

Tabela II - Descrição dos protocolos de treinamento resistido dos estudos selecionados.

Autores, Ano	Local do estudo	Amostra	Protocolo de treinamento	Houve hipertrofia muscular?
Bioimpedância				
Balachandran <i>et al.</i> , 2014 [8]	Miami, EUA;	16♀; 1♂; 60-89a	2x/sem; 15sem; 11exs; 3se; 10-12reps; G1= 70%1RM; G2= 50-80%1RM.	Sim
Kim <i>et al.</i> , 2012 [9]	Tokio, Japan;	30♀; 9,6±4,2a	2x/sem; 12sem; 1-2se; 8-10rep; 6 exs; intensidade moderada (banda elástica).	Sim
DXA				
Chalé <i>et al.</i> , 2013 [10]	Boston, USA;	31; 70-85a	3x/sem; 2-3se; 10-12reps; 24 sem; 5 exs, 80%1RM	Sim
Galvão <i>et al.</i> , 2005 [11]	Queensland, Australia;	11♀17♂; 68,9±4,8a;	2x/sem; 1-3 se; 7 exs; 20sem; 8RM. G1= 1se; G2=2se	Sim nos dois grupos de treinamento
Ultrassonografia				
Correa <i>et al.</i> , 2015 [12]	Porto Alegre, Brasil;	12♀; 64±5a	12 sem; 2x/sem; 2-4 se; 20-8RM; 9 exs.	Sim
Fragala <i>et al.</i> , 2014 [13]	Florida, EUA; n=23	12♂; 67,3±5,1a; 12♀ 74,4±7,5a;	2x sem/6 sem; 13 exs; 3 se; 8-15 rep; 70-85% 1RM.	Sim
Izquierdo <i>et al.</i> , 2004 [14]	Navarra, Espanha;	10♂; 64,8±2,6a	2x/sem; 16 sem; 50-80% 1RM; 5-15 reps; 3-5 se; 7-8 exs;	Sim
Nogueira <i>et al.</i> , 2009 [15]	Brasília, Brasil;	20♂; 66,3±4,5a	2x sem; 10 sem; 3 se; 8-10 rep; 7 exs; 40-60% 1RM; G1= velocidade de contração maior possível; G2 = 2-3s por fase.	Sim nos dois grupos de treinamento
Ogawa <i>et al.</i> , 2010 [16]	Tóquio, Japão;	21♀; 85,0±4,5a.	≥1x sem - 12 sem; 1-2se; 10reps; 4 exs; com bandagem elástica	Sim para MMSS e não para MMII
Radaelli <i>et al.</i> , 2013 [17]	Porto Alegre, Brasil;	20♀; 64,6±3,1a;	2x/sem; 13sem; 10 exs; G1= 1 se; G2= 3 ses; *até 6 sem 20RM; 7-10 sem 12-15RM; final 10RM	Sim
Tomografia computadorizada				
Kalapotharakos <i>et al.</i> , 2004 [18]	Komotini, Grécia;	15♀; 64,6±5,1a; 8♂; 65,7±4,2a.	3x/sem; 12 sem; 8exs; 3se; G1= 8reps – 80%1RM; G2= 15reps – 60%1RM;	Sim nos dois grupos de treinamento
Reid <i>et al.</i> , 2014 [19]	Massachusetts, EUA;	32♂; 78,3±5a; 20♀; 77,6±4a	2x sem; 16 sem; 3se; 10reps; 2 exs; G1= 40%1RM; G2 =70%1RM	Sim
Suetta <i>et al.</i> , 2004	Copenhagen,	5♂; 6♀; 71a	3x sem - 12 sem; 2 exs; 3-5 se; 20-12 RM	Sim

[20]	Dinamarca;				
van Roie <i>et al.</i> , 2013 [21]	Leuven, Bélgica;	26♂; 67,7±4,2a; 30♀; 67,4±5,9a;		3x sem; 12sem; 2exs; G1= 2se; 10-15reps; 80%1RM); G2= 1se; 80-100reps; 20%1RM; G3= 1se; 60reps; 20%1RM + 10-20reps; 40%1RM	Sim
Ressonância magnética					
Cannon <i>et al.</i> , 2007 [22]	Bathurst, Australia;	8♀; 69,8±6.6 a.		3x/sem; 10 sem; 3se; 10reps; 2 exs; 75%1RM.	Sim
Ivey <i>et al.</i> 2000 [23]	Baltimore, EUA;	12♂; 69±1a; 11♀; 68±1a		3x/ sem; 9 sem; 5 se; 5-20 reps; G1= 50%1RM; G2= 5RM	Sim
Valkeinen <i>et al.</i> , 2005 [24]	Jyväskylä, Finlândia;	13♀; 60±2 a		2x/sem; 21 sem; 40-80%1RM; 6-7 exs	Sim
Watanabe <i>et al.</i> , 2013 [25]	Tóquio, Japão;	14♂4♀; 69±4,7 a;		2x/sem; 12 sem; 3se; 13reps; 1exs; 30%1RM; G1=exercício de baixa velocidade; G2=velocidade normal	Sim
Biópsia muscular e ultrassonografia					
Candow <i>et al.</i> , 2011[26]	Regina, Canada;	17; 64,7±5 a.		3x/sem; 22 sem; 3se; 10reps; 9 exs; G1= 70%1RM; G2= 10RM.	Sim nos dois grupos de treinamento
Biópsia muscular e pletismografia					
Bamman <i>et al.</i> , 2003 [27]	Alabama, USA;	9♂; 69±2a; 5♀; 66±1a		3x/sem; 26sem; 2 se; 10reps; 80%1RM; 11exs.	Sim
Biópsia muscular e DXA					
Bickel <i>et al.</i> , 2011 [28]	Alabama, USA;	31; 64,1±0,6 a.		3x/sem; 3series; 8-12reps; 16sem; 3 exs; 75-80%1RM.	Sim
Kosek <i>et al.</i> , 2006 [29]	Alabama, EUA;	12♂; 64,5±1,1a; 13♀; 63,3±0,9 a		3x/sem; 16 sem; 3 se 8-12 rep, 3 exs, 80%1RM.	Sim
Verdijk <i>et al.</i> , 2009 [30]	Maastricht, Holanda,	13♂; 72±2 a		3x/sem; 12 sem; 60-80%1RM; 8-15rep; 2 exs; 4 se	Sim
Biópsia muscular e ressonância magnética					
Hakkinen <i>et al.</i> , 2001 [31]	Jyvaskyla, Finlândia;	10♀; 64±3 a.		21sem; 2x/sem; 3-6se; 5-20reps; 6-7exs; 40-80%1RM	Sim

♂= homens; ♀= mulheres; a= anos; IRM= teste de 1 repetição máxima; sem= semana; se= séries; rep= repetições; G1= grupo1; G2= grupo2; G3=grupo3.