

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Conclusões

Os objectivos para a realização deste trabalho, consistiram em apurar se o exercício físico exercia alguma influência sobre os níveis de IL-2 e IL-6 salivar. As conclusões obtidas neste estudo foram:

- Em relação aos valores da concentração de IL-2 e IL-6 salivar, do primeiro momento avaliativo, para o segundo momento avaliativo, as diferenças nos 3 grupos, não são relevantes. O que é um pouco relevante é o facto do momento final haver uma percentagem maior de indivíduos onde é detectada IL-6 salivar.

- Comparando os resultados obtidos no momento final do grupo experimental com o grupo de controlo, relativamente à IL-2, nota-se que não existem diferenças relevantes nos seus valores. O mesmo acontece com os níveis de concentração de IL-6.

- Das concentrações obtidas no momento final, entre o grupo experimental sujeito ao programa de exercício físico duas vezes por semana (Ingote), com o grupo sujeito a três vezes por semana (Cernache), podemos concluir que nem um nem outro programa teve influência nos níveis de IL-2 salivar detectados no momento final.

- Os níveis de concentração de IL-6 obtida no grupo experimental sujeito ao programa de exercício físico duas vezes por semana apresentam valores um pouco maiores, mas sem relevância, em relação ao grupo experimental sujeito ao programa de exercício três vezes por semana.

6.2. Recomendações

- Aumentar o número de indivíduos pertencentes à amostra, permitindo dar maior referência e significado aos resultados posteriormente alcançados no estudo;
- Utilização de amostras mais homogêneas, relativamente ao número, idade, e condições sócio-económicas;

- Realizar dois estudos em paralelo, onde num seja utilizado um programa de treino moderado e nouro um programa de treino intenso com maior duração. Isto porque em leituras realizadas existe uma enorme divergência sobre os efeitos das diferentes intensidades de exercício nas variáveis seleccionadas;

- Procurar definir e estabelecer uma amostra, na qual o grupo de controlo e o grupo experimental apresentem no momento inicial, valores idênticos para os parâmetros estudados, permitindo concluir sem as reservas dos dados iniciais, sobre os efeitos do programa de treino e das variáveis seleccionadas;

- Distribuir a origem da amostra por uma maior diversidade de locais, de forma a verificar e controlar se as variáveis parasitas como a dieta alimentar ou as condições de higiene do local onde se encontram inseridos, têm efeitos no estudo das variáveis em questão.