

321CAPITULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

5.1. Conclusões

Após a apresentação e discussão dos resultados obtidos no presente estudo, e contrapondo com os objectivos previamente definidos, podemos concluir que:

- Os idosos apresentam uma baixa condição física funcional, em risco de perder a independência funcional, resultante de um estilo de vida sedentário;
- Apenas a força apresenta resultados favoráveis na condição física dos idosos;
- Os idosos apresentam, em geral, o IMC acima do limite da zona saudável;
- Os níveis de PCR estão dentro dos parâmetros normais;
- Analisando o total da amostra (homens e mulheres), não foram encontradas associações entre a condição física funcional dos idosos e os níveis de PCR no sangue;
- Dentro da amostra feminina, no subgrupo dos 65 – 74 anos de idade, existe uma relação entre a força inferior e os níveis de PCR no sangue;
- Ainda no que diz respeito à amostra feminina, no subgrupo ≥ 85 anos de idade, existe uma relação entre a força superior e os níveis de PCR no sangue;
- Dentro da amostra masculina, no subgrupo ≥ 85 anos de idade, existe uma relação entre a força inferior e os níveis de PCR no sangue.

5.2. Recomendações

Após a conclusão do presente estudo, é possível realizar um juízo crítico acerca do mesmo, assim como estabelecer recomendações para análises futuras, independentes ou em continuidade com este trabalho. As limitações/recomendações deste estudo são as seguintes:

- Aumentar o número de indivíduos pertencentes à amostra, permitindo dar maior referência e significado aos resultados posteriormente alcançados no estudo.
- Associar, à avaliação inicial, um programa de treino, com avaliação final, averiguando se entre um momento e outro os níveis de PCR sofreram alteração, assim como a condição física dos idosos e sua correlação;
- Eliminar variáveis parasitas sempre que possível, nomeadamente, o controlo da medicação dos elementos pertencentes à amostra. Desta forma, poder-se-á aferir se eventuais níveis de PCR encontrados são resultado da administração de fármacos;
- Aplicação do estudo a indivíduos com antecedentes cardíacos, monitorizando os níveis de PCR antes, durante e após um programa adequado de exercício físico;