

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1) CONCLUSÕES

- Através da realização deste trabalho com a população da Escola Secundária D. Duarte, foi possível concluir que da amostra total da população (N=495), existe uma grande percentagem de indivíduos com excesso de peso e obesidade, sendo esta de 19,2% (N=95). Em 1997 Sobral et al. realizaram um estudo na Escola Secundária D. Duarte, no qual foi determinado o IMC em 987 jovens, obtendo um valor de 12,8% de sujeitos com excesso de peso e obesidade. Em 2000 Amendoeira realizou outro estudo, onde obteve o valor de 15,8%. Estabelecendo uma comparação temos que em 8 anos se verificou um aumento de 6,4% no número de indivíduos com excesso de peso e obesidade;
- De acordo com o programa de treinos adequado à população, os sujeitos tiveram um dispêndio energético de 300 a 450kcal por sessão de treino. Assim sendo, os sujeitos começaram com um dispêndio energético de 900kcal por semana, aumentando até às 1.350kcal, no final do programa. Com o complemento ao programa de treino efectuado no ginásio, durante as últimas 4 semanas, a realização de uma caminhada diária devidamente monitorizada e controlada, fez com que em média cada sujeito tivesse um dispêndio energético de 141,39kcal por caminhada de 30 minutos. Durante uma semana a população teve um aumento do dispêndio energético de 989,73kcal com a realização da caminhada diária. Durante as últimas 4 semanas de treino no ginásio e com a caminhada adicional, os sujeitos tiveram um dispêndio energético 2339.76kcal por semana.
- A população (n=11) desde o início até ao fim do programa de treinos teve uma redução de 2,3kg de massa corporal, de 1,8% de massa gorda e um aumento de 2% de massa magra. Apesar de estatisticamente não se verificarem diferenças significativas, a amostra perdeu 13kg de massa gorda. Ao considerarmos a amostra inicial de 21 sujeitos, verificamos que houve uma diminuição de 28kg de massa gorda, o que se revela um valor muito significativo para a população em causa.

- Um dos sujeitos da amostra apresentou, desde o início do programa de treinos, uma diminuição de 7,6kg de massa corporal e uma diminuição da massa gorda total de 5,7%;
- As orientações nutricionais tiveram um papel fundamental na modificação comportamental relativamente aos hábitos alimentares. Desde o início até ao fim do programa de treinos. Verificou-se uma alteração de hábitos alimentares, uma vez que antes de se iniciar a prescrição a população tinha uma média de uma refeição correcta por dia, enquanto que no fim do programa a média era de 3 refeições correctas por dia;
- Para sujeitos com excesso de peso e obesidade a modificação comportamental aliada à prescrição do exercício e às orientações nutricionais são a melhor forma de combate ao factor de risco para a saúde como se comprova pelos dados apresentados neste estudo.

2) RECOMENDAÇÕES

- Uma das grandes dificuldades sentidas neste estudo foi motivar os alunos com excesso de peso e obesidade a participarem um programa de treinos, pois apesar da insistência, foram poucos os que aderiram. Desta forma, deveriam ser efectuados mais estudos e pesquisas neste âmbito, no entanto estas não se deveriam limitar à teoria, mas sim à sua aplicabilidade no terreno e adoptar estratégias no âmbito de acabar com esta resistência por parte destes adolescentes;
- Realizar o estudo com uma maior amostra e duração, no sentido de poderem ser retiradas conclusões mais seguras;
- Melhorar o questionário sobre a actividade física realizada durante um dia, em termos de estruturação de algumas perguntas para garantir que todos os sujeitos

respondam da mesma forma. Podem também ser colocadas mais opções de resposta para contemplar o máximo tipo de actividades realizadas;

- Aplicar o questionário de actividade física em 3 momentos do programa de treinos para se verificar com mais rigor se existiu alguma modificação a nível comportamental por parte da amostra no seu dia-a-dia (ex: utilizar as escadas em vez do elevador; ir a pé para a escola, etc);
- Melhorar e validar o questionário sobre a satisfação com o exercício, de modo a se obterem respostas mais rigorosas e conclusivas para o estudo;
- Utilizar o VO₂máx para realizar o programa de treinos adequado à população em causa;
- Validar uma estrutura igual para todos os “Diários da Nutrição”, possibilitando assim, um cálculo mais rigoroso da ingestão calórica dos sujeitos.