

SUMÁRIO

| | Página |
|--|--------|
| LISTA DE TABELAS..... | viii |
| LISTA DE FIGURAS..... | xiii |
| LISTA DE SIGLAS, ABREVIACÕES E SÍMBOLOS..... | xvi |
| LISTA DE ANEXOS..... | xviii |
| RESUMO..... | xix |
| ABSTRACT..... | xxi |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 2 OBJETIVOS..... | 6 |
| 2.1 Geral..... | 6 |
| 2.2 Específico..... | 6 |
| 3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... | 6 |
| 3.1 Pressão arterial pós-exercício..... | 6 |
| 3.1.1 Resposta fisiológica pós-exercício aeróbio..... | 6 |
| 3.1.2 Resposta fisiológica pós-exercício resistido..... | 14 |
| 3.1.3 Resposta fisiológica após a associação do exercício aeróbio e resistido..... | 18 |
| 3.2 Considerações gerais..... | 19 |
| 4 MATERIAIS E MÉTODOS..... | 19 |
| 4.1 Casuística..... | 19 |
| 4.2 Exames preliminares..... | 20 |
| 4.2.1 Diagnóstico de normotensão..... | 20 |
| 4.2.2 Diagnóstico de obesidade..... | 20 |
| 4.2.3 Avaliação cardiovascular e de potência aeróbia máxima..... | 20 |
| 4.2.4 Sessões de adaptação..... | 21 |
| 4.2.5 Avaliação de uma repetição máxima (1RM) | 21 |

| | | |
|-------|---|----|
| 4.3 | Medidas..... | 22 |
| 4.3.1 | Clínica..... | 22 |
| 4.3.2 | Frequência cardíaca..... | 22 |
| 4.3.3 | Respiração..... | 22 |
| 4.3.4 | Débito cardíaco..... | 23 |
| 4.3.5 | Volume sistólico..... | 23 |
| 4.3.6 | Resistência vascular periférica..... | 23 |
| 4.3.7 | Análise espectral..... | 23 |
| 4.3.8 | Avaliação da ansiedade..... | 24 |
| 4.3.9 | Medida da variação do volume plasmático..... | 25 |
| 4.4 | Protocolo experimental..... | 25 |
| 4.4.1 | Exercício aeróbio..... | 25 |
| 4.4.2 | Exercício resistido de baixa intensidade..... | 26 |
| 4.5 | Desenho experimental..... | 26 |
| 4.6 | Análise dos dados..... | 28 |
| 5 | RESULTADOS..... | 30 |
| 5.1 | Respostas hemodinâmicas..... | 30 |
| 5.1.1 | Casuística..... | 30 |
| 5.2 | Execução do protocolo experimental..... | 32 |
| 5.2.1 | Aleatorização das sessões..... | 32 |
| 5.2.2 | Sessão de exercício aeróbio..... | 33 |
| 5.2.3 | Sessão de exercício resistido..... | 33 |
| 5.3 | Respostas hemodinâmicas..... | 35 |
| 5.3.1 | Avaliação pré-intervenção..... | 35 |
| 5.3.2 | Avaliação pós-intervenção..... | 36 |
| 5.4 | Respostas autonômicas..... | 50 |
| 5.4.1 | Avaliação pré-intervenção..... | 50 |
| 5.4.2 | Avaliação pós-intervenção..... | 52 |
| 5.5 | Volume plasmático..... | 65 |
| 5.6 | Estado de ansiedade..... | 67 |
| 6 | DISCUSSÃO..... | |

| | |
|---|------------------|
| 7 | CONCLUSÃO..... |
| | REFERENCIAS..... |
| | ANEXOS..... |