

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Conclusões

Após a análise e a discussão dos resultados obtidos durante o desenrolar deste trabalho, podemos tirar as seguintes conclusões:

- A capacidade física funcional melhorou com a aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas, sendo estas estatisticamente significativas para a força dos membros inferiores, força dos membros superiores, flexibilidade superior e resistência.

- Concluimos que a aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas aplicado à amostra, proporcionou uma melhoria em todas as variáveis do POMS.

- A correlação entre os inquéritos do POMS-SF e os dados da condição física funcional, antes da aplicação do programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, só apresentou correlação inversa estatisticamente significativa entre a força dos membros inferiores e a Tensão, com ($p \leq 0,05$)

- A correlação feita entre os inquéritos do POMS-SF e os dados da condição física funcional, depois da aplicação do programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, mostraram correlações inversas significativas com $p \leq 0,05$ entre a resistência aeróbia e a depressão e com a resistência aeróbia e a fadiga, concluindo que quanto maior é a resistência aeróbia menor é a depressão e a fadiga.

- A correlação entre os inquéritos do POMS-SF e os dados da condição física funcional, depois da aplicação do programa sistemático de exercício físico de 16 semanas, mostraram correlações significativas entre a resistência aeróbia e o vigor, concluindo que quanto maior é a resistência aeróbia maior é o vigor.

Verificamos então que:

H1: Existem melhorias no estado de humor dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico de 16 semanas.

H2: Existem melhorias na capacidade funcional dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico de 16 semanas.

H3: Existe uma correlação estatisticamente significativa entre condição física funcional e os diferentes estados de humor.

H4: Existe uma correlação inversa estatisticamente significativa entre a condição física funcional e os níveis de stress dos idosos.

6.2 Recomendações

Aumentar a população da amostra, de forma que, os resultados possam ser generalizados, conferindo maior rigor e credibilidade aos resultados obtidos no estudo.

Realizar o estudo com idosos de diferentes centros de dia, mas que apresentem as mesmas características ao nível do estatuto social e motivações para o exercício físico, de modo a melhor inferir a causa das melhorias a nível psicológico.

Utilização de um grupo de controlo sem prática de exercício físico, teria sido interessante para controlar/comparar com o grupo experimental que foi sujeito ao programa de actividade física. Utilização de outro grupo com uma menor frequência de actividade física, a fim de poder comparar os efeitos de diferentes frequências de exercício físico.

Estabelecer uma relação entre os valores do POMS-SF e a capacidade física funcional nos diferentes grupos de estudo, ex: exercício físico, com programa de 3 vezes por semana e com um programa de duas vezes por semana.

Para além da frequência de actividade física, comparar resultados em grupos com intensidades de treino diferentes (50% e 75% da capacidade máxima)