

LISTA DE TABELAS

	Página
TABELA 1 - Características físicas, cardiovasculares de repouso e de ansiedade de traço da amostra incluída no estudo.....	30
TABELA 2 - Variáveis cardiorrespiratórias e metabólicas medidas no teste ergoespirométrico.....	31
TABELA 3 - Valores da carga de uma repetição máxima (1RM).....	32
TABELA 4 - Número de indivíduos que iniciou o protocolo de pesquisa com cada uma das sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	32
TABELA 5 - Características do exercício aeróbio realizado pelos voluntários no exercício aeróbio.....	33
TABELA 6 - Carga Absoluta e porcentagem de 1 repetição máxima utilizadas em cada exercício resistido empregado na sessão de exercício resistido.....	34
TABELA 7 - Número de repetições realizadas em cada série (S1, S2, S3) dos seis exercícios resistidos realizados na sessão de exercício resistido isolado (R) e associado ao aeróbio (AR).....	34
TABELA 8 - Valores das pressões arteriais sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM), débito cardíaco (DC), resistência vascular periférica (RVP), volume sistólico (VS) e frequência cardíaca (FC), medidos antes das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício	

	aeróbio associado ao resistido (AR).....	35
TABELA 9 -	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).....	36
TABELA 10-	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).....	38
TABELA 11-	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).....	40
TABELA 12-	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).....	42
TABELA 13-	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).....	44
TABELA 14-	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).....	46

- TABELA 15- 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)..... 48
- TABELA 16- Valores do intervalo cardíaco (iR-R), das bandas de baixa (BFnu) e alta (AFnu) frequências normalizadas, do logaritmo natural da variância total (lnVT), das bandas de baixa (lnBF) e alta (lnAF) frequências absolutas, e da razão entre as bandas de baixa e alta frequência (lnBF/AF) da variabilidade do intervalo R-R medidos antes (PRÉ) das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).
..... 51
- TABELA 17- 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)..... 52
- TABELA 18- 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)..... 54
- TABELA 19- 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).
..... 56
- TABELA 20- 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
TABELA 21-	Respostas do logaritmo natural da banda de alta frequência (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).....	59
TABELA 22-	Respostas da banda de alta frequência (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).....	61
TABELA 23-	Respostas do logaritmo natural da razão entre as bandas de baixa e alta frequência 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).....	63
TABELA 24-	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).....	65
TABELA 25-	Valor do estado de ansiedade medidos antes (PRÉ) das intervenções nas quatro sessões experimentais: controle (C); exercício aeróbio (A); exercício resistido (R); e exercício aeróbio associado ao resistido (AR).....	67
TABELA 26-	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