

CAPITULO IV

CONCLUSÕES, SUGESTÕES E LIMITAÇÕES

4.1. Conclusões

Visto que este estudo teve como base a elaboração de uma proposta para futura aplicação, não foi possível fazer qualquer tipo de análise e tratamento de dados e obter as respectivas conclusões do estudo.

4.2. Sugestões

Como sugestões para estudos futuros pensámos que se poderia:

- Aplicar o programa a um grupo de sujeitos com diabetes tipo II hipertensos, comparado com um grupo de controlo, para se poderem comparar os dados;
- Aplicar o programa de exercício a dois grupos de sujeitos portadores da diabetes tipo II com a mesma complicação mas em que um realizaria apenas exercício aeróbio e o outro apenas exercício de musculação e comparar os resultados;
- Aplicar o programa a dois grupos de sujeitos portadores da diabetes tipo II com diferentes complicações;
- Aplicar o programa a um grupo de sujeitos com diabetes tipo II hipertensos com comparando com grupo de sujeitos com diabetes tipo II hipertensos apenas com alimentação prescrita. Como forma de determinar as vantagens e benefícios de realizar exercício como complemento da alimentação.

4.3. Limitações do estudo

Considerámos como limitações do nosso estudo:

- A situação do tema do trabalho ter sido definida tardiamente devido a questões que nos foram completamente alheias;

- A questão de não termos um grupo onde aplicar o nosso programa, não sendo assim possível fazer qualquer tipo de análise e tratamento de dados e obter as respectivas conclusões do estudo;

- A pouca abundância de bibliografia específica sobre o tema em questão, especialmente no que diz respeito à bibliografia para a elaboração da prescrição nutricional aliada ao exercício.