

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.