

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDERES: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Emerson Luiz Teixeira

INTEGRANTES: Bruno Tardone, Carlos Alexandre Lienbenberger, Giovanni Caso, Helderson Brendon da Silva Santos, Jonathas Morandini, Levi da Silva Vendruscolo, Lucas Brandão da Costa, Lucas Silva de Almeida, Lucas Voss, Luiz Henrique Oliveira, Marina Moreno, Miriam Nakano, Nicolas Silva e Thiago Toshi Teruya

Dentre as estratégias que visam aumentar o tecido muscular e possuem significância ergogênica e terapêutica, a que mais se destaca é o treinamento de força. Contudo, diversas informações são produzidas mensalmente, destacando o papel de cada um dos fatores que podem favorecer respostas hipertróficas otimizadas junto ao treino de força, tais como a frequência de treinamento, o tipo de exercício, o tempo de descanso entre séries e a intensidade de exercício. Logo, o conhecimento das novas informações nesse campo é essencial para uma boa prática profissional, especialmente se considerarmos a celeridade das publicações, que frequentemente trazem novos métodos de intervenção, aperfeiçoam alguns e, por vezes, desmistificam outros.

Nesse contexto, foi criado em 2017 o Grupo de Estudos e Pesquisa em Treinamento de Força, cuja linha de pesquisa é “Treinamento de Força Aplicado ao Esporte e à Saúde”. Este GP tem por objetivo compreender as adaptações morfológicas e funcionais decorrentes do treinamento de força, método amplamente empregado para melhorar o desempenho físico-esportivo e a qualidade de vida e da saúde. O GP tem por missão contribuir para uma boa formação acadêmica e para a aquisição de informações relativas à temática do

treinamento de força por meio do desvendamento de possíveis fatores de influência sobre força e massa musculares em resposta a esse método de treino e de suas variações, explorando, ainda, os mecanismos subjacentes a tais adaptações.

Além dos integrantes do GEPTF atuarem em centros de excelência em Educação Física após a sua formação e passagem pelo grupo, as pesquisas conduzidas pelo GEPTF têm alcançado a publicação em periódicos científicos internacionais de destaque e de seletiva política editorial.

PARCERIAS ESTABELECIDAS

- *Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP)*
- *Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP)*
- *Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP)*
- *Diagnósticos da América (DASA)*
- *Lehman College, Bronx, Nova Iorque, EUA*

PUBLICAÇÕES RELEVANTES EM 2022

LONGO, A. R. *et al.* Volume load rather than resting interval influences muscle hypertrophy during high-intensity resistance training. **J Strength Cond Res**, 36: 1554-1559, 2022. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003668.

PAINELLI, V. S. *et al.* A Narrative review of current concerns and future perspectives of the carbohydrate mouth rinse effects on exercise performance. **SAGE Open Medicine**, 2022, 13;10:20503121221098120. DOI: 10.1177/20503121221098120.

SILVA, J. A. *et al.* No effect of combined tele-exercises and nutritional coaching on anthropometric, body composition or exercise capacity outcomes in overweight and obese women: a randomized clinical trial. **Nutricion Hospitalaria**, 29;39(2):329-336, 2022. DOI: 10.20960/nh.03822.

PROJETOS CONCLUÍDOS OU EM ANDAMENTO EM 2022

- Efeitos da Fadiga Mental sobre as Respostas Perceptuais e de Volume Total de Exercício no Treinamento de Força – Iniciação Científica: Carlos Alexandre Lienbenberger (Bolsa Becas-Santander);
- Efeitos da Suplementação de Proteínas Associada ao Treinamento de Força de Baixa Intensidade e Com Restrição de Fluxo Sanguíneo sobre a Força e a Massa Muscular – Iniciação Científica: Levi da Silva Vendruscolo (Bolsa Becas-Santander);
- Efeitos da Ingestão de uma Solução Não Calórica Cor de Rosa Artificialmente Adoçada sobre as Respostas Perceptuais e de Volume Total de Exercício no Treinamento de Força – Trabalho de Conclusão de Curso;
- Hipertrofia Muscular Regionalizada: até quando este Fenômeno ainda será Negligenciado? Uma Análise Crítica. Iniciação Científica: Giovanni Caso e Lucas Silva de Almeida (Programa Institucional de Iniciação Científica da UNIP);