

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA APÓS EXERCÍCIO DE FORÇA E AERÓBIO DE ALTA INTENSIDADE EM IDOSOS

Introdução: A modulação autonômica cardíaca (MAC) é um importante marcador de saúde cardiovascular. O retardo da retomada vagal, ao longo de 30 min. após o fim de uma sessão de exercícios pode ser um dos gatilhos para eventos cardiovasculares agudos. Diferente do treinamento aeróbico, o treinamento de força, não traz benefícios a MAC, no entanto, agudamente, não é sabido quais dos protocolos de treinamento promovem riscos cardiovasculares mais elevados. **Objetivo:** Comparar o efeito do exercício de força (EFAI) e aeróbico de alta intensidade (EAAI) sobre a MAC 30 minutos após o fim do exercício. **Métodos:** 17 idosos saudáveis (7 homens e 10 mulheres) foram submetidos a uma sessão de EFAI e EAAI de forma randomizada, com intervalo de uma semana entre elas com avaliação de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) antes e após 30min. do fim do exercício, através de registro do intervalo RR por cardiofrequencímetro (Polar RS800CX) e análise de domínio do tempo software *Kubios HRV*. O EFAI foi realizado em *leg press*, 4 séries até a falha voluntária, à 80% de 1RM com 1min. de intervalo entre séries. O EAAI foi realizado em esteira, por 20min. contínuos à 70% da velocidade do VO₂ máximo. Os dados foram transformados e o teste de Shapiro-Wilk confirmou a normalidade da distribuição destes. Aplicamos o modelo misto para dois protocolos e dois momentos. Não houve interação entre protocolos e momentos, no entanto houve diferença entre momentos para algumas variáveis de VFC (Tabela 1), indicando que a retirada vagal após 30 min do fim da sessão não foi diferente entre os protocolos. **Considerações finais:** Concluímos que apesar de ambos os protocolos de alta intensidade reduzirem a modulação vagal 30min. após o término da sessão, em relação ao estresse cardiovascular, nenhum dos tipos de exercício deve ser preconizado. **Palavras-chaves:** Exercício de força, Exercício Aeróbico, Modulação Autonômica Cardíaca, Idosos.

Tabela 1. Efeito do EAAI e EFAI sobre a MAC.

		EAAI	EFAI
RRi (ms)*	pré	945 (113)	917 (105)
	pós	780 (114)	812 (105)
SDNN (ms)	pré	33 (11)	33 (20)
	pós	31 (16)	25 (10)
RMSSD (ms)*	pré	22(9)	27 (24)
	pós	13 (8)	17 (13)

Legenda: *diferença entre momento pré e pós. EAAI: Exercício aeróbico de alta intensidade; EFAI: exercício de força de alta intensidade; MAC: modulação autonômica cardíaca. RRi: intervalo RR; SDNN: Desvio padrão de todos os intervalos RR normais gravados em um intervalo de tempo; RMSSD: É a raiz quadrada da média do quadrado das diferenças entre intervalos RR normais adjacentes.