

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF - GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDER: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli.

INTEGRANTES: Bruno Tardone, Carlos Alexandre Lienbenberger, Giovanni Caso, Helderson Brendon da Silva Santos, Levi da Silva Vendruscolo, Lucas Brandão da Costa, Lucas de Sousa Zorek, Lucas Silva de Almeida, Lucas Voss, Luiz Henrique Oliveira, Miriam Nakano, Nicolas Silva e Thiago Toshi Teruya

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)*
- *Diagnósticos da América (DASA)*
- *Lehman College, Bronx, Nova Iorque, EUA*

PUBLICAÇÕES RELEVANTES EM 2021/2022

SALLES, P. V.; TEIXEIRA, E. L.; TARDONE, B.; MORENO, M.; MORANDINI, J. L.; PIRES, F. O. **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, E. L.; UGRINOWITSCH, C.; SALLES, P. V.; Silva-Batista, C.; AIHARA A.Y.; CARDOSO, F.N.; ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; BLOOD, F. **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.; SALLES, P. V.; LASEVICIUS, T.; SILVA-BATISTA, C.; BRENDON, H.; SCHOENFELD, B.J.; AIHARA, A.Y.; CARDOSO, F. N.; ALMEIDA, A. P. B.; TEIXEIRA, E. L. **Varying the Order of Combinations of**

Single- and Multi-Joint Exercises Differentially Affects Resistance Training Adaptations. *J Strength Cond Res* 34 (5): 1254-1263, 2021.

LONGO, A. R.; SILVA-BATISTA, C.; PEDROSO, K.; SALLES, P. V.; LASEVICIUS, T.; SCHOENFELD, B. J.; AIHARA, A.Y.; ALMEIDA, P. B.; TRICOLI, V.; TEIXEIRA, E. L. **Volume Load Rather Than Resting Interval Influences Muscle Hypertrophy During High-Intensity Resistance Training.** *J Strength Cond Res* 36 (6): 1554-1559, 2022.

TEIXEIRA, E. L.; 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(5), 1194–1200, 2021.

- 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* 35 (9):2546-2551, 2021.

- Bertolaccini AL, da Silva AA, Teixeira EL, Schoenfeld BJ, de Salles Painelli V. Does the Expectancy on the Static Stretching Effect Interfere With Strength-Endurance Performance? *J Strength Cond Res*, 35 (9) 2439–2443, 2021.

- Teixeira EL, de Salles Painelli V, Silva-Batista C, de Souza Barros T, Longo AR, Lasevicius T, Schoenfeld BJ, Aihara AY, de Almeida Peres, B. Blood Flow Restriction Does Not Attenuate Short-Term Detraining-Induced Muscle Size and Strength Losses After Resistance Training With Blood Flow Restriction. *J Strength Cond Res*, 35(8), 2082–2088, 2021.