



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física- bacharel

Trabalho de Conclusão de Curso

A aplicação da periodização nas artes marciais

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ARYEL MARQUES VIANA

A aplicação da periodização nas artes marciais

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ARYEL MARQUES VIANA

A aplicação da periodização nas artes marciais

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 02 de novembro de 2019.

Banca Examinadora

Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade
Orientador

Prof. Me. Alexandre Teixeira Abdala
Examinador

Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha
Examinador



UNICEPLAC

A aplicação da periodização nas artes marciais

Aryel Marques Viana

Resumo:

A periodização desportiva é tida como fator primordial de sucesso durante as competições, fazendo-se necessária cada vez mais. Sendo assim, o presente estudo visa mapear através de uma investigação, com a utilização de um questionário virtual estruturado, respondido por mestres e professores de artes marcial e lutas que aplicam a periodização nos treinos. Fizeram parte do estudo 38 mestres e professores de artes marciais, graduados ou não em Educação física, com média de idade de 34,9 anos, que usam ou não a periodização. Em conclusão, os mestres e professores que usufruem do método, garantem maior sucesso do que os demais, prevenindo os atletas de exposições desnecessárias decorrentes do treino sem planejamento.

Palavras-chave: Planejamento. Periodização. Lutas. Desporto. Artes marciais.

Abstract:

Sports periodization is held as a primordial success factor during competition, making itself ever more necessary. Therefore, the present study aims to map through investigation, using a structured virtual quiz, answered by martial arts masters and teachers that apply periodization in their training. Were part of this study 38 martial arts masters and teachers, graduated or not in Physical Education, in the age range of 34,9 years old, that are using or not the periodization system. In conclusion, the teachers and masters that employ the method, assure larger success than the others that do not, preventing athletes of unnecessary exposition due to unplanned training.

Keywords: Sport. Planning. Periodization. Martial arts. Fights.



UNICEPLAC

1 INTRODUÇÃO

Periodização é a maneira em que se planeja determinado treino, levando-se em consideração o tempo existente para a sua realização. Ela é composta por períodos preparatórios básicos e específicos (MATVEEV, 1990; BOMPA, 2002), buscados ao final do período específico obter a melhor performance, respeitando os métodos e estudos científicos relacionados aos exercícios desportivos (DANTAS, 2003).

Através da periodização pode-se obter resultados significativos de performance dos atletas (MATVEEV, 1990), como a adaptação aos estímulos sofridos no organismo, na morfofisiologia, bioquímica e fisiologia (GARGANTA, 1993).

A estruturação da periodização traz objetividade para o treino com relação a divisão do tempo existente, vez que são realizados conforme as intensidades específicas, respeitando cada período de recuperação e datas de competições (MARQUES; RODRIGUES *et al*, 2009).

Essa programação de treinamento nas lutas é composta por exercícios poliestruturais, nos quais as intensidades são variáveis de acordo com o momento da competição. (MATVEEV, 1990). Assim, a preparação geral dos lutadores que desenvolvem os aspectos físicos junto aos hábitos motores e a facilidade no desporto, tem em sua predominância exercícios de força, velocidade, resistência e agilidade (MATVEEV, 1990; ANDO, 2016).

Segundo Milanz *et al* (2011), uma das maiores dificuldades durante o treino dos esportes coletivos é a carga, em que se faz necessário o respeito individual e biológico de cada atleta, agregando os aspectos táticos e técnicos, gerando certa limitação durante o planejamento e organização nos períodos.

O mal ou nenhum planejamento durante os treinos desportivos acarreta em prejuízos na preparação e no desenvolvimento adequado dos atletas (MOUNTJOY *et al*, 2011) nos itens técnicos, psicológicos, físicos, táticos, intelectuais (ZAKHARO; GOMES, 2003; PLATONOV, 2004). Como citado por diversos autores, o treino melhor elaborado e prolongado acarreta em sucesso, além de desenvolver o equilíbrio quanto aos fatores externos e internos (vida profissional, família, clima, físico, psicológico, emocional).

Ao se dá destaque nas artes marciais e lutas, não há na literatura muitos relatos sobre a aplicação da periodização por profissionais das diversas modalidades de lutas, mesmo comprovada e citada por diversos e renomados autores a relevância do assunto nos esportes de carácter individual e coletivo.



UNICEPLAC

Objetivo:

O presente estudo tem por objetivo investigar a aplicação da periodização por professores e mestres de artes marciais e lutas.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi aplicado questionário virtual estruturado, durante um período de 2 semanas, do dia 05 ao dia 18 de setembro de 2019, participando de forma voluntária 38 pessoas, mestres e/ou professores de artes marciais e lutas.

O questionário estruturado foi produzido com o auxílio do formulário *google* em um período de 2 semanas, pensando-se em perguntas que teriam relevância quanto a investigação da aplicação da periodização nas artes marcial e lutas, contribuindo com maiores quantidades e melhores qualidades de pesquisas na área.

As perguntas abrangeram aos temas: idade, gênero, área de atuação, modalidade praticada, tempo de prática e graduação na arte marcial, tempo de atuação, incidência de lesão, graduação em Educação Física, conhecimento, utilização e ponto de vista relacionados a periodização do treino.

Esta pesquisa é de abordagem quali-quantitativa, oposição quanto a defesa de um único modelo de pesquisa sem expressar-se com devida convicção devastando a mesma, fornecendo dados redundantes (GOLDENBERG, 1997; DESLAURIERS, 1991), além de salientar e analisar os dados e coleta a partir de meios estatísticos (POLIT *et al.*, 2004).

A divulgação do questionário foi realizada por redes sociais de profissionais de lutas, além de confederações e federações de diferentes artes marciais e lutas, com o envio de *link* incluso no formulário *google*.

Os resultados dos questionários foram adquiridos por meio da planilha em *excel* desenvolvida pelo formulário *google*. A partir da planilha, foram elaborados gráficos e tabelas manuseando a ferramenta *excel*.

A amostra consistiu em voluntários de 17 a 60 anos, aptos a ministrar aula da arte marcial e luta praticada, de acordo com a graduação. Foram excluídos da pesquisa os voluntários que não eram mestres ou professores de artes marciais, com idade inferior a 17 anos, e com graduações abaixo da aptidão de ministrar aulas.



UNICEPLAC

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maior parte dos questionados são de Brasília/Distrito Federal, composto por 67% (n=24) pessoas e os outros 33% (n=14) dos Estados de Paraná 3% (n=1), Pernambuco 3% (n=1), Ceará 8% (n=3), Rio Grande do Norte 5% (n=2) e Goiás 14% (n=5).

Quanto a idade dos voluntários um dos voluntários não se manifestou, totalizando 37 pessoas quanto o quesito idade (Tabela 1).

Idades (anos)	Nº de pessoas mesma idade
Total	37
Média	34,9
Idade mínima	17
Idade máxima	60

Tabela 1: Resultados quanto a idade da amostra.

Quanto ao gênero, a maior parte da amostra foi composta por homens equivalente a 84% (Gráfico 1).

O esporte divide-se socialmente de forma genérica, prevalecendo para os homens (ELIAS; DUNNING, 1992), reforçando a idéia de que mulheres não deveriam praticar o esporte a não ser objetivando o lado feminino, visto como normal relacionados a sua “natureza” (GOELLNER, 2007).

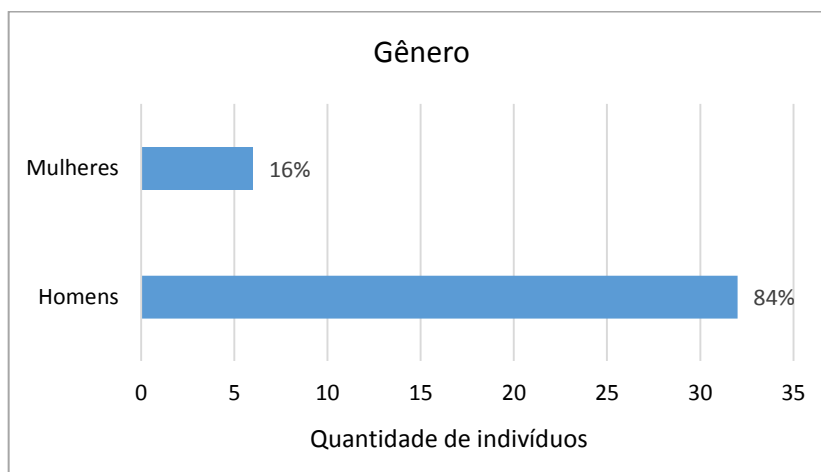


Gráfico 1: Resultados quanto o número de homens e mulheres participantes da amostra.



UNICEPLAC

A maior parte da amostra atua em Centros Olímpicos/ escolas ou clubes, Academia tradicional (academia de musculação) como proprietário ou sócio e Academia tradicional como funcionário, correspondendo a cada um dos locais uma amostra de 8 participantes (Gráfico 2).

Quanto as outras áreas de atuação assinaladas pelos questionados, foram elas em casa, universidade, professor em espaço adaptado, auxílio na academia onde treina.

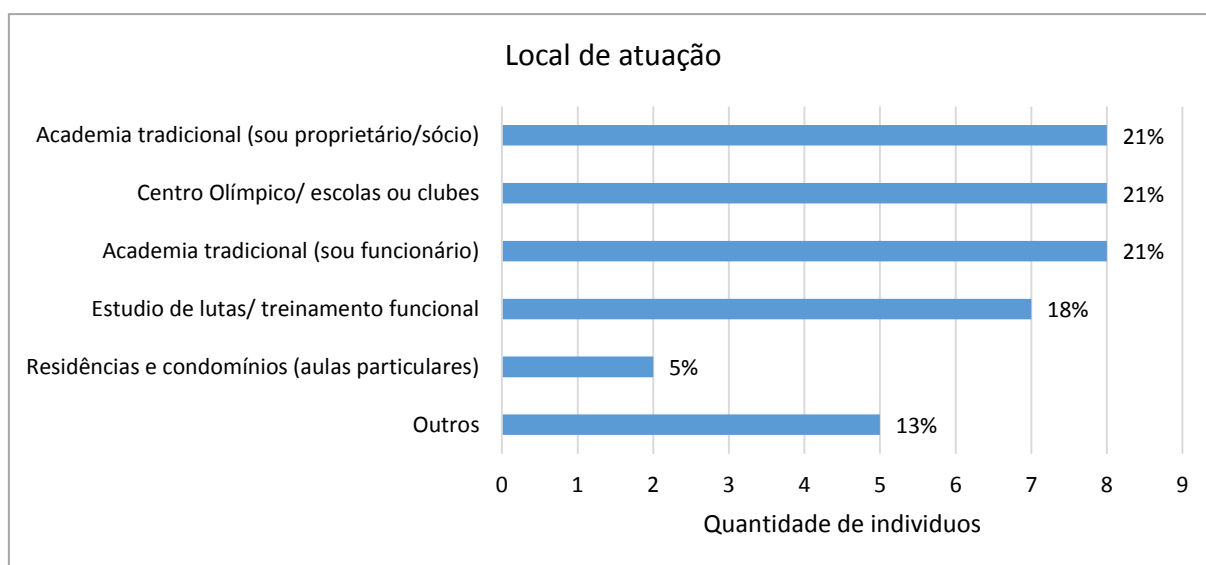


Gráfico 2: Resultados quanto a área de atuação dos questionados.

Relacionado a modalidade arte marcial e luta, das mulheres: 3 eram praticantes de karatê, 2 de taekwondo e 1 de judô. Dos homens: 10 praticantes de judô, 8 de karatê, 5 de taekwondo, 4 de jiu-jitsu, 4 de capoeira e 1 de muay-thai.

Os praticantes de karatê e judô apresentaram um número de 11 praticantes, seguindo a modalidade de taekwondo com 7, jiu-jitsu e capoeira com 4 participantes, finalizando com o muay-thai com 1 voluntário (Gráfico 3).

A maior parte dos questionados possuem a faixa de maior graduação, estando aptos a ministrar aulas relacionadas a modalidade por terem conhecimentos adquiridos na arte marcial e luta.



UNICEPLAC

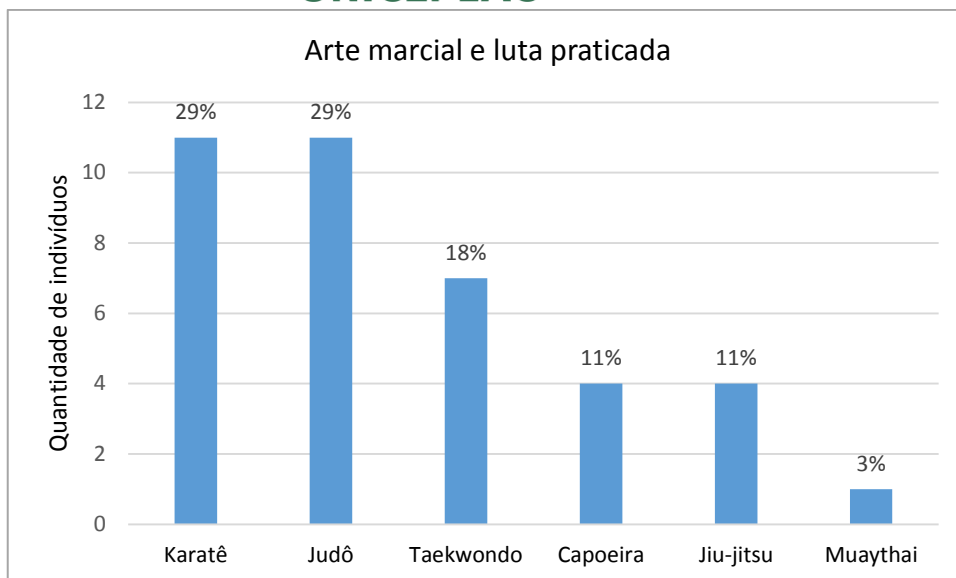


Gráfico 3: Resultados quanto a modalidade praticada pelos questionados.

A maior parte dos voluntários praticam a arte marcial/luta à 21 anos ou mais e atuam como mestre e/ou professor a 4 anos ou menos (Gráficos 4 e 5).

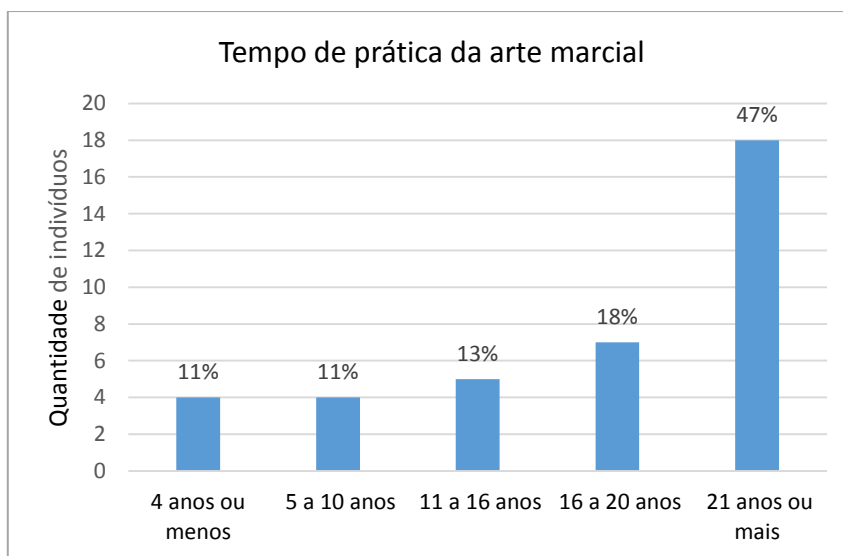


Gráfico 4: Resultados quanto o tempo de prática da arte marcial/ luta.



UNICEPLAC

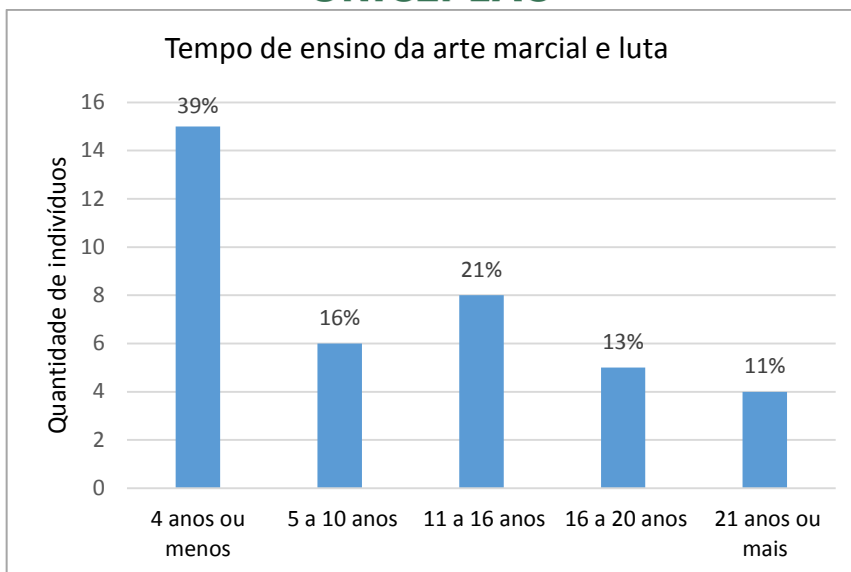


Gráfico 5: Resultados quanto o tempo de atuação como mestre e/ou professor de artes marciais/lutas.

A maior parte da amostra já sofreu algum tipo de lesão e em suma maioria em mais de um local. O joelho é a articulação que mostrou maior incidência, apresentado por 15 questionados, em seguida os ombros, retratados por 8 voluntários.

Tal fato é corroborado por outros autores visto que, é comum que os praticantes de artes marciais e lutas sofram algum tipo de lesão, atribuídas ao contato físico exigido nas modalidades (BOMPA, 2002). Pode-se constatar que 68,4% dos participantes da pesquisa sofreram lesão através da arte marcial/ luta, sendo em maior parte nos joelhos e ombros (Gráficos 6 e 7), provavelmente seja pela maior utilização dessas articulações durante o esporte em questão.

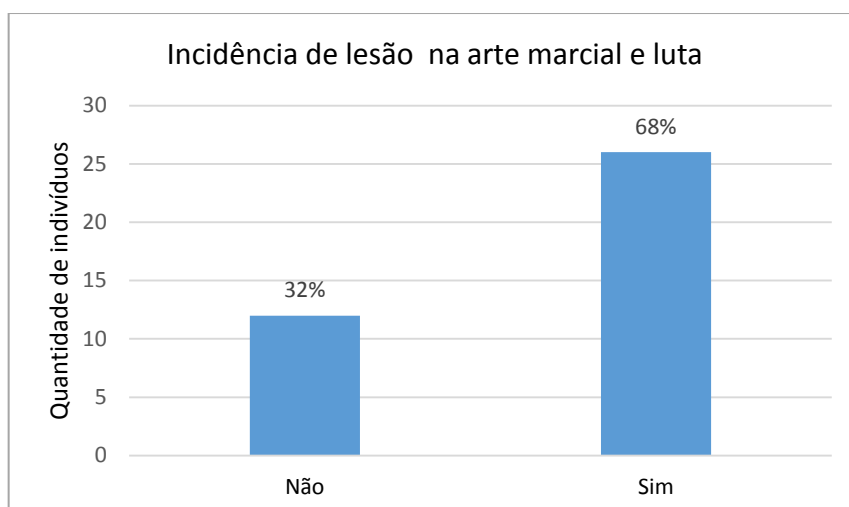


Gráfico 6: Resultados quanto a incidência de lesão relacionadas a arte marcial/ luta.



UNICEPLAC

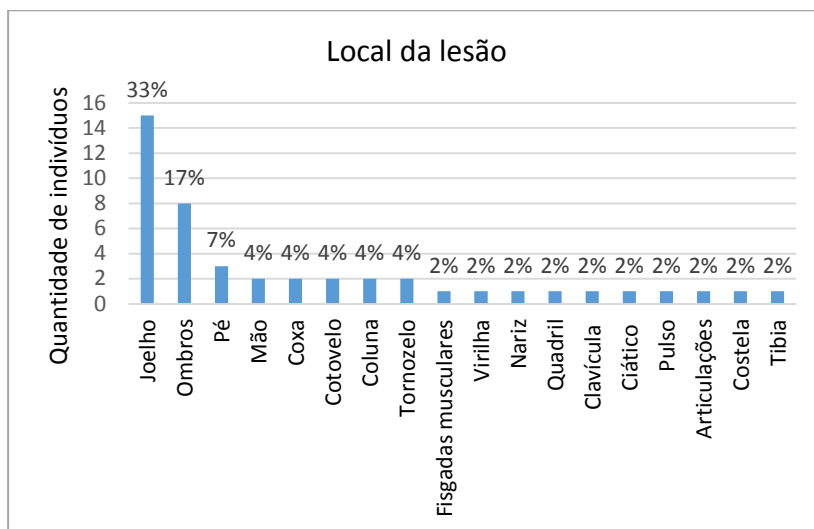


Gráfico 7: Resultados quanto o local de lesão.

Quanto a graduação, não foram encontrados estudos que esclarecem o porque de uma grande parcela de mestre e professores de artes marciais e lutas não serem graduados em Educação Física.

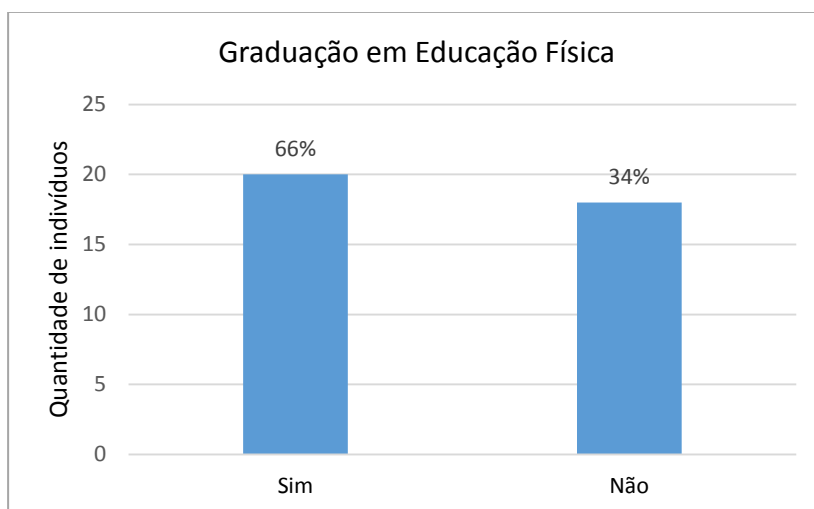


Gráfico 8: Resultados em porcentagem quanto a graduação em Educação Física.



UNICEPLAC

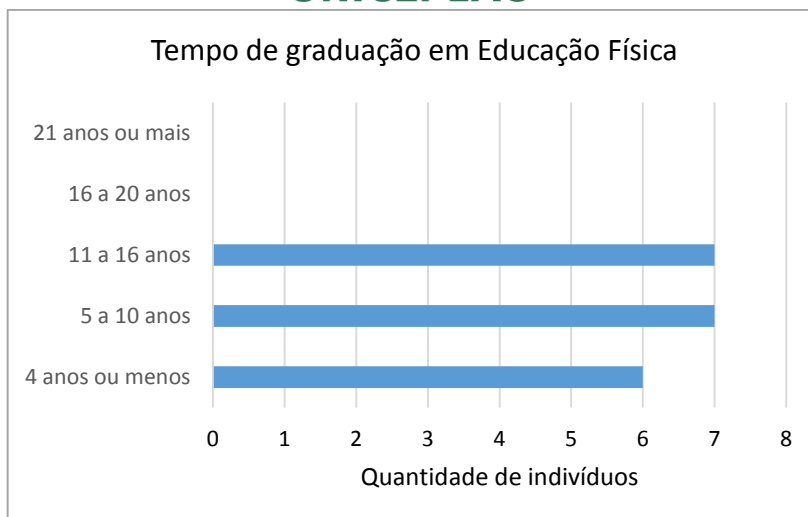


Gráfico 9: Resultados quanto o tempo de conclusão da graduação em Educação Física.

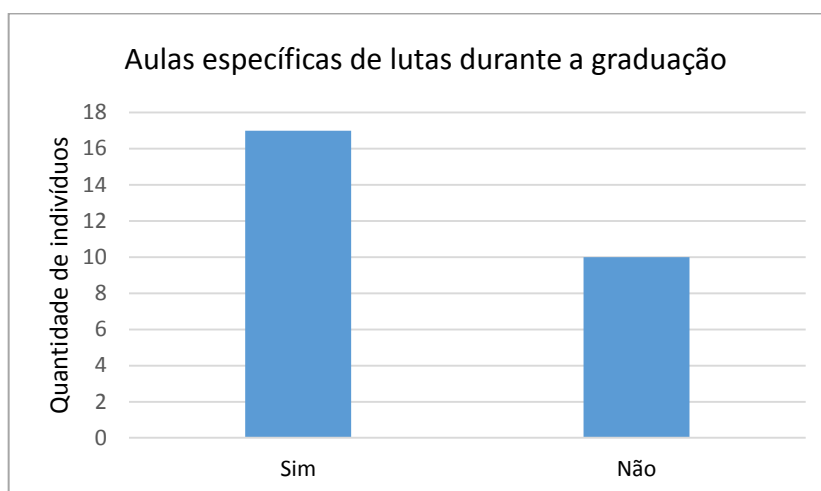


Gráfico 10: Resultados quanto os formados em Educação Física que tiveram durante a graduação aulas específicas de arte marcial e luta.

A maior parte da amostra alegou conhecer a periodização desportiva, porém mesmo estando ciente, um grande número de mestres e professores de artes marciais e lutas não usam o recurso durante os treinos (Gráficos 11 e 12).



UNICEPLAC

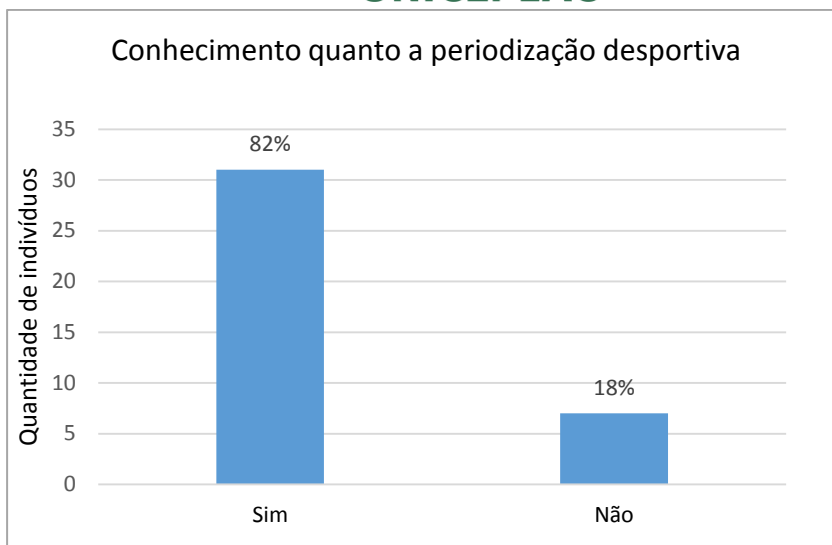


Gráfico 11: Resultados quanto os questionados que conhecem a periodização desportiva.

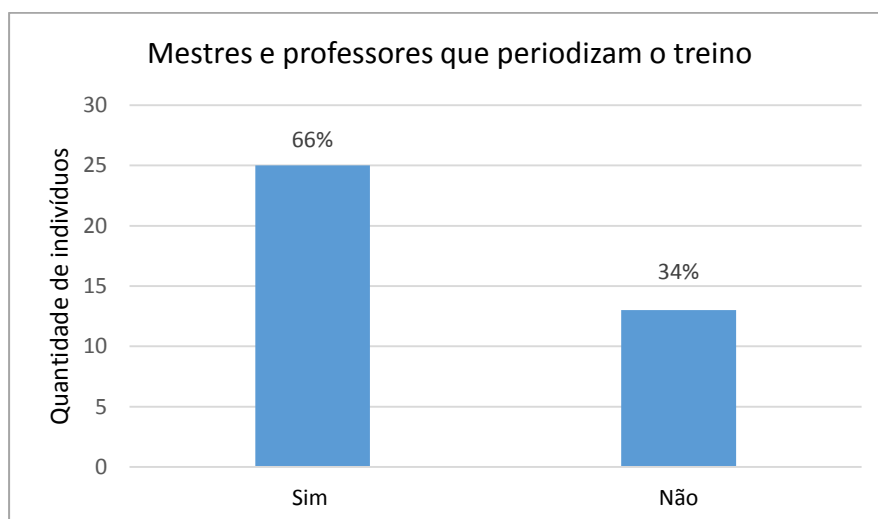


Gráfico 12: Resultados em percentagem quanto os mestres/ professores de artes marciais e lutas que periodizam o treino.

Como apresentado (Tabela 2), a maior parte dos voluntários que aplicam a periodização desportiva trabalham com os métodos de macrociclo, mesociclo e microciclo, além do modelo ondulatório, pendular e por bloco.

Dos voluntários, 10 responderam ao modelo utilizados de maneira sucinta, correspondendo aos métodos: utilizar o macrociclo, mesociclo, periodização clássica, modelo pendular, semanal, ondulatório, treinos intercalados, tradicional de Matveev.

Uma das respostas aberta foi descartada por não responder a pergunta.

Qual método de periodização utilizado por você?

Divisão do treino por dias para cada fundamento do karatê: kata, kihon e kumite. E em relação ao preparo físico, programar o segmento corporal ou valência física a ser trabalhada



UNICEPLAC

na aula.
É desenvolvido um trabalho psicológico e fisiológico para com os atletas, procurando superar seus objetivos além dos habituais. Assim os mesmos terão condições de praticar qualquer tipo de esportes, inclusive dentro das artes marciais.
Macrociclo, mesociclo e microciclo.
Não sou mais atleta e para as crianças não vejo necessidade.
Macrociclo- método modular, mesociclo pendular e microciclo ondulatório. Devido a variação e sazonalidade de competições internas e da Federação.
A sobrecarga de atribuições faz isso por mim.
Divido em três etapas os treinos, alongamento, aquecimento, golpes, respeitando o tempo e vezes, evitando o desgaste muscular.
Microciclos e macrociclos.
Microciclo e mesociclo.

Tabela 2: Respostas dos questionados quanto o método de periodização utilizado.

A maior parte dos voluntários se mostraram perceptíveis quanto a periodização, pontuando alguns aspectos condizentes quanto a mesma, e quando não pensada há maiores chances de lesão, atraso técnico, invisibilidade dos resultados desejados, desgaste físico.

Dos questionados, 4 deles disseram perceber a periodização ser de extrema importância.

Qual a sua percepção quanto a periodização e a não periodização do treino?

O treino deve ser periodizado/programado, pois só assim se tem o controle dos benefícios a saúde e ao aprimoramento técnico do aluno. A não periodização do treino leva a improvisação, muitas vezes expondo o aluno a riscos desnecessários também atrasando evolução técnica.

A não periodização fica inviável qualquer tipo de prática esportiva, enquanto a periodização com certeza o atleta ficará hábito a praticar qualquer tipo de esportes.

Sequência de organização do treino deixa mais visível os resultados.

Periodização preparação dos treinos com descanso. Não periodização lesão.

Realizamos as aulas sem nos prender muito a periodização. O calendário esportivo é volúvel. O objetivo do Projeto é trabalharmos a prática esportiva associada a competitiva, sem nos prender unilateralmente com um dos objetivos.

O espaço proporciona maturação.



UNICEPLAC

A periodização proporciona um equilíbrio físico, e um bom rendimento do atleta, na qual a organização funcional nos previne de muitas lesões, dada pelo desgaste físico, etc.
Desenvolvimento do Marcialista.
3 vezes por semana.
As diferenças no seu desenvolvimento corporal.
É de extrema importância.
Deve haver uma proposta de periodização para que possa ajustar as intensidades dos treinos, mas não deve ser engessada.
Que dentro do esporte profissional devido a grande quantidade de datas próximas de competições, nem sempre as abordagens antigas ou mais atualizadas se encaixam bem na prática.
Planejamento! Planejar um programa de treino é um fator determinante para se atingir um objetivo
Evolução mais rápida e melhor organização nas aulas.
Priorizado, resultados, não priorizado, resultados aleatórios.
Para atletas é importante para organização do treinamento.
Periodizar aumenta performance e rendimento.
É uma forma de equilibrar a forma de aprendizado, focando nas duas formas de técnicas em pé (projeções) e solo (finalizações).
Com a periodização o aumento de desempenho é fora do comum.
Trabalhar a evolução do atleta, para que esteja preparado a qualquer tempo para uma competição.
A periodização no Karatê é importante para que haja um melhor aproveitamento técnico em cada aula. Logo, a não periodização muitas vezes faz com que aconteça um choque de repetições técnicas desnecessários durante uma fase de treinamento, seja para exame de troca de faixa ou para competição.
Importantíssima, porém pouco utilizada nas lutas.

Tabela 3: Respostas dos questionados quanto a percepção da periodização.

Mesmo 18% da amostra terem declarado não conhecer a periodização desportiva, 8% não vê importância no método de treino, apresentando controvérsia de 10% entre as respostas.



UNICEPLAC

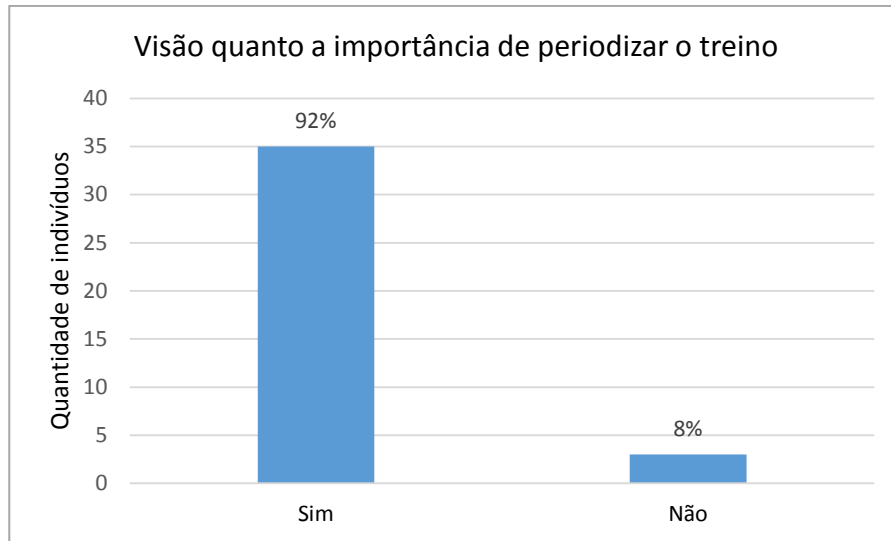


Gráfico 13: Resultados em porcentagem quanto os profissionais que consideram a periodização importante.

DISCUSSÃO

A periodização é aplicada de acordo com o objetivo do treinador e técnico quanto ao atleta, sendo ela a de macrociclo (atingir o pico), mesociclo (igualar o trabalho desenvolvido) e microciclo (melhorar o nível de condicionamento), tratando-se de treino e/ou competição.

O mal planejamento de treino pode não estimular as fibras musculares por não receberem estímulos adequados quanto o recrutamento das mesmas, partindo de acréscimos e recuperação insuficiente (DEL VECCHIO; MATARUNA, 2002). Como exposto na tabela 3, alguns voluntários usufruem da periodização partindo de um planejamento quanto os treinos, previnindo o atleta e obtendo os objetivos esperados. Porém, o planejamento adequado e mantido por seguidas vezes compromete o atleta em suas capacidades físicas, técnicas e psicológicas (DANTAS, 2014). A utilização em excesso de um único planejamento, mesmo visto pelo treinador como o método mais eficaz, deixa-se o êxito e torna-se revés, por acarretar ao corpo uma adaptação.

O treinador tem a responsabilidade de preparar o seu atleta melhorando os pontos fortes e fracos. Para isso, são necessários conhecimentos cinesiológicos e biomecânicos, e quando sabido pelo técnico há uma probabilidade de melhor excelência profissional (DANTAS, 2014). Em nossa investigação 52,6% responderam não serem formados em Educação Física. Segundo a Lei 9.696, CREF7/DF:

“Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar



UNICEPLAC

serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do esporte.”

Através da graduação, as competências do Profissional de Educação Física se tornam mais completas, além de atender com melhor excelência os requisitos estipulados na Lei: o planejamento e treinamento adequados, a execução do trabalho de forma qualificada, a competência para construção técnica, científica e pedagógica quanto o esporte.

Pela prática e convívio no âmbito de artes marciais e lutas, a graduação em Educação Física aparenta ser pela não existência de um conselho regulamentado, onde fazem vez desse as Confederações e Federações, sem exigência de formação na área.

Quanto a aplicação da periodização pelos professores e/ou mestres de artes marciais e lutas da amostra, usufruem dos modelos macrociclo, mesociclo e microciclo, pendular, modular, ondulatório e por blocos (Tabela 2).

O modelo pendular permite alcançar, em uma mesma temporada, diversos picos de rendimento, regulando de acordo com o calendário de competições destinado ao atleta (CARDOSO, 2010). O modular destina-se a mudanças rápidas e contínua, prevalecendo determinadas cargas (THIESS, 1985). Por blocos, consiste na aglomeração de cargas sequenciadas, proporcionando uma adaptação expressiva antecipando as principais competições (SIFF E VERKHOSHANSKI, 2000). Por ciclos, propicia a aquisição, manutenção e perda temporária ocasionadas pelo esporte, através do macrociclo, mesociclo e microciclo (ZAKHAROV, 1992). Modelo ondulatório alterna com constância o volume e intensidade as sessões de treino durante um mesmo ciclo (KRAEMER *et al*, 2003; FLECK, 1999; JIMÉNEZ, 2009; MARX, 2001; KRAEMER *et al*, 2000). Pela diversidade de modelos de periodização, fica a critério do treinador optar pelo que melhor condiz com os seus objetivos e do atleta.

Quando há excesso de carga de treino em relação a competição, a técnica, força e potência do atleta são prejudicadas, quando comparados a treinos com mesma carga imposta (GONZÁLES e GOROSTIAGA, 2001). A ausência de um bom planejamento acarreta na excedência de carga. Quanto as respostas dos voluntários, o mau planejamento expõe o atleta a riscos prescindível como lesões e desgastes físicos, atrasa a evolução e estabelece a improvisação, inviabiliza a prática esportiva, fomenta em resultados aleatórios e inesperados, ocasionando em queda do desempenho.

O uso do treino periodizado proporciona menor risco de lesões, dificulta o *overtraining* além de melhorar a recuperação quanto o treino (KRAEMER *et al* 2000).



UNICEPLAC

Quanto a percepção dos mestres e professores de artes marciais e lutas do estudo, o treino desportivo periodizado controla a saúde, o desempenho tático e técnico, habilidade exigida durante o desporto, resultados concretos do atleta, equilíbrio físico.

Treinadores e preparadores físicos que não se preocupam com as capacidades de rendimento, com os princípios existentes em qualquer que seja o desporto e sem prezar por uma dinâmica de trabalho coerente estão sujeitos a ruína (VIRU, 1991a).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mapeamento dos mestre e professores de artes marciais e lutas certificou que mesmo conhecendo a periodização e a considerando importante, uma grande parcela dos voluntários não utilizam o método durante o treino. Ainda faltam estudos quanto a periodização nas artes marciais e lutas e maior conhecimento para os mestres e professores quanto a necessidade desse recurso.

Faltam leis que exijam a qualificação dos profissionais de lutas, mesmo com a Lei 9.696 existente na carta de atuação profissional, (CONFED; CREF7/DF) dispoendo das competências do Profissional de Educação Física e citando o desporto como área de atuação do mesmo.

Mesmo os voluntários da pesquisa conhecendo a periodização, uma grande parte descarta esse planejamento para seus treinos, acarretando assim em consequências já estudadas por outros autores como o exesso de treino, risco de lesão em decorrência dos mesmos estímulos frequentes e sem descanso adequado, interferindo nos objetivos do treinador e atleta.

Sugere-se que novos estudos devem ser realizados com profissionais da área de artes marciais e lutas, demonstrando a interferência e a não interferência do planejamento e aplicação da periodização.

REFERÊNCIAS

ANDO, Gabriela Yuri Uyeda; MIARKA, Bianca; PINTO, Maria Márcia Matos. **Avaliação de análise técnico-tática em combates de judô por programa computacional por usuários com diferentes níveis de expertise**. J. Phys. Educ., Maringá, v. 27, e2718, 2016.

BOMPA, T.O. **Periodização. Teoria e metodologia do treinamento**. Gualhueros: Phorte editora, 4a ed., 2002.

CARDOSO, Frederico Menezes Costa. **Periodização: uma revisão crítica**. Escola de



UNICEPLAC

Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2010.

CUNHA, Renata de Andrade. **Elaboração e Validação do Questionário sobre Qualidade de Vida de Atletas (QQVA)**. 2008. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

DANTAS, Estélio H.M. **A prática da preparação física**. 6.ed. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.

DEL VECCHIO, F. B., MATARUNA, L. J. S. **Os exercícios de levantamento olímpico: sua importância para os desportos de combate**. Fórum olímpico, Rio de Janeiro, 2002.

DESLAURIERS J-P. **Recherche qualitative: guide pratique**. Québec (Ca): McGrawHill, Éditeurs, 1991.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

FERNANDES, Vera Lúcia Ferreira Pinto et al. **Mulheres em combate: representações de feminilidades em lutadoras de boxe e mma**. Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 3, 3. Trim, 2015.

FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

FREITAS, Daniel Schimitz *et al.* **Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining**. Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum, 2009.

GARGANTA, J. **Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade**. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*. Porto: FCDEF-UP, 1993.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOELLNER, S. V. **O Esporte e a Cultura Fitness como Espaços de Generificação dos Corpos**. Congresso brasileiro de ciências do esporte, 15., 2007, Recife; congresso internacional de ciências do esporte, 2., 2007, Recife. Anais. Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**. São Paulo: Record, 1997.

GONZÁLEZ, J. J. B. & GOROSTIAGA, E. A. **Fundamentos do Treinamento de Força**. São Paulo: Artmed, 2001.

HIRATA, Daniel Shenji *et al.* **Preparação física para lutadores de Sanshou: Proposta baseada no sistema de periodização de Tudo O. Bompa**. Revista Movimento e Percepção, v. 6, n. 8, 2006.



UNICEPLAC

JIMÉNEZ, A. **Undulating periodization models for strength training & conditioning.** Fundação Técnica e Científica do Desporto, 2009.

KRAEMER, William J; RATAMESS, Nicholas; FRY, Andrew C; TRIPLETT-MCBRIDE, Travis; KOZIRIS, L. Perry; BAUER, Jeffrey A; LYNCH, James M. and FLECK, Steven J. **Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players.** The American Journal of Sports Medicine, v. 28, n. 5, 2000.

KRAEMER, William J; HAKKINEN, Keijo; TRIPLETT-MCBRIDE, Travis; FRY, Andrew C; RATAMESS, Nicholas; BAUER, Jeffrey A; VOLEK, Jeff S; MCCONNELL, Tim; NEWTON, ROBERT U; GORDON, SCOTT E; CUMMINGS, Don; HAUTH, John; PULLO, Frank; LYNCH, J. MICHAEL; MAZZETTI, SCOTT A. and KNUTTGEN, HOWARD G. **Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players.** Official Journal of the American College of Sports Medicine, 2003.

MARQUES JUNIOR, N. **Modelos de periodização para os esportes.** Rev. Bras. Prescrição Físio. Exerc., 5, 26: 14 abr., 2012.

MARX, JAMES O; RATAMESS, NICHOLAS A; NINDL, BRADLEY C; GOTSHALK, LINCOLN A; VOLEK, JEFF S; DOHI, KEIICHIRO; BUSH, JILL A; GÓMEZ, ANA L; MAZZETTI, SCOTT A; FLECK, STEVEN J; HÄKKINEN, KEIJO; NEWTON, ROBERT U; and KRAEMER, WILLIAM J. **Low-volume circuit versus high-volume periodized resistance training in women.** Official Journal of the American College of Sports Medicine, 2001.

MATVÈIEV, L. (1990). **Processo de treino desportivo.** 2nd ed. Lisboa: Livros Horizonte, 1990.

MILANEZ Vinicius Flávio e colaboradores. **Correlates of session-rate of perceived exertion (RPE) in a karate training session.** Sciences sports, v. 26, 2011.

MOUNTJOY, Margo e colaboradores. **International Olympic Committee consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport.** British journal of sports medicine, v. 45, 2011.

PLATONOV, Vladimir Nikolaevich. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico.** Porto Alegre, RS: Artmed. 2004.

POLIT, D. F.; BECK, C. T.; HUNGLER, B. P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização.** Trad. de Ana Thorell. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004

RODRIGUES MARQUES, R.; AMBRÓSIO, T.; MENIN, G.; ANDRIES JUNIOR, O. **Análise do rendimento atlético em aplicação do método de periodização ATR para nadadores de provas de 100 m nado livre.** Conexão, 7, 2: nov., 2009.

SEQUEIROS, João Luis da Silva *et al.* **Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo.** Fitness & Performance Journal, v. 4, n. 6, 2005.

SIFF, Mel C.; VERHOSHANSKY, Yuri. **Superentrenamiento.** Barcelona: Paidotribo, 2000.

THIESS, Gunter; TSCHIENE, Peter; NICKEL, Helmut. **Teoría y metodología de la**



UNICEPLAC

competición deportiva . Barcelona: Paidotribo, 2004.

VARGAS, Angelo. **Aspectos Jurídicos da Intervenção do Profissional de Educação Física**. Sistema CONFEF/CREFs Conselhos Federal e Regionais de Educação Física. Rio de Janeiro, 2014.

ZAKHAROV, Andrei; GOMES, Antonio Carlos. **Ciência do treinamento desportivo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra, 2003.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por sempre me dá saúde, sabedoria e dignidade para continuar seguindo os meus preceitos e objetivos, buscando incessantemente os caminhos que busco trilhar. Aos meus pais, Cléia Silva Marques Santana Viana e Usiel Cornélio Viana, por sempre me apoiar e insentivar a jamais desistir por mais difícil que pareça ser. Ao meu mestre Nilo Brasil, sensei Nilo, minha eterna gratidão por acreditar no meu potencial e na grande pessoa que estou me tornando. Aos meus professores, mestres e doutores, por perderem horas de sono planejando suas aulas e passando seus conhecimentos a nós, futuros e renomados profissionais de Educação Física. Ao meu querido professor e orientador Dr. Daniel Tavares de Andrade por me orientar da melhor maneira, acreditando no trabalho realizado por mim. Aos meus familiares, obrigada por toda paciência quanto as mudanças repentinas de humor relacionadas a graduação.