

## CAPITULO V

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

#### 5.1. Conclusões

Após a análise dos resultados obtidos através da apresentação e discussão dos mesmos, será importante descrever as devidas conclusões a que chegámos com o presente estudo, bem como fazer referência a algumas implicações práticas e algumas recomendações para futuros trabalhos inseridos nesta temática. Assim, e contrapondo com os objectivos previamente definidos, podemos concluir que:

- Na amostra feminina, existem associações entre as dimensões psicológicas “irritação”, “tensão”, “fadiga”, “irritação” e “confusão”, com o parâmetro “IMC” da condição física;

- Existe associação entre a dimensão psicológica “irritação” e o parâmetro “força superior” da condição física funcional, quando apresentados os valores pela amostra feminina;

- Na amostra masculina, existem associações entre as dimensões “fadiga” e “confusão”, com o parâmetro “flexibilidade superior” da condição física funcional, existindo uma relação inversa entre eles;

- As mulheres são mais depressivas, tensas, irritadas, confusas e cansadas que os homens, no entanto são mais vigorosas que estes;

- Analisando a amostra feminina nos seus subgrupos, as dimensões psicológicas, “depressão”, “tensão” e “fadiga”, apresentam valores mais altos nas idades compreendidas entre os 75 e os 84 anos;

- Analisando a amostra feminina nos seus subgrupos, as dimensões psicológicas, “vigor”, “irritação” e “confusão”, apresentam valores mais altos nas idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos;

- Analisando a amostra masculina nos seus subgrupos, as dimensões psicológicas, “depressão”, “tensão”, “fadiga”, “irritação” e “confusão” apresentam valores mais altos nas idades compreendidas entre os 75 e os 84 anos;

- Analisando a amostra masculina nos seus subgrupos, a dimensão psicológica, “vigor” apresenta valores mais altos nas idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos;

- Analisando o grupo feminino e masculino, como um todo, e tomando em consideração que os níveis de condição física são mais elevados quando um indivíduo pratica actividade física, podemos concluir que pode ou não existir relação entre a actividade física e os estados de humor nos idosos.

## **5.2. Recomendações**

Após a conclusão do presente estudo, para além das críticas racionais realizadas acerca do mesmo, é possível também estabelecer recomendações para análises futuras, independentes ou em continuidade com este trabalho. As limitações/recomendações feitas em seguida são dirigidas a estudos com idosos e que poderiam aprofundar alguns aspectos pouco mencionados na bibliografia:

- Será pertinente e fundamental aumentar o número de indivíduos da amostra, permitindo dar maior rigor e credibilidade aos resultados obtidos no estudo;
- Associar, à avaliação inicial, um programa de treino, com avaliação final, averiguado se entre um momento e outro, os estados de humor sofreram alteração, assim como a condição física dos idosos e sua correlação;
- Realizar o estudo com idosos de diferentes centros dias como no presente estudo, mas que apresentem as mesmas características ao nível do estatuto social e motivações para o exercício físico, de forma a interpretar com mais clareza a causa das melhorias a nível psicológico;

- Aplicação do estudo a indivíduos que no passado apresentaram depressões, monitorizando os estados de humor, antes, durante e após um programa adequado de exercício físico;
- Uma pesquisa que possa envolver a aplicação de um programa de exercício com diferentes intensidades poderia dar a conhecer qual a intensidade mais adequada e a que envolve alterações mais positivas a nível das dimensões psicológicas.
- Uma estudo comparativo, entre o uso de diferentes materiais, ou estratégias de motivação, durante um programa de actividades físicas em diferentes centros de dia, e os estados de humor obtidos nos idosos em cada instituição.