

CAPITULO VI – CONCLUSÕES

CONCLUSÕES

Considerando os objectivos do estudo, após a análise e discussão dos resultados obtidos, podemos concluir que nas condições em que foi realizado o estudo e para a presente amostra:

- a) A aprendizagem desempenha um importante papel na melhoria dos resultados, já que a grande maioria dos sujeitos apresentam valores significativamente mais elevados nos indicadores de desempenho anaeróbio no segundo teste. No entanto, quando consideramos os grupos esse factor não se fez sentir.
- b) O tempo dispendido pelos indivíduos para atingir a potência máxima, é menor para todos os grupos aquando da realização do segundo teste ($m=8,43s$ no primeiro momento vs $m=7,60s$ no segundo momento), reforçando a ideia de que a aprendizagem interfere nos resultados obtidos.
- c) Não se verificou qualquer interacção entre os testes e os tipos de encorajamento.
- d) Os valores de potência máxima apresentam diferenças estatisticamente significativas entre o teste realizado sem encorajamento e o teste realizado com encorajamento maximal, com os valores de potência máxima a registarem uma melhoria de 6,69%. Os dados obtidos apontam para a necessidade da utilização do encorajamento maximal para que se atinjam valores mais elevados de potência máxima.
- e) O encorajamento maximal desempenha um importante papel para que os resultados dos testes possam ser fiáveis, dado os indivíduos não alcançarem o seu máximo na ausência de encorajamento.
- f) Os valores mais elevados do índice de fadiga estão relacionados com valores mais elevados da potência máxima.

g) A razão do encorajamento moderado não ter induzido melhorias significativas no desempenho anaeróbio, parece estar relacionada com a possibilidade dos indivíduos durante a realização dos testes, terem associado o seu esforço ao encorajamento verbal, inibindo desta forma o esforço maximal.