

**GRUPO DE PESQUISA: GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA  
EM EFEITOS DO TREINAMENTO  
FÍSICO SOBRE A SAÚDE E O  
DESEMPENHO**

**LÍDERES:** Prof. Dr. Gilberto Candido Laurentino

Prof. Dr. Mauro Alexandre Benites Batista

**INTEGRANTES:** Prof. Dr. Hamilton Augusto Roschel da Silva, Profa. Dra. Vanessa Santhiago, Prof. Anderson Caetano Paulo, Profa. Juliana Duarte Leandro, Prof. Renato Barroso da Silva, Amanda Thayara de Souza Gouveia, Leandro Cesar de Lima, Lilian França Wallerstein e Vinícius Vieira Gomes da Silva

Durante muito tempo, os principais propósitos de se praticar exercícios físicos estavam relacionados a objetivos estéticos e à melhora do desempenho esportivo. No entanto, nos dias atuais, é de conhecimento público que o exercício físico é um componente muito importante na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Além disso, é cada vez mais evidente que o exercício físico constitui-se em uma importante terapia adjuvante no tratamento de diversas doenças. Este Grupo de Pesquisa tem como objetivo geral analisar as respostas fisiológicas agudas e crônicas ao exercício físico, tanto em indivíduos atletas como em não atletas; como objetivos específicos, analisar as repostas ao exercício direcionado para melhora do desempenho da força e potência musculares, aumento da massa muscular e seus efeitos sobre a funcionalidade de indivíduos sadios e debilitados. O Grupo se reúne semanalmente para discussões de estudo e análise de projetos e, inicialmente, os projetos de pesquisas elaborados pelos integrantes utilizam os recursos materiais e equipamentos existentes na UNIP, bem como os disponíveis por

meio de parcerias com a Escola de Educação Física e Esporte da USP, com o Laboratório Delboni e com o Instituto do Sono da UNIFESP.

As Linhas de Pesquisa são:

Efeitos do treinamento de força convencional sobre a força e a hipertrofia musculares

Objetivos: Estudar como as variáveis e as diferentes formas de estruturação do treinamento de força convencional afetam os ganhos de força e hipertrofia musculares em indivíduos de todas as idades e ambos os gêneros.

Efeitos do treinamento com plataformas vibratórias sobre a saúde e o desempenho

Objetivos: Estudar os benefícios de combinar o treinamento de força convencional com o treinamento em plataformas vibratórias, analisando seus efeitos sobre variáveis de saúde e de desempenho.

Efeitos do treinamento físico combinado com a oclusão vascular sobre a força e a funcionalidade de indivíduos com prejuízo no desempenho motor

Objetivos: Estudar os efeitos da aplicação da oclusão vascular em combinação com o treinamento de força convencional, ou aeróbio, sobre a força, a massa muscular e a funcionalidade de indivíduos com desempenho motor deficiente.

Efeitos do treinamento físico sobre a saúde do jovem e do idoso

Objetivos: Estudar os efeitos do treinamento físico sobre a saúde de indivíduos de todas as idades, considerando particularmente os efeitos cardiovasculares e sobre a massa óssea.