



B0298

TIME-COURSE DA HIPERTROFIA MUSCULAR DURANTE O TREINAMENTO DE FORÇA DE ALTA INTENSIDADE EM IDOSOS

Manoel Emílio Lixandrão (Bolsista SAE/UNICAMP), Felipe R. D. Nogueira, Miguel S. Conceição, Ricardo P. B. Berton, Felipe C. Vechin, Thiago M. F. Souza e Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O treinamento de força de alta intensidade (TF) é recomendado para o aumento da massa muscular esquelética e força muscular. Entretanto, a literatura ainda carece de informações sobre o tempo necessário (*time-course*) para que tais adaptações ocorram em idosos. Dessa forma, o presente estudo verificou o *time-course* do TF sobre a área de secção transversa do músculo vasto lateral (AST) e o pico de torque isométrico (PTI) em idosos. Seis idosos (idade: 60.3 ± 2.7 anos) participaram de 10 semanas de TF, composto por 4 séries x 10 repetições (70 – 80% 1-RM) com 60 s de intervalo entre as séries, no exercício *leg press* com uma frequência de duas sessões semanais. A AST foi mensurada a cada duas sessões, por meio de ultrassonografia com um probe vetorial linear modo B e frequência de 7.5MHz. A FM foi mensurada com a utilização de um dinamômetro isocinético. A comparação entre as mensurações da AST e PTI foram analisadas pela Anova one-way com nível de significância de $P < 0,05$. Não foram verificadas modificações significantes na AST ($P = 0,99; 0,9\%; 3,1\%; 3,9\%; 3,7\%; 5,4\%; 5,5\%; 5,5\%; 6,0\%; 7,5\%; 7,0\%$) e PTI ($P = 1,00; 1,7\%; 6,7\%; 2,6\%; 5,2\%; 0,2\%; 6,0\%; 0,7\%; 6,7\%; 4,1\%; 6,0\%$) durante as 10 semanas. O estudo encontra-se em fase de conclusão, visto que ainda serão selecionados mais seis voluntários para as análises finais.

Treinamento de força - Treinamento de força e oclusão - Hipertrofia