

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

LÍDERES: Prof. Dr. Mauro Alexandre Benites Batista
Prof. Dr. Gilberto Candido Laurentino

INTEGRANTES: Profa. Dra. Juliana Duarte Leandro, Profa. Dra. Vanessa Santhiago, Dr. Anderson Caetano Paulo, Dr. Eduardo Oliveira de Souza, Dr. Renato Barroso da Silva, Amanda Thayara de Souza Gouveia, Leandro Cesar de Lima, Lilian França Wallerstein, Robson Sedenho Orloski e Vinícius Vieira Gomes da Silva

Durante muito tempo, os principais propósitos de se praticar exercícios físicos estiveram 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 melhora da qualidade de vida. Além disso, é cada vez mais evidente que o exercício físico tem papel fundamental na prevenção e no tratamento de diversas doenças. O “Grupo de Estudos e Pesquisas em Efeitos do Treinamento Físico sobre a Saúde e o Desempenho” tem, como objetivos gerais, analisar as respostas fisiológicas agudas e crônicas ao exercício físico, tanto em indivíduos atletas como em não atletas. O Grupo ainda tem como objetivos específicos, analisar as repostas ao exercício direcionado para o desenvolvimento do desempenho da força e da potência musculares, aumento da massa muscular, e seus efeitos sobre a funcionalidade de indivíduos sadios e debilitados. Os integrantes do Grupo reúnem-se semanalmente para discussões de estudos e análise de

projetos. Nossos projetos de pesquisas utilizam recursos materiais e equipamentos existentes na Universidade Paulista - UNIP, bem como os disponíveis mediante parcerias com a Escola de Educação Física e Esporte da USP e com o Laboratório Delboni.