

LISTA DE FIGURAS

	Página
FIGURA 1- Desenho das sessões experimentais.....	28
FIGURA 2- Respostas da pressão arterial sistólica (PAS) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	37
FIGURA 3- Respostas da pressão arterial diastólica (PAD) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	39
FIGURA 4- Respostas da pressão arterial média (PAM) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R): e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	41
FIGURA 5- Respostas do débito cardíaco (DC) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R): e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	43
FIGURA 6- Respostas da resistência vascular periférica (RVP) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio	

	associado ao resistido (AR).....	45
FIGURA 7-	Respostas do volume sistólico (VS) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	47
FIGURA 8-	Respostas da frequência cardíaca (FC) medidas antes (PRÉ) e após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	49
FIGURA 9-	Respostas do intervalo R-R medidas aos 20 (P20) e 50 (P50) minutos pós-exercício nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR). * diferente do PRÉ, # diferente da sessão controle, & diferente da sessão de exercício aeróbio (P<0,05).....	53
FIGURA 10-	Respostas do logaritmo natural da variância total (lnVT) da variabilidade do intervalo R-R medidas após 20 (P20) e 50 (50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR). * diferente do PRÉ, # diferente da sessão controle, & diferente da sessão de exercício aeróbio (P<0,05).....	55
FIGURA 11-	Respostas do logaritmo natural da banda de baixa frequência absoluta da variabilidade do intervalo R-R (lnBF) medidas após 20 (P20) e 50 (P50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).	57
FIGURA 12-	Respostas da banda de baixa frequência (BF) normalizada	

	medidas após 20 (P20) e 50 (50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).	58
FIGURA 13-	Respostas do logaritmo natural da banda de alta freqüência (lnAF) absoluta da variabilidade do intervalo R-R medidas após 20 (P20) e 50 (P50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	60
FIGURA 14-	Respostas da banda de alta freqüência (AF) normalizada da variabilidade do intervalo R-R medidas após 20 (P20) e 50 (P50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	62
FIGURA 15-	Respostas do logaritmo natural da razão entre as bandas de baixa e alta freqüência da variabilidade do intervalo R-R (lnBF/AF) medidas após 20 (P20) e 50 (P50) minutos das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	64
FIGURA 16-	Respostas do volume plasmático observadas após 30 (P30), 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	66
FIGURA 17-	Respostas do estado de ansiedade observadas imediatamente após (0) e aos 60 (P60), 90 (P90) e 120 (P120) minutos pós-intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	68