) e 6 sexo feminino n=6 (21,4%) com idades

entre os 18 e 30 anos. A media de idade é de 25 anos. A amostra classifica como probabilística (os amostrados são seleccionados de uma população com base na teoria da probabilidade) e semi-estratificada (sexo e idade).

Critérios de selecção da amostra:

- ❖ Fazer parte do Clube Coração de Patins de Moçambique;
- ❖ Disponibilidade para participar da pesquisa;

3.4 Instrumento e procedimentos da recolha de dados

Para a presente pesquisa, optou-se pelo questionário por ser o instrumento mais adequado para responder aos propósitos da mesma. Segundo Fortin et al. (2009), esta técnica é a mais apropriada quando se procura a expressão de opiniões, atitudes e comportamentos dos indivíduos.

Deste modo, para concretizar os propósitos da presente pesquisa foi elaborado um questionário com perguntas abertas e fechadas divididas em (6) secções. Teve como objectivo: Recolher informações acerca dos benefícios que a prática de patinagem em linha trás para os Jovens do Clube Coração de Patins da Cidade de Maputo em Moçambique.

O questionário foi submetido a um pré-teste de modo a verificar o nível de efetividade do mesmo a uma amostra de 15 patinadores. Após uma revisão exaustiva foram corrigidos os erros garantindo assim resultados fidedignos. Para sua implementação final foi entregue aos participantes do estudo que por sua vez procederam ao preenchimento de forma individual.

3.5 Procedimentos Estatísticos

Sendo que responde a uma pesquisa de abordagem quantitativa-qualitativa como procedimento estatístico foi usada a análises dos resultados do instrumento aplicado expressos em tabelas e gráficos os quais permitem fazer uma interpretação dos resultados e a compreensão do processo ao fenómeno analisado. Por ser uma amostra desproporcional enquanto a género (22 masculino e 6 femininos)evitou-se fazer-se comparações específicas e em seu lugar optou-se por análises de resultados no geral, especificamente do local de estudo e de procedência dos amostrados. Foi

utilizado o método das análises de conteúdo seguindo-se os seguintes passos: preparação dos dados, leitura imersiva (várias vezes), codificação, categorização, interpretação e redação dos Resultados. Para o processamento dos dados foram utilizadas as percentagens e as médias com apoio do pacote estatístico SPSS 2020.

3.6 Questões éticas

Para o efeito, foram respeitadas as questões éticas tais como: salvaguardar os nomes das pessoas que foram envolvidas e não divulgação de qualquer resultado aleatório da pesquisa que possa prejudica-las na vida social.

3.7 Constrangimentos da pesquisa

Os principais constrangimentos da pesquisa estão referidos a escassa literatura em termos de artigos, teses (Mestrado e Doutoramento) assim como monografias e outros materiais de consulta. Aparecem com mais frequências sites dedicados a este tema o qual não significa que deixem de ser cientificamente interessantes como materiais de consulta.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Após a finalização da coleta de dados através do instrumento aplicado (questionário),dividido em (6) secções com o objectivo de recolher informações acerca dos benefícios que a prática de patinagem em linha traz para os Jovens do Clube Coração de patins de Moçambique. Os resultados são expressos considerando as secções por separado.

Secção 1

Tabela 1 Informação demográfica

Idade	Género	Com que frequência os inqueridos praticam a patinagem em linha?	Há quanto tempo os inqueridos praticam a patinagem em linha?
Entre os 18 a 30 anos	Masculino:22 (78,6%) Feminino: 6 (21,4%)	• 1-3 vezes/mes:2 (7,1%) • 1-2 vezes/semana:9 (32,1%) • 3 ou mais vezes /semana: 17 (60,7%)	• Menos de 6 meses: 8 (28,6%) • 6/meses a 1 ano: 2 (7,1%) • 1-3 anos: 8 (28,6%) • Mais de 3 anos:10: 35,7%)

Fonte: Autora, 2025

Secção 2

Relativamente a Secção 2, onde explorou-se os benefícios físicos da PL os resultados encontrados foram os seguintes:

Tabela 2. Benefícios físicos da prática de PL para saúde dos jovens amostrados

Itens	Concordância			
	Muito	Pouco	Quase nada	Nada
A patinagem em linha melhorou a minha condição física geral	22 (78,6%)	5 (17.9%)	0 (0%)	1 (3,6%)
Sinto que a patinagem em linha me ajudou a fortalecer os músculos das pernas	23 (82,1)	4 (14,3%)	1 (3,6 %)	0 (%)

A minha coordenação e equilíbrio melhoraram com a patinagem em linha	26 (92,9%)	2 (7,1%)	0 (0%)	0 (0%)
A patinagem em linha ajuda-me a manter um peso saudável	24 (85,7%)	2 (7,1%	1 (3,6 %)	1(3,6 %)
Tenho menos lesões relacionadas com outras AF desde que comecei a patinar	15 (53,6%)	8 (28,6%)	2 (7,1%)	3 (10,7%)

Fonte: Autora, 2025 (PL: Patinagem em Linha)

Em relação a pergunta: *Quais outros benefícios físicos você notou devido à patinagem em linha?* Os inqueridos responderam: maior capacidade respiratória, flexibilidade, mobilidade e agilidade fundamentalmente.

Secção 3

A tabela 3 mostra os benefícios mentais e emocionais de acordo com a opinião dos amostrados.

Tabela 3. Benefícios Mentais e Emocionais (psicológicos).

Itens	Concordância			
	Muito	Pouco	Quase nada	Nada
A patinagem em linha ajuda-me a aliviar o stress e a ansiedade	24(85,7%)	1(3,6%)	1(3,6%)	2(7,1%)
Sinto-me mais feliz e com melhor humor depois de patinar	26(92,9%)	1(3,6%)	0(0%)	1(3,6%)
A patinagem em linha aumentou a minha autoconfiança	19(67,9%)	4(14,3%)	3(10,7%)	0(0%)
Ajuda-me a ser mais focado(a) e concentrado(a)	24(85,7%)	3(10,7%)	0(0%)	0(0%)
Sinto um senso de realização e orgulho ao aprender novas manobras ou habilidades	24(85,7%)	2(7,1%)	0(0%)	1(3,6%)

Fonte: Autora, 2025

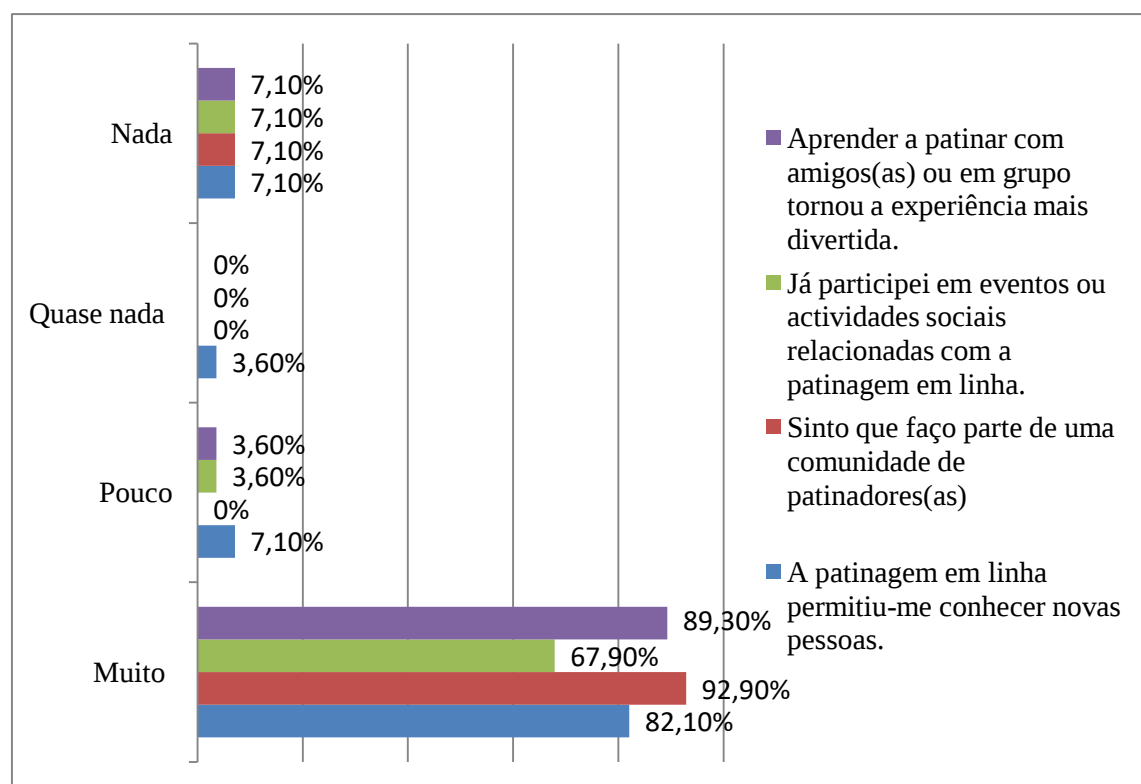
Respeito a questão “*Quais outros benefícios mentais ou emocionais você notou devido à patinagem em linha?*” as respostas foram: conhecer novas pessoas, lugares, reduz timidez, melhora comunicação, sendo uma fonte de saúde e bem-estar.

Em termos gerais destacam nesta secção respostas considerando como muito benéfico a prática de PL conforme pode ser apreciado na tabela 3 acima referenciada.

Secção 4

Esta secção pretendeu recolher informação acerca dos benefícios sociais ligados a PL e seu efeito para saúde nos amostrados. De acordo com os resultados aprecia-se em termos de muitos benefícios os aspectos pesquisados dois quais destacam formar parte de uma comunidade de patinadores com 92% e aprender a patinar com amigos como uma actividade divertida. Os resultados encontrados podem ser apreciados no gráfico N° 1.

Gráfico 1: Benefícios sociais da prática de PL e sua influência na saúde dos jovens



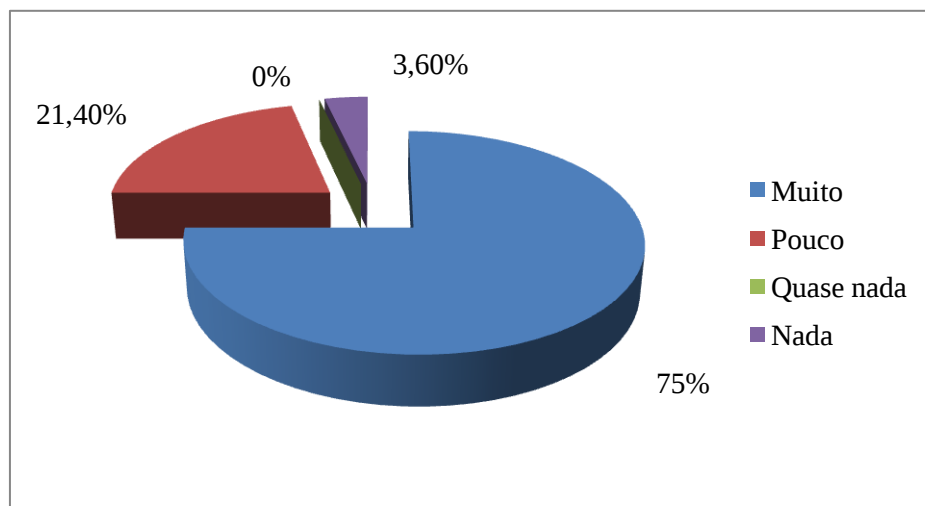
Fonte: Autora, 2025 (PL: Patinagem em Linha)

Referente a pergunta que pretendeu recolher informação acerca de *Como a patinagem em linha influenciou as suas interações sociais?* Os inqueridos consideram que a PL influenciou as suas interações sociais, reduzindo timidez e aumentando o auto-confiança

Secção 5: Segurança e Desafios

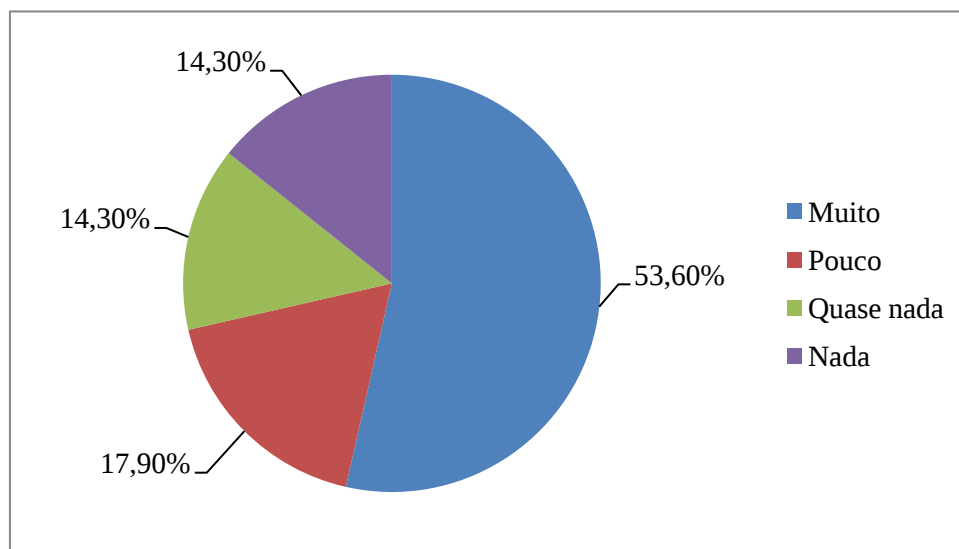
De acordo com as informações recolhidas, os resultados evidenciados podem ser apreciados nos gráficos 2 e 3 respectivamente. O primeiro gráfico refere-se a prática de PL como uma actividade segura para os praticantes desta modalidade. Neste gráfico, 21% dos amostrados manifestaram ser muito segura esta actividade. Em relação ao segundo gráfico, recolhe informação acerca do uso de proteção (equipamentos). Neste gráfico, 15% coincidem em destacar como muito importante o uso dos equipamentos. Entretanto, entre pouco, quase nada e nada aparecem alguns que não usam proteção (17,9%, 14,3% e 14,3%) respectivamente.

Gráfico 2: Considerações acerca da PL como uma actividade segura.



Fonte: Autora, 2025 (PL: Patinagem em Linha)

Gráfico 3: Uso dos equipamentos de proteção (capacetes, joelheiras e cotoveleiras)



Fonte: Autora, 2025

Quanto aos lugares seguros na sua comunidade para patinar, 6 (21,4%) dos amostrados referem que não há lugares seguros. Por outro lado, 3 (10,7%) alegam que não há parques de patinagem. Os desafios que enfrentam particularmente 6 dos amostrados não encontram nenhum desafio (21,4%) e 13 (46,4%) encontram como maior desafio as condições das vias e estradas.

Secção 6: Conclusão

Nesta secção foram recompiladas informações relacionadas com ser recomendável ou não a prática de PL para os jovens, os resultados indicaram que 28 (100%) dos amostrados concordaram com recomendar sua prática pelos benefícios que proporciona à saúde.

Como justificativa a estes resultados, 7 (25%) dos amostrados indicaram que permite manter uma saúde impecável, 8 (28,6%) afirmaram que ajuda a manter a saúde mental em dia, melhora a interação social para 4 (14,3%) dos amostrados, afasta os jovens de vícios e posturas inadequadas para 4 (14,3%) e pode ser considerado como um desporto diferenciado para 5 (17,9%) dos amostrados.

CAPÍTULO V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De acordo com o objectivo desta pesquisa que é analisar os benefícios da patinagem em linha para a saúde dos jovens do clube Coração de Patins de Moçambique, a PL mostra-se como uma modalidade que reporta múltiplos benefícios.

Embora esta modalidade desportiva (PL) seja relativamente nova em Moçambique, nota-se um incremento cada vez mais presente de jovens a praticá-la. Este estudo contou com a participação de jovens entre os 18 a 30 anos de idade deles 22 (78,6%) do sexo masculino e 6 (21,4%) sexo feminino.

De acordo com a opinião dos amostrados, geralmente observa-se maior aderência do sexo masculino, conforme caracteriza o estudo realizado. Contudo, é possível verificar que a maior percentagem de praticantes mostram uma frequência de 3 ou mais vezes por semana 17 (60,7%) segundo resultado global por sexo. De facto tal é como colocado pela Rollerblade (2025) assim como Santos (2002), este último ao referir-se as vantagens e desvantagens. Demonstra-se aqui, embora seja uma amostra pequena, o nível de efetividade que denota esta modalidade para a saúde dos jovens.

Referente ao tempo de prática, uma parte significativa dos amostrados afirmou estar vinculada a modalidade por pelo menos entre os 6 meses 8 (28,6%) a 1-3 anos 8 (28,6%). Por outro lado, 10 praticantes (28,6%) dedicam-se mais e 3 anos a prática da PL. Estes resultados permitem verificar o nível de participação e os benefícios que desta modalidade para a saúde dos jovens amostrados. O acumulo de experiências e benefícios pode vir a influir de forma positiva nos resultados reportados uma vez que pode ser considerado como um desporto multidisciplinar recreativo e competitivo (LAURINO, 2018).

Particularmente, os benefícios físicos da PL mostram um estado de opinião positivo ao reconhecer como muito eficaz a prática da PL para saúde dos jovens. Como destaque realçam a influência na coordenação motora e no equilíbrio. Autores como Santos (2002) e Raibow (2023) destacam estes benefícios. A prática da PL desafia as capacidades próprioceptivas essenciais para a consciência corporal e estabilidade. O grupo amostrado de acordo com suas opiniões apresentou uma melhoria notável nas suas capacidades motoras gerais. Aspectos como a correção

postural destacada na literatura por autores como Namakura (2022), Rainbowskateland (2023), AHA (2023) e Rollerblade (2025) constituem os benefícios comprovados no estudo.

Por outro lado, como destacado por Stangier et al. (2016), a PL permite manter o peso corporal pois a queima de calorias contribui para o emagrecimento e controle do peso visto que esta modalidade desportiva exige concentração e um esforço combinando o desempenho aeróbico com a capacidade anaeróbica.

De igual modo, foi possível verificar a relação entre a PL e outras AF pois uma porção relativamente significativa relatou a diminuição de lesões desde que começou a praticar a modalidade podendo estar a influenciar os cuidados e proteção exigentes para praticá-la. De facto, os cuidados são uma exigência importante neste sentido como referem os autores (Laurino, 2018) e (Namakura, 2022).

Para além dos benefícios físicos anteriormente descritos, foram apresentados pelos participantes do estudo outros, destacando neste sentido maior capacidade respiratória, flexibilidade, mobilidade e agilidade fundamentalmente. A literatura considera estes aspectos como fundamentais, por exemplo, a melhoria na capacidade cardiovascular e respiratória permite maior influência na capacidade pulmonar e respiratória como citado por (Aha, 2023). Já a flexibilidade evidentemente como assinalado por Raibow (2023) & Bongiorno et al. (2022), a PL por envolver vários movimentos, incluindo dobrar, torcer e fletir as articulações ao patinar as suas articulações sofrem uma vasta gama de movimentos, promovendo a flexibilidade e mobilidade articular que pode ser particularmente benéfico para os tornozelos, joelhos e ancas.

Quanto aos benefícios mentais e emocionais, os resultados não diferem muito dos benefícios físicos percebidos no estudo com a literatura. Deve-se destacar aqui a influência que exerce a PL para melhoria do estado de ânimo, humor, stresse, ansiedade, foco e concentração assim como o orgulho próprio e aprendizagem de novas manobras e habilidades. O estudo reportou ganhos significativos que comparados com a revisão da literatura percebem-se pontos em comum de critérios de autores e estudiosos da área. A agência brasileira Danamed (2025) destaca a importância que exerce especificamente não só para a saúde física e mental assim como para a concentração e memória critérios também referidos pela Rollerblade (2025).

Ainda neste aspecto, o estudo constatou benefícios ligados a benefícios sociais e as respostas indicaram que “conhecer novas pessoas, lugares, reduz timidez e melhoria da comunicação são uma fonte de saúde e bem-estar”, (Inercia, 2023). Portanto a PL, “quando praticada em grupo, promove a interação social, o trabalho em equipa, a disciplina e o respeito que são aspectos importantes para o desenvolvimento de habilidades sociais e desenvolvimento de um ambiente de apoio entre os jovens, combatendo o isolamento e promovendo a integração” (Inercia, 2023) &(Oxer, 2025).

Paralelamente a estes resultados, aspectos como a disciplina e resiliência configuram-se elementos cruciais que ensinam a persistência, o foco e a superação de desafios dos jovens patinadores. A PL constitui um polo de atração para o público apreciador dos desportos radicais sendo determinante para a autoestima e autoconfiança destacado na literatura por autores como Stangier et al. (2016) pelo que influenciam na saúde e bem-estar no geral.

Embora a PL seja um desporto de emoções fortes e um grau de exigência alto, o uso de equipamentos de proteção faz deste desporto uma modalidade segura desde que sejam usadas e tomadas em consideração todas as medidas e dicas ao respeito. No estudo foi possível verificar o grau de confiança na prática mostrado pelos participantes do estudo. Todos os participantes coincidiram em assinalar a PL como recomendável pelos benefícios que reportam para saúde e bem-estar reforçando o que foi referido pela OMS (2022).

Pese embora se reconheçam estes benefícios gerais da PL e de acordo com os resultados do estudo realizado onde constatou-se a falta de lugares apropriados para sua prática e as condições das vias e estradas nota-se o empenho e dedicação destes jovens para superar as expectativas e focam-se mais nos benefícios que dela se desprendem.

CAPÍTULO VI. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1 Conclusões

1. Do levantamento bibliográfico efectuado com base no presuntivo dos benefícios para saúde que são associados a prática da patinagem em linha pelos jovens, aparecem na literatura evidências científicas que sustentam os fundamentos reportados pelo estudo;
2. Várias características aparecem como relevantes para o Clube Coração de Patins de Moçambique referidas pelos jovens praticantes da Patinagem em linha dentre as que destacam: falta de registo oficial na Federação de Patinagem de Moçambique; não possuir um local fixo para praticar visto que contam com mais de 100 patinadores de ambos os sexos provenientes da Cidade de Maputo;
3. Verifica-se no contexto prático benefícios físicos como: coordenação motora, equilíbrio, consciência corporal, estabilidade, manutenção do peso corporal, capacidade pulmonar e respiratória, flexibilidade e mobilidade articular; psicológicos: melhoria do estado de ânimo, humor, stresse, ansiedade, foco, concentração e memória; sociais: interação social, redução da timidez, melhoria da comunicação, redução do isolamento social, aumento da auto-estima e auto-confiança, disciplina e resiliência fundamentalmente.

6.2 Recomendações

Considerando a pertinência deste estudo seria conveniente dar continuidade ao mesmo desde que seja dimensionado o tamanho da amostra e considerado outros elementos subordinados às análises estatísticas incluindo uma perspectiva quantitativa com o objectivo de realizar comparações entre variáveis diversas como idade, género, resultados específicos e globais entre outros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AHA-AMERICAN HEART ASSOCIATION. Benefícios da patinagem para a saúde, 2023. Disponível em: <https://www.ringersrollerrink.com/health-benefits-of-roller-skating/>
2. BONGIORNO, G.et al. Cinemática e Análise Eletromiográfica da Patinagem de Velocidade: Uma Abordagem Metodológica. Desporto (Basileia, Suíça), 10(12), 209, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports10120209>
3. DANAMED.Andar de patins faz bem para a saúde, mas requer cuidados. Central de atendimento a saúde, Porto Alegre. Brasil, 2025. Disponível em: <https://danamed.com.br/andar-de-patins-faz-bem-para-a-saude-mas-requer-cuidados/#:~:text=Fortalece%20os%20membros%20inferiores%2C%20melhora,melhoria%20da%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20e%20mem%C3%B3ria.>
4. FEDERAÇÃO MOÇAMBICANA DE PATINAGEM-FMP.Programa Estratégico para desenvolvimento de patinagem: Patinagem 21, 2024. Disponível em: <https://fmp.co.mz>
5. FERREIRA, F.; SOUSA , N. F. Gomes. Reflexão sobre a experiência profissional do professor de Educação Física e a abordagem da patinagem no terceiro ciclo. Relatório do estágio profissional, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2021.
6. FOLHA DE MAPUTO. Patinagem em linha: Donaldo Salvador anseia pela massificação da modalidade no país, 2021, 26 de junho. Disponível em: <https://www.folhademaputo.co.mz>
7. GARCÍA-CEBERINO, et al. Criatividade na Patinação Artística Recreativa: Um Estudo Piloto sobre os Benefícios Psicológicos em Meninas em Idade Escolar *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11407, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811407>
8. INFOMEDIA. Patins em linha na Infopédia [em linha]. Porto Editora, 2023. Disponível em: [https://www.infopedia.pt/artigos/\\$patins-em-linha](https://www.infopedia.pt/artigos/$patins-em-linha)

9. INERCIA.COM. Benefícios da patinação em linha para a saúde e o condicionamento físico, 2023. Disponível em: https://www.inercia.com/blog/en/health-and-fitness-benefits-of-inline-skating/?srsltid=AfmBOoobYpTbtOfkPC8blNr0xiu_JnGILbccU7nQzitPBNDk3dscXMe_k
10. JOURNAL DESAFIO. Donaldo Salvador em ação na Maratona de Berlim, 2022, 23 de setembro Disponível em: <https://www.jornaldesafio.co.mz>
11. KOLT, G. S. O lado arriscado da participação desportiva. J Sci Med Sport, 16(2), 87-88, 2013. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244013000054>. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2013.01.003>
12. LAURINO, C. A patinação inline e o risco de lesões, 2018. Disponível em: <https://www.institutosport.com.br/a-patinacao-inline-e-o-risco-de-lesoes/>
13. MACAMO, L. Políticas e estratégias de Donaldo Salvador impulsionam a patinagem em linha inclusiva em Moçambique, 2025. SportJogos. Disponível em: <https://sportjogos.com/politicas-e-estrategias-de-donaldo-salvador-impulsionam-a-patinagem-em-linha-inclusiva-em-mocambique/>
14. MOSTAERT, M. et al. Antropometria, Aptidão Física e Coordenação de Jovens Patinadores Artísticos de Diferentes Níveis. Revista Internacional de Medicina Desportiva. 37. 10.1055/s-0042-100280, 2016.
15. NAMAKURA, A. História da patinação inline, 2022. <https://iisa.org>
16. NAMAKURA, A. Benefícios da patinagem para saúde, 2022. Disponível em: <https://iisa.org/health-benefits-of-inline-skating/>
17. NUNES, T. Infraestruturas desportivas e juventude urbana: um estudo comparativo. Journal of Urban Policy and Management, 11(4), 34-48, 2018.
18. OXER, 2025. 12 Benefícios sobre andar de patins que você precisa conhecer, 2018. Disponível em: <https://www.oxerbrasil.com.br/blog/beneficios-sobre-andar-de-patins/>

19. ROLLERBLADE. Benefícios da patinagem para saúde, 2025. Disponível em: <https://www.rollerblade.com/international/en/the-rollerblade-experience/training/what-are-the-health-benefits-of-inline-skating>.
20. RAINBOWSKATELAND. Benefícios da patinagem para a saúde, 2023. Disponível em: <https://rainbowskateland.com/health-benefits-of-skating/2023>
21. ROLLANDROLL SHOP. Diferentes estilos de patinaje en línea y qué equipo necesitas para cada uno, 2023. Disponível em: https://rollandroll.mx/blogs/noticias/diferentes-estilos-de-patinaje-en-linea-y-que-equipo-necesitas?srltid=AfmBOoowQ2LB1NOs-diS2eJcqHEs7DC_xlNv-oJDyEkcFExQgloahi-l
22. SILVA, T. F. e OLIVEIRA, David. Desempenho escolar , actividade física, aptidão cardiorespiratório e síndrome metabólica em crianças e adolescentes. Relatório final de ensino supervisionada, 2021.
23. TIMPKA, T.O que é uma lesão desportiva? Sports Med, 44(4), 423-428, 2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24469737>.
24. SANTOS, H.M.A. A patinagem em linha. Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2002. Disponível em: <https://boletin.spef.pt>
25. STANGIER, C. et al. Efeitos do treino de ciclismo versus corrida na capacidade de sprint e na resistência na patinagem de velocidade em linha. *Journal of sports science & medicine*, 15(1), 41–49, 2016. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4763845/>

ANEXOS



Escola Superior de Ciências do Desporto

O seguinte questionário tem como pretensões apenas de recolher informações para um estudo científico na Escola Superior de Ciências do Desporto. O mesmo é confidencial e não pretende divulgar qualquer nome o resultado comprometedor em relação aos participantes.

Tema: Benefícios da patinagem em linha para a saúde dos jovens do Clube Coração de Patins de Moçambique

Objectivo: Recolher informações acerca dos benefícios que a prática de de patinagem em linha trás para os jovens do Clube Coração de Patins de Moçambique..

Secção 1: Informação Demográfica

1. Idade:
 - Menos de 10 anos
 - 10-12 anos
 - 13-15 anos
 - 16-18 anos
 - 18 anos ou mais.
2. Género:
 - Masculino
 - Feminino
 - Não quero especificar
3. Com que frequência pratica patinagem em linha?
 - Nunca
 - Menos de uma vez por mês
 - 1-3 vezes por mês
 - 1-2 vezes por semana
 - 3 ou mais vezes por semana
4. Há quanto tempo pratica patinagem em linha?
 - Menos de 6 meses
 - 6 meses a 1 ano
 - 1-3 anos
 - Mais de 3 anos

Secção 2: Benefícios Físicos

Por favor, classifique a sua concordância com as seguintes afirmações onde:

(1 = Muito; 2= Pouco; 3= Quase nada e 4= Nada.)

- a) A patinagem em linha melhorou a minha condição física geral (resistência)._____
- b) Sinto que a patinagem em linha me ajudou a fortalecer os músculos das pernas_____.
- c) A minha coordenação e equilíbrio melhoraram com a patinagem em linha_____.
- d) A patinagem em linha ajuda-me a manter um peso saudável_____.
- e) Tenho menos lesões relacionadas com outras actividades físicas desde que comecei a patinar_____.
- f) Quais outros benefícios físicos você notou devido à patinagem em linha?

Secção 3: Benefícios Mentais e Emocionais

Por favor, classifique a sua concordância com as seguintes afirmações, onde:

(1 = Muito; 2= Pouco; 3= Quase nada e 4= Nada.)

- a) A patinagem em linha ajuda-me a aliviar o stress e a ansiedade_____.
- b) Sinto-me mais feliz e com melhor humor depois de patinar_____.
- c) A patinagem em linha aumentou a minha autoconfiança_____.
- d) Ajuda-me a ser mais focado(a) e concentrado(a)_____.
- e) Sinto um senso de realização e orgulho ao aprender novas manobras ou habilidades._____.
- f) Quais outros benefícios mentais ou emocionais você notou devido à patinagem em linha?

Secção 4: Benefícios Sociais

Por favor, classifique a sua concordância com as seguintes afirmações, onde

(1 = Muito; 2= Pouco; 3= Quase nada e 4= Nada.)

- a) A patinagem em linha permitiu-me conhecer novas pessoas.
- b) Sinto que faço parte de uma comunidade de patinadores(as)

- c) Já participei em eventos ou actividades sociais relacionadas com a patinagem em linha.
- d) Aprender a patinar com amigos(as) ou em grupo tornou a experiência mais divertida.
- e) Como a patinagem em linha influenciou as suas interações sociais?

Secção 5: Segurança e Desafios

Por favor, classifique a sua concordância com as seguintes afirmações, onde:

(1 = Muito; 2= Pouco; 3= Quase nada e 4= Nada.)

- a) Considera que a patinagem em linha é uma actividade segura para os jovens?
- b) Utiliza equipamento de proteção (capacete, joelheiras, cotoveleiras) sempre que patina.
- c) Sente que há lugares seguros e adequados na sua comunidade para patinar?
Quais são os maiores desafios ou obstáculos que encontra ao praticar patinagem em linha?

Secção 6: Conclusão

- a) Recomendaria a patinagem em linha a outros jovens?

Sim _____ Não _____ Talvez _____

- b) Porquê?

Obrigado pelo contributo