

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Neste capítulo, serão apresentaremos as conclusões do estudo, que têm em conta os resultados gerais e a respectiva discussão.

Após as conclusões, serão também apresentadas algumas limitações encontradas e feitas algumas recomendações para estudos futuros nesta área.

4.1 – CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objectivo geral analisar e comparar qualitativamente e quantitativamente a ingestão nutricional dos atletas nadadores e judocas.

Depois da apresentação e posterior análise e discussão dos resultados pode-se constatar algumas conclusões importantes:

Quanto às necessidades energéticas, os nadadores na generalidade, garantem o consumo total de energia em relação ao peso e apresentam um valor calórico superior aos dos judocas. Os judocas não garantem o consumo de calorias em função do peso. Nos gastos energéticos os nadadores e os judocas não garantem o aporte calórico necessário para compensar a energia dispendida.

Nos hidratos de carbono, os nadadores e os judocas, apresentam, no geral, carências em relação às doses recomendadas. Os nadadores manifestaram um consumo superior aos judocas.

Relativamente às proteínas, os nadadores e os judocas garantem o aporte necessário com o que é recomendado. Os nadadores apresentam um consumo superior em relação aos judocas.

Em relação aos lípidos concluiu-se que os nadadores e os judocas, apresentam valores superiores às doses recomendadas, verificando-se o mesmo para os AGS e para os AGMI. Os AGPI no geral encontram-se adequados ao recomendado.

Nas vitaminas, apresentam no geral, deficit na vitamina A e D. É de Salientar que no ácido fólico todos os atletas apresentam um deficit significativo. Nas vitaminas C e B12, todos os atletas ultrapassam bastante as doses recomendadas.

No que respeita aos sais minerais, o cálcio é inferior às doses recomendadas nos judocas e nos nadadores, salientando que para o sexo feminino os aportes são inferiores em relação aos do sexo masculino. No ferro e em relação ao sexo feminino, no geral, não garantem a ingestão necessária, já os atletas do sexo masculino todos apresentam aportes superiores aos recomendados.

Na ingestão de líquidos concluiu-se que os nadadores e judocas apresentam deficits significativos às doses recomendadas. Os judocas apresentam um valor superior em relação aos nadadores.

4.2 – LIMITAÇÕES

No seguimento do que foi concluído, é de ressaltar as limitações metodológicas e processuais encontradas ao longo da realização deste estudo:

- A veracidade do preenchimento do questionário - *Registo Alimentar* – por parte dos inquiridos.

- Dificuldade em obter uma amostra mais numerosa.

- Se amostra fosse mais numerosa permitiria uma melhor clareza nos resultados assim como uma maior fiabilidade do estudo.

4.3 – RECOMENDAÇÕES

Para que estudos posteriores, relacionados com o tema do estudo possam ser elaborados, parece importante mencionar algumas recomendações:

- Aplicar o instrumento de medida (questionário) a um maior número de atletas, na tentativa de obter resultados mais conclusivos.

- Aplicar a pesagem dos atletas em todos os dias analisados.

- No dia da competição, registrar pormenorizadamente a ingestão dos alimentos e bebidas com o horário da competição.