

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDER: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

INTEGRANTES: Prof. Emerson Luiz Teixeira, Diego Bernardo, Fabiano Freitas Shiromaru, Guedson de Oliveira Gabriel, Helderson Brendon da Silva Santos, Jaqueline Costa Mota e Lucas Brandão da Costa

Estratégias que visem aumentar o tecido muscular possuem significância ergogênica e terapêutica; dentre elas, 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 torna-se essencial para uma boa prática profissional, especialmente se considerarmos a celeridade com que elas são publicadas na literatura, as quais frequentemente trazem novos métodos de intervenção, otimizam alguns e, por vezes, desmistificam outros.

Com base nesse contexto, surgiu, em 2019, o “GEPTF - Grupo de Estudos e Pesquisa em Treinamento de Força”, com o objetivo de compreender as adaptações morfológicas e funcionais decorrentes do treinamento de força, um método amplamente empregado para a melhora do desempenho físico-esportivo, bem como da qualidade de vida e da saúde. Por meio do estudo e da condução de pesquisas, o Grupo tem como missão melhorar a formação acadêmica e aquisição de informação de alunos, graduados ou graduandos, sobre a temática do treinamento de força, desvendando os possíveis fatores que podem influenciar a força e massa

musculares em resposta a esse método de treino, explorando ainda os mecanismos subjacentes a tais adaptações.