

## 7. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

### 7.1. Conclusões

1. Os sujeitos do sexo masculino obtiveram sistematicamente melhores resultados que os do sexo feminino, em todos os testes de equilíbrio estático.
2. Os indivíduos do sexo masculino obtiveram melhores resultados que os indivíduos do sexo feminino, nos testes de equilíbrio dinâmico, nomeadamente no Star Excursion, na direcção posterior esquerda e direita, no Salto Lateral Modificado e no Equilíbrio à retaguarda da Bateria KTK.
3. Os indivíduos de 11 anos obtiveram melhores resultados no teste Star Excursion para a direcção anterior direita, que os de 10 anos.
4. Quando comparados os sujeitos praticantes de uma actividade física e os não praticantes, verificou-se que os primeiros apresentam melhores resultados no equilíbrio à retaguarda, da bateria KTK, e na prova da bateria de Nelson, que os segundos.
5. Relativamente ao Índice de Massa Corporal, verificou-se que os sujeitos com peso normal obtiveram melhores resultados que os que apresentam excesso de peso, no teste da Cegonha e do Flamingo, no âmbito do equilíbrio estático.
6. Os resultados favoreceram os sujeitos com peso normal comparativamente aos que apresentam excesso de peso, já que se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os valores obtidos no teste de Equilíbrio à retaguarda, da bateria KTK.
7. As correlações entre os resultados obtidos nos testes de equilíbrio estático são na generalidade fracas, excepto entre o teste da bateria de Roloff efectuado com o pé direito e com o pé esquerdo, que foi classificada, segundo Cohen & Holliday (1982) como moderada.
8. Em relação aos testes de equilíbrio dinâmico verificou-se uma correlação elevada entre o teste Star Excursion na direcção posterior esquerda e posterior direita. Duas outras correlações foram consideradas de intensidade moderada, nomeadamente entre o teste Star Excursion, nas direcções anterior esquerda e posterior esquerda e para o mesmo teste, nas direcções anterior esquerda e posterior direita.
9. Os indivíduos que apresentaram uma estatura mais elevada alcançaram melhores resultados que os sujeitos com uma estatura média ou baixa, no teste Star Excursion.

## ***7.2. Recomendações***

Para futuras investigações poderá ser importante:

Definir o estatuto maturacional da amostra para que os sujeitos com o mesmo grau de maturação possam ser comparados entre si.

Avaliar o equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos que pratiquem modalidades onde as exigências coordenativas sejam mais elevadas e compará-los com outro tipo de modalidades.

Alargar o número de testes a aplicar, de terreno e de laboratório, para que a capacidade de equilíbrio seja medida de forma mais rigorosa e específica.