

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDER: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

INTEGRANTES: Ariel Longo, Carlos Alexandre Lienbenberger, Erik Gramstrup, Giovanni Caso, Helderson Brendon da Silva Santos, Juliana Saragiotto, Levi da Silva Vendruscolo, Lucas Brandão da Costa, Luiz Henrique Oliveira, Lucas Silva de Almeida, Lucas Voss, Lucas Zorek, Matheus Graciano, Bruno Tardone, Miriam Nakano e Nicolas Silva

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; e 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, aperfeiçoam alguns e, por vezes, desmistificam outros.

Com base nesse contexto, surgiu, em 2017, o “GEPTF - Grupo de Estudos e Pesquisa em Treinamento de Força”, que tem como linha de pesquisa o ‘Treinamento de Força Aplicado ao Esporte e à Saúde’. Especificamente, o grupo possui o objetivo de compreender as adaptações morfológicas e funcionais decorrentes do treinamento de força, 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 da graduação 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 e de suas variações, explorando ainda os mecanismos subjacentes a tais adaptações.

A intensa dedicação deste jovem grupo de pesquisa culminou no estabelecimento de parcerias com profissionais de outras instituições de ensino e de pesquisa, nacionais e internacionais, tais como a *Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP)*, a *Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP)*, a *Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP)*, a *Diagnósticos da América (DASA)*, e o *Lehman College* (Bronx, Nova Iorque, Estados Unidos da América). 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, tais como o *Journal of Strength and Conditioning Research*, o *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, e o *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*. Segue abaixo uma lista contendo algumas das publicações mais recentes do GEPTF:

- de Salles Painelli V, Teixeira EL, Tardone B, Moreno M, Morandini J, Larrain VH, Pires FO. Habitual Caffeine Consumption Does Not Interfere With the Acute Caffeine Supplementation Effects on Strength Endurance and Jumping Performance in Trained Individuals. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 31:321-328, 2021.

- Teixeira EL, Ugrinowitsch C, de Salles Painelli V, Silva-Batista C, Aihara AY, Cardoso FN, Roschel H, Tricoli V. Blood Flow Restriction Does Not Promote Additional Effects on Muscle Adaptations When Combined With High-Load Resistance Training Regardless of Blood Flow Restriction Protocol. *J Strength Cond Res* 35:1194 -1200, 2021.

- Brandão L, de Salles Painelli V, Lasevicius T, Silva-Batista C, Brendon H, Schoenfeld BJ, Aihara AY, Cardoso FN, de Almeida Peres B, Teixeira EL. Varying the Order of Combinations of Single- and Multi-Joint Exercises Differentially Affects Resistance Training Adaptations. *J Strength Cond Res* 2020 [*in press*]

- Longo AR, Silva-Batista C, Pedroso K, De Salles Painelli V, Lasevicius T, Schoenfeld BJ, Aihara AY, De Almeida Peres B, Tricoli V, Teixeira EL. Volume Load Rather Than Resting Interval Influences Muscle Hypertrophy During High-Intensity Resistance Training. *J Strength Cond Res* 2020 [*in press*]

- Shiromaru FF, de Salles Painelli V, Silva-Batista C, Longo AR, Lasevicius T, Schoenfeld BJ, Aihara AY, Tricoli V, de Almeida Peres B, Teixeira EL. Differential muscle hypertrophy and edema responses between high-load and low-load exercise with blood flow restriction. *Scand J Med Sci Sports* 29:1713-1726, 2019.

- Lenzi JL, Teixeira EL, de Jesus G, Schoenfeld BJ, de Salles Painelli V. Dietary Strategies of Modern Bodybuilders During Different Phases of the Competitive Cycle. *J Strength Cond Res* 2019 [*in press*].