SUMÁRIO

<table>
<thead>
<tr>
<th>LISTA DE TABELAS</th>
<th>viii</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>LISTA DE FIGURAS</td>
<td>xiii</td>
</tr>
<tr>
<td>LISTA DE SIGLAS, ABREVIAÇÕES E SÍMBOLOS</td>
<td>xvi</td>
</tr>
<tr>
<td>LISTA DE ANEXOS</td>
<td>xviii</td>
</tr>
<tr>
<td>RESUMO</td>
<td>xix</td>
</tr>
<tr>
<td>ABSTRACT</td>
<td>xxi</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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
  4.4 Medida da variação do volume plasmático................................................. 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.....................................................................................................