

---

## CAPÍTULO V

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Apresentam-se, em seguida, as principais conclusões do estudo, que têm em conta os resultados e respectiva discussão, constantes do capítulo anterior. Após as conclusões, serão também feitas algumas recomendações e sugestões para futuros estudos nesta área.

#### 5.1. Conclusões

As conclusões incidem sobre o fundamental do estudo, pois foi a IgA, a Testosterona e o Cortisol que o projecto pretendeu investigar.

Assim, para a imunoglobulina A, tanto o nado aeróbio como o anaeróbio, mas sobretudo este último, levam a incrementos estatisticamente significativos e consistentes dos níveis salivares desta imunoglobulina (122% no protocolo anaeróbio, contra 54% no aeróbio). Estes dados permitem concluir que o exercício em si, principalmente o anaeróbio, como resposta aguda, parece levar a uma estimulação do sistema imunitário, através do aumento dos níveis de IgA, proporcionando aos atletas uma melhoria das defesas contra infecções do tracto respiratório superior.

No que respeita a testosterona, o exercício de nado aeróbio leva a um aumento estatisticamente significativo dos respectivos níveis (33,7%). Este tipo de esforço pode eventualmente ser adequado para períodos de recuperação de esforços intensos ou competições.

Relativamente ao cortisol, aparentemente, séries de nado com uma forte componente anaeróbia levam a um aumento significativo dos níveis de cortisol salivar, sugerindo-se que, após este tipo de trabalho, a importância dada à recuperação seja levada em consideração.

O ratio testosterona/cortisol aumenta significativamente após trabalho aeróbio e apresenta diminuições significativas após nado anaeróbio. É pois, de novo sugerido, que a recuperação dos atletas seja um factor importante no processo de treino, sempre que se assiste a diminuições no RTC.

Finalmente, é possível afirmar que a utilização da IgA, Testosterona e Cortisol é extremamente útil no controlo do processo de treino e do estado de saúde dos atletas.

## **5.2. Sugestões e Recomendações**

Para futuras investigações nesta área sugere-se que:

- No momento que antecede a realização dos protocolos, além da primeira recolha de saliva antes do aquecimento, se faça mais uma recolha, imediatamente antes do início dos mesmos;
- Após a realização dos protocolos, sejam feitas recolhas de saliva imediatamente a seguir ao teste, aos 5 minutos, aos 15, aos 30, e 2 horas depois;
- A análise salivar para a IgA seja feita com relação à quantidade de proteína.