

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDERES: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Prof. Emerson Luiz Teixeira

INTEGRANTES: Carlos Alexandre Lienbenberger, Giovanni Caso, Lucas Zorek, Levi da Silva Vendruscolo, Luis Gustavo da Silva, Lucas Silva de Almeida, Nicollas da Silva Abreu, Magellan Amanuma, Pedro Ikeda, Vitor Augusto Oliveira e Yuri Rodrigues

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)
- Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR)
- Diagnósticos da América (DASA)
- Lehman College, Bronx, Nova Iorque, EUA

PUBLICAÇÕES RELEVANTES EM 2023

PAINELLI, V. S. *et al.* The placebo effect of a pink non-caloric, artificially-sweetened solution on strength endurance performance and psychological responses in trained individuals. **Nutrition and Health**, v. 22, p. 2601060231196590, 2023. DOI: 10.1177/02601060231196590.

PAINELLI, V. S. Risks and recommendations for resistance training in youth athletes: a narrative review with emphasis on muscular fitness and hypertrophic responses. **Journal of Science in Sport and Exercise**, 2023. DOI: 10.1007/s42978-023-00251-y

PROJETOS CONCLUÍDOS OU EM ANDAMENTO EM 2023

- Efeitos da Fadiga Mental sobre as Respostas Perceptuais e de Volume Total de Exercício no Treinamento de Força – Iniciação Científica: Carlos Alexandre Lienbenberger (Bolsa Bercas-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;
- Comparação da resposta hipertrófica entre músculos treinados em máquinas vs. pesos livres – Iniciação Científica: Magellan Amanuma, Nicollas da Silva Abreu e Pedro Ikeda;
- Análise das estratégias dietéticas, fundamentações teóricas e fontes educacionais de atletas de fisiculturismo natural – Iniciação Científica: Yuri Rodrigues
- Respostas morfológicas e funcionais à estimulação elétrica neuromuscular associada à suplementação de proteínas – Iniciação Científica: Luis Gustavo da Silva e Vitor Augusto Oliveira