

GRUPO DE PESQUISA:

GEPTF – GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM TREINAMENTO DE FORÇA

LÍDERES: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Prof. Emerson Luiz Teixeira

INTEGRANTES: Aram Abilio de Oliveira, Bianca Bonifacio Nascimento, Carlos Magno Rodrigues da Silva, Cecilia Collini, Emilly Andrade, Giovanna do Carmo Perondi, Julio Cesar Justino, Levi da Silva Vendruscolo, Luis Gustavo da Silva, Magellan Amanuma, Pedro Ikeda, Vitor Augusto Oliveira e Yuri Rodrigues

Dentre as estratégias destinadas ao aumento do tecido muscular, com significância ergogênica e terapêutica, o treinamento de força se destaca. Contudo, diversas informações são geradas 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 as séries e a intensidade do exercício. Logo, o conhecimento atualizado nesse campo é essencial para uma prática profissional de qualidade, especialmente se considerarmos a celeridade das publicações científicas, que frequentemente trazem novos métodos de intervenção, aperfeiçoam os existentes 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”. O objetivo do GEPTF é compreender as adaptações morfológicas e funcionais resultantes do treinamento de força, método amplamente empregado para melhorar o desempenho físico-esportivo e a qualidade de vida e saúde. A missão do grupo é contribuir para uma formação acadêmica de excelência e para a aquisição de informações sobre o treinamento

de força, por meio da análise de possíveis fatores que influenciam a força e a massa muscular em resposta a esse método e suas variações, além de explorar os mecanismos subjacentes a essas adaptações.

Além de os integrantes do GEPTF atuarem em centros de excelência em Educação Física após sua formação e passagem pelo grupo, as pesquisas conduzidas têm sido publicadas em periódicos científicos internacionais de destaque, com política editorial seletiva.

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)
- Centro Universitário de Maringá (UniCesumar)
- Diagnósticos da América (DASA)
- Lehman College, Bronx, Nova Iorque, EUA

PUBLICAÇÕES RELEVANTES EM 2024

PAINELLI, V. de S.; LIENBENBERGER, C. A.; ZOREK, L.; PIRES, F. O. Mental fatigue impairs strength endurance performance in trained individuals. **Sport Sciences for Health**, v. 20, p. 789-796, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01157-6>.

RIBEIRO, H. R.; JARDIM, F. G.; ROLDÁN, M. S.; PAINELLI, V. de S.; DA EIRA SILVA, V.; TRITTO, A. C. C.; FORMALIONI, A.; CUSTOIAS, G. B.; PEREIRA, W. R.; SOLIS, M. Y.; CARVALHO, F.; JUNIOR, E. P.; ARTIOLI, G. G. Superior bioavailability of the calcium salt form of β -hydroxy- β -methylbutyrate compared with the free acid form. **Amino Acids**, v. 56, p. 1-11, n. 27, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00726-023-03369-z>.

PROJETOS CONCLUÍDOS OU EM ANDAMENTO EM 2024

- Respostas neuromusculares e psicológicas ao treinamento de força de baixa intensidade com restrição de fluxo sanguíneo realizado com diferentes durações de intervalos entre as séries (TCC; aluno: Helderson Brendon).
- Respostas morfológicas ao treinamento de força de baixa intensidade com restrição de fluxo sanguíneo realizado em comprimentos mais alongados vs. encurtados (Iniciação Científica; aluno: Levi da Silva Vendruscolo).
- Respostas neuromusculares e psicológicas ao treinamento de força de baixa intensidade com restrição de fluxo sanguíneo combinado à suplementação com proteínas (Iniciação Científica; aluno: Levi da Silva Vendruscolo).
- Comparação da resposta hipertrófica entre músculos treinados em máquinas vs. pesos livres (Iniciação Científica; alunos: Magellan Amanuma, Nicollas da Silva Abreu e Pedro Ikeda).
- Análise das estratégias dietéticas, fundamentações teóricas e fontes educacionais de atletas de fisiculturismo natural (Iniciação Científica; aluno: Yuri Rodrigues).
- Respostas morfológicas e funcionais à estimulação elétrica neuromuscular associada à suplementação de proteínas (Iniciação Científica; alunos: Luis Gustavo da Silva e Vitor Augusto Oliveira).