

## Capítulo IV – Limitações, Conclusões e Recomendações

### 4.1. Limitações do estudo

Considerámos como limitações do nosso estudo:

- O facto do tema do presente trabalho ter sido definido tardiamente devido a questões que nos foram completamente alheias;
- O facto do mesmo não poder ter sido aplicado aquando da sua realização, devido a não ter sido encontrado um grupo de sujeitos com as características necessárias para tal;
- A pouca abundância de bibliografia específica sobre o tema em questão.

### 4.2. Conclusões

Tendo em conta que o presente estudo teve como objectivo uma aplicação posterior à data em que foi realizado, não nos foi possível tirar dados que nos permitissem fazer qualquer tipo de conclusões baseadas na aplicação do mesmo.

### 4.3. Recomendações

Como recomendações para estudos futuros pensámos que se poderia:

- Aplicar o programa a um grupo de sujeitos com as mesmas características do presente estudo *versus* um grupo de controlo, para se poderem comparar os dados;
- Aplicar o programa a dois grupos de sujeitos portadores da diabetes tipo 2 com complicações divergentes;
- Aplicar o programa a dois grupos de sujeitos portadores da diabetes tipo 2 com a mesma complicação mas em que um realizaria apenas exercício aeróbio e o outro apenas exercício de musculação e comparar os resultados;
- Além do programa de exercício, dividir os sujeitos em dois grupos com prescrições nutricionais diferentes.