

## CAPITULO V

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

#### 5.1. Conclusões

Após a apresentação e discussão dos resultados obtidos no presente estudo, e contrapondo com os objectivos previamente definidos, podemos concluir que:

- ✘ Relativamente ao grupo total de homens não se registam quaisquer associações significativas entre os parâmetros da condição física funcional e os do risco cardiovascular global;
- ✘ No subgrupo dos homens com idades entre os 65 e os 74 anos foram encontradas associações directas entre a força inferior e a glicemia, entre a flexibilidade superior e o colesterol total, entre a V.A.E. (associação inversa) e o colesterol total e entre a resistência aeróbia e o colesterol total;
- ✘ No subgrupo dos homens  $\geq 85$  anos foram encontradas associações inversas entre a resistência aeróbia e a pressão arterial sistólica;
- ✘ Existem diferenças entre o grupo com a circunferência da cintura menor ou igual que 102 cm e o grupo com a circunferência maior que 102 cm, nos parâmetros do IMC, força superior, colesterol total e resistência aeróbia;
- ✘ Existem diferenças entre o grupo que andou mais de 400 metros e o grupo que andou menos de 400 metros, nos parâmetros do IMC, circunferência abdominal, colesterol total, força, V.A.E. e flexibilidade superior;
- ✘ Estas diferenças com excepção da V.A.E. e flexibilidade, observam-se para factores de risco cardiovascular global.

## 5.2. Recomendações

Após a conclusão do presente estudo, é possível realizar um juízo crítico acerca do mesmo, assim como estabelecer recomendações para análises futuras, independentes ou em continuidade com este trabalho. As limitações/recomendações deste estudo são as seguintes:

- ✘ Aumentar o número de indivíduos pertencentes à amostra, permitindo dar maior referência e significado aos resultados posteriormente alcançados no estudo.
- ✘ Associar, à avaliação inicial, um programa de treino, com avaliação final, averiguando se entre um momento e outro, os níveis de condição física funcional e os indicadores do risco cardiovascular global apresentam associações significativas;
- ✘ Eliminar variáveis parasitas sempre que possível, nomeadamente, o controlo da medicação dos elementos pertencentes à amostra. Desta forma, poder-se-á aferir se eventuais níveis dos indicadores do risco cardiovascular encontrados são resultado da administração de fármacos;
- ✘ Comparar, os resultados obtidos do grupo dos homens com os resultados obtidos do grupo das mulheres, a fim de descobrir diferenças nos indicadores de risco cardiovascular entre os géneros.