

EEFE busca voluntários para pesquisas

» Suplementação de HMB

Requisitos

- Homens de 18 a 35 anos
- Praticantes de atividade física regularmente.

Sobre a pesquisa

O estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da suplementação de hmb sobre o dano muscular induzido pelo exercício resistido.

Mais informações

HMBrecovery@gmail.com

Facebook: HMB Supplementation Project
m.me/111387807030039

Pesquisador: Dr. Krzysztof Durkalec-Michalski
Orientador: Prof. Dr. Guilherme G. Artioli

» Treinamento de força e Suplementação de Creatina

Requisitos

- Homens entre 18 e 35 anos com experiência em musculação e que estejam ativos;
- Onívoros;
- Nunca tenham usado esteroides anabolizantes;
- Disponibilidade para treinar na EEFE-USP 3 vezes por semana (horários flexíveis).

Procedimentos

- Treinamento de força baseado em evidências;
- Suplementação de creatina;
- Acompanhamento e orientação nutricional;
- Avaliação do desempenho da força muscular;
- Avaliações da composição corporal e hipertrofia muscular;

Mais informações

(11) 9 9905-3986 / (11) 3091-8796

creapesq@gmail.com

Local: Laboratório de Adaptação ao Treinamento de Força da EEFEUSP – Bloco D – 3º andar
Docente responsável: Prof. Dr. Hamilton Roschel -
Pesquisador responsável: Igor Longobardi

» Treinamento de força

Público-alvo

- Homens de 18 a 35 anos com, no mínimo, 1 ano de experiência em treinamento de força (musculação) que inclua membros superiores e inferiores.

Procedimentos

- 36 sessões de treinamento de força.

Mais informações

Telefone: (11) 9 6849-8349

E-mail: acidofosfatidico@gmail.com

Docente responsável: Guilherme Artioli

» Treinamento de equilíbrio para idosos

Público-alvo

- Homens e mulheres entre 60 e 75 anos.

Procedimentos

- 16 semanas de treinamento duas vezes por semana.

Mais informações

Telefone: (11) 9 9994-9404

E-mail: alexandremarcori@gmail.com

Docente responsável: Luis Teixeira

» Cafeína e desempenho esportivo

Requisitos

- Homens de 18-40 anos;
- Não serem fumantes;
- Fisicamente ativos;
- Baixo consumo regular de cafeína ;
- Não apresentar complicações cardiovasculares e/ou metabólicas;
- Não apresentar complicações renais.

Procedimentos

- Avaliação da capacidade física (VO2MAX);
- Avaliação da composição corporal PADRÃO OURO (Pletismografia);
- Avaliação e retirada de possíveis dúvidas nutricionais durante participação do estudo;
- Certificado com 12 horas complementares para graduandos.

Mais informações

Telefone: (11) 6307-8182

E-mail: gabrielloureiro.nutri@gmail.com

Docente responsável: Antonio Herbert Lancha Junior

» Treinamento de força

Requisitos

- Homens (30 a 65 anos) com diagnóstico de hipertensão arterial

Procedimentos

- Participação gratuita em programa de treinamento físico durante 10 semanas (3 sessões por semana);
- Avaliação da capacidade física (força muscular e aptidão cardiorrespiratória)
- Realização de exames para avaliação da saúde

Mais informações

rafael.fecchio@usp.br - (11) 9 9181-4040

julio.sousa@usp.br - (11) 9 8238-3041

Docente responsável:

Cláudia L.M. Forjaz - Laboratório de Hemodinâmica