

Revisão

Recibido: 5/09/2025 | Aceptado: 3/12/2025

## Periodização esportiva no Brasil: os primeiros registros

### Sportive periodization in Brazil: the first records

Nelson Kautzner Marques Junior. Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela UCB. RJ.

Brasil. [\[kautzner123456789junior@gmail.com\]](mailto:kautzner123456789junior@gmail.com) 

#### Resumo

O objetivo da revisão narrativa foi explicar como a periodização chegou, ficou conhecida e foi desenvolvida no Brasil. A periodização começou com os povos antigos para organizar o treino militar. Esse conteúdo foi utilizado no esporte durante a Grécia antiga para preparar os atletas para a Olimpíada. A periodização possui momentos históricos, que são os seguintes: periodizações pioneiras (1917 a 1950), periodizações tradicionais (1950 a 1977) e periodizações contemporâneas (1978 até os dias atuais). Porém, as periodizações não eram conhecidas no mundo capitalista, somente no bloco soviético. Em 1965, a tese de Matveev foi publicada como livro e aos poucos esse conteúdo começou a ser divulgado no mundo. Oficialmente a periodização ficou conhecida nos Estados Unidos da América e na Europa capitalista nos anos 70 e 80. Quando a periodização esportiva chegou e ficou oficialmente conhecida? A data exata que a periodização chegou ao Brasil não é sabido, mas a Revista de Educação Física de 1958, 1964 e 1964 apresentou esse conteúdo. Em conclusão, a periodização esportiva no Brasil chegou, ficou conhecida, foi criada uma concepção e vem sendo desenvolvida para melhorar e aperfeiçoar a performance do atleta brasileiro.



**Palavras Chave:** América do Sul; esporte; treinamento; carga de treino.

## **Abstract**

The objective of narrative review was to explain how the periodization arrived in, became known, and was developed in Brazil. Periodization began with ancient peoples as a way to organize military training. This content was used in sports during ancient Greece to prepare athletes for the Olympics. Periodization has historical phases, which are as follows: pioneering periodizations (1917 to 1950), traditional periodizations (1950 to 1977), and contemporary periodizations (1978 to the present day). However, periodizations were not known in the capitalist world, only in the Soviet bloc. In 1965, Matveev's thesis was published as a book, and gradually its content began to be disseminated around the world. Officially, periodization became known in the United States of America and capitalist Europe in the 70s and 80s. When did sports periodization emerge and become officially known? The exact date when periodization arrived in Brazil is unknown, but the Physical Education Journal of 1958, 1964, and 1964 presented this content. In conclusion, sports periodization arrived in Brazil, became known, a concept was created, and it has been developed to improve and refine the performance of Brazilian athletes.

**Keywords:** South American; sport; training; load training.

## **Introdução**

O planejamento do treino é uma tarefa antiga efetuada pela humanidade, ele começou a ser utilizada pelos povos da antiguidade como organização do treinamento militar (Barbanti, 1997; Graham, 2002; Marques Junior, 2023a; Ravé et al., 2010). É possível citar nas antigas civilizações o planejamento do treino militar dos chineses, dos romanos, dos gregos, dos egípcios e dos indianos.



O planejamento do treino para a preparação esportiva começou com os gregos da Grécia antiga, eles utilizavam os tetras que eram compostos por quatro dias de treino, sendo três dias de estímulo e um dia de recuperação (Dantas et al., 2022). Posteriormente os tetras foram utilizados pelos militares da Roma antiga (Marques Junior, 2024a) e pelos atletas romanos que eram os gladiadores (Marques Junior, 2021). Após esse período, no século XVII ao XIX, o planejamento do treino continuou a ser utilizado por diversos treinadores da Europa e dos Estados Unidos da América para a preparação esportiva (Marques Junior, 2024b). Geralmente o planejamento do treino era desenvolvido no atletismo, para depois ser aplicado em outras modalidades individuais e muito depois esse planejamento do treino era utilizado nos esportes coletivos (Tubino e Moreira, 2003).

De 1917 a 1950, foram criados os planejamentos do treino pioneiros (Gomes, 2002; Marques Junior, 2022). Essas concepções foram estruturadas baseadas nas estações do ano, no calendário competitivo e no tipo de treino (geral, especial e competitivo) (Bondarchuk, 2016; Marques Junior, 2025a). A Revolução Russa de 1917 foi importante para a evolução do planejamento do treino porque os revolucionários bolcheviques estabeleceram que esse conteúdo era linha de pesquisa nas universidades da Rússia Soviética e continuou quando foi formada a União Soviética em 1922 (Marques Junior, 2023b). Esse procedimento dos soviéticos culminou com a criação de diversos planejamentos do treino para a preparação esportiva.

Nos planejamentos do treino pioneiros, a divisão da temporada era em etapas (geral, especial, preparação e outros) conforme as estações do ano (treino de primavera, treino de verão e outros) e de acordo com o tipo de treino (treino de recuperação, treino de velocidade e outros) (Hegedus, 1985; Ravé et al., 2022; Silva, 2000). Essas etapas visavam a preparação do atleta para as disputas, geralmente acontecendo no verão e no outono do hemisfério norte. A partir do



planejamento do treino pioneiro de Dyson em 1946, de Ozolin em 1949 e de Letunov em 1950, a divisão da temporada passou a ser em períodos (Matveev, 1977; Ozolin, 1970; Pedemonte, 1986). Talvez foi esse o momento que o planejamento do treino passou a se chamar periodização, esse termo foi originado da palavra período (Bompa, 2002).

De 1950 a 1977, os pesquisadores do esporte soviético elaboraram cinco periodizações tradicionais, sendo três dos soviéticos (Matveev em 1952, Arosiev e Kalinin em 1971 e Vorobiev de 1971 a 1977), uma do húngaro Nádori em 1962 e uma do alemão oriental Tschiene em 1977 (Costa, 2022; Marques Junior, 2025a; Tschiene, 1985). Isso aconteceu porque a periodização esportiva era amplamente estudada pelo bloco soviético e linha de pesquisa nas universidades dessas nações (Marques Junior, 2024c; 2025b; 2025c). As periodizações tradicionais foram estruturadas com três conteúdos das periodizações pioneiras (estações do ano, calendário competitivo e tipo de treino), mas os períodos (preparatório, competitivo e de transição) foram elaborados baseado nas adaptações fisiológicas do atleta que são monitorados por testes de controle e objetivando a resposta fisiológica do esportista da supercompensação que é o pico da forma esportiva (Petrovic e Koprivica, 2025; Marques Junior, 2025d).

Esse avanço do conhecimento científico das periodizações tradicionais na organização dos períodos embasados na fisiologia do exercício e com uma melhor metodologia de treino, permitiu uma elevação do desempenho dos atletas nas competições (González, 2018; Volkov e Popov, 1997). Outro importante acontecimento dessa época, foi a criação dos nomes dos ciclos de treino (microciclo, mesociclo e macrociclo) pelo soviético Lev Pavlovch Matveev (Marques Junior, 2023c, 2024d, 2024e; Ozolin, 1970).



Apesar dessa evolução científica sobre a periodização esportiva, esse conteúdo só era conhecido no bloco soviético (Fleck e Kraemer, 1999; Fleck e Figueira Júnior, 2003; Kraemer e Häkkinen, 2004; Rowbottom, 2003; Stone et al., 2021). Portanto, a periodização não foi difundida no mundo capitalista quando esse conteúdo era chamado de planejamento do treino. Em 1964, o soviético Matveev defendeu sua tese de doutorado sobre a sua periodização tradicional, até esse momento o conteúdo da periodização era desconhecido no mundo capitalista (Marques Junior, 2024d). Em 1965, a tese de Matveev foi publicada em um livro em Moscou, e aos poucos essa obra começou a ser publicada em outros idiomas, como no espanhol sobre a sua periodização tradicional que pode ser lida em Matveev (1977). Em alemão, esse livro de Matveev começou a ser publicado em poucos exemplares e algumas obras foram enviadas para Alemanha Ocidental (Kruger, 1974). Então, os livros foram publicados na Alemanha Oriental e depois foram encaminhados para os alemães ocidentais.

Nos Estados Unidos da América (EUA) a periodização começou a ser conhecida em 1966, isso ocorreu com a tradução para o inglês da periodização do soviético Valery Brumel, esse esportista foi campeão olímpico em 1964 no salto em altura (Freeman, 1989). Oficialmente a periodização ficou conhecida nos EUA e na Europa capitalista nos anos 70 e 80 (Marques Junior, 2025a). Isso pode ser evidenciado na revisão do estadunidense Yessis (1982), ele explicou como os soviéticos estruturavam os microciclos e mesociclos da periodização esportiva. Também era informado o que era macrociclo. Yessis foi um importante pesquisador dos EUA que divulgou a periodização no seu país, ele foi aluno do soviético Verkhoshanski em Moscou no tempo da União Soviética e foi editor do periódico Soviet Sports Review nos anos 60 a 70 que divulgou os estudos científicos da União Soviética nos EUA.



E no Brasil, quando a periodização esportiva chegou e ficou oficialmente conhecida? A literatura brasileira do treinamento esportivo não possui essa informação (Barbanti, 2001; Dantas, 1995; Gomes, 1999; Tubino, 1993). Então, o objetivo da revisão narrativa foi explicar como a periodização chegou, ficou conhecida e foi desenvolvida no Brasil.

## **Desenvolvimento**

### Esporte, educação física e periodização esportiva no Brasil

O Brasil foi descoberto em 1500 pelos portugueses, ocorrendo uma colonização gradativa dessa nação. O período do Brasil Colônia foi de 1500 a 1822, as práticas esportivas efetuadas pelos nativos, os índios, eram tarefas utilitárias como arco e flecha, natação, canoagem, corrida, marcha, equitação, caça e pesca visando a sobrevivência na selva brasileira (Tubino, 1996).

O Brasil Império foi de 1822 a 1889, a novidade desse momento foi a criação das escolas militares que desenvolveram as práticas esportivas como esgrima, natação, ginástica, equitação e tiro ao alvo etc (Tubino, 2002). Em 1828, no Brasil Império, foi publicado o 1º livro brasileiro de educação física, o Tratado de Educação Física Moral dos Meninos, escrito por Joaquim Jerônimo Serpa (Souza, 1972). Nesse período surgiu uma atividade física ligada a identidade cultural brasileira, que foi a capoeira, sendo uma luta dançante com movimentos acrobáticos e possuindo acompanhamento musical (Hespanha, 2004). A capoeira visava a libertação do negro africano da escravidão sofrida no Brasil.

A prática esportiva nas escolas militares desencadeou interesse nos colégios civis, sendo inserido o esporte no Colégio Pedro II (Tubino, 2002). Outro ocorrido importante foi a criação dos primeiros clubes de esporte, como o Grupo dos Mareantes em 1851, o Sogipa em 1867, o Clube Ginástico Português em 1868, o Clube Guanabarense em 1874, o Clube de Regatas



Cajuense e o Clube de Regatas Internacional em 1885 (Souza, 1972). O esporte mais praticado nesse período imperial era o remo, ocorrendo competições imitando as europeias e da mais prestigiada desse continente que era a inglesa (Tubino, 1996). O remo impulsionou a criação de alguns clubes como o Clube de Regatas Vasco da Gama em 1898, o Clube de Regatas do Flamengo em 1895 e outros.

Em 1822, o advogado baiano Rui Barbosa foi muito importante para a evolução do esporte e da educação física no Brasil (Ghiraldelli Junior, 2001). Ele considerava fundamental a prática de atividade física e esporte nas escolas e para a população em geral, essa iniciativa foi baseada na Europa que valorizava essa atividade motriz. Em 12 de setembro de 1882, o Parecer de Rui Barbosa sobre o Projeto 224 foi emitido na sessão da Câmara de Deputados, sendo apresentada nas seguintes proporções (Souza, 2002): 1º) instituição de uma seção especial de ginástica em cada escola normal; 2º) extensão obrigatória da ginástica a ambos os sexos; 3º) inserção da ginástica nos programas escolares e 4º) equiparação, em categorias e autoridades, dos professores de ginástica aos de todas as outras disciplinas.

A Proclamação da República no Brasil ocorreu em 15 de novembro de 1889, e se estende até os dias atuais. O período republicano promoveu significativa evolução do esporte e da educação física nessa nação. Por exemplo, foi implantada em 1891 a Associação de Cristã de Moços (ACM) no Rio de Janeiro, ela ofereceu ginástica e vários esportes (Souza, 1972). O remo se tornou principal esporte até a primeira década do século XX (Tubino, 2002). Vários métodos de ginástica idealizados na Europa foram implantados no Brasil, tendo destaque para a ginástica alemã até a primeira metade do século XIX (Tubino, 1996). Posteriormente o método de ginástica francês se tornou o mais popular, isso ocorreu principalmente após a 1ª Guerra Mundial (1ª GM).



A 1<sup>a</sup> GM foi de 1914 a 1918 entre a Tríplice Aliança (composto pelo Império Austro Húngaro, o Império Alemão, o Império Turco Otomano e aliados) versus a Tríplice Entente (composto pela França, Reino Unido, Império Russo até 1917 e em seu lugar entrou os Estados Unidos da América em 1917 e aliados), esse conflito mundial terminou com a vitória da Tríplice Entente (Marques Junior, 2024), isso ocasionou em um desinteresse pela ginástica alemã no Brasil (Tubino, 1996). Outro acontecimento importante, a partir de 1920, o futebol começou a se tornar um dos principais esportes (Tubino, 2002). Ainda em 1920, ocorreu a 1<sup>a</sup> participação brasileira em Jogos Olímpicos, o Brasil começava com sucesso nessa disputa, ganhou 3 medalhas no tiro, uma de ouro com Guilherme Paraense, uma de prata com Afranio Costa e uma de bronze na competição por equipes.

Nos anos 30, os professores de educação física do Brasil eram formados em instituições militares, o ensino efetuado nessas escolas visava a formação do homem soldado que deveria saber correr, nadar, atirar e possuir habilidades para o combate (Resende e Soares, 1996). Em 1933, foi fundada a Escola de Educação Física da Urca, localizada no bairro da Urca que se encontra na zona sul do Rio de Janeiro, na Fortaleza de São João (Massucato e Barbanti, 1999). Essa instituição existe até nos dias atuais e fornece um ensino de qualidade – veja em <https://www.youtube.com/watch?v=97E-XJCdBZw>, <https://www.youtube.com/watch?v=YuGiJuz80Fg> e <https://www.youtube.com/watch?v=T7GI5FhuOsc>. Posteriormente foram formados outras escolas militares no Brasil, e em 1939 foi criada a 1<sup>a</sup> escola civil de formação de professores de educação física (Coletivo de Autores, 1992). Isso resultou na criação de diversas universidades de educação física para a população civil. Essa formação do esporte e da educação física



ocasionou na evolução do conteúdo científico dessas duas atividades motrizes. Então, em qual momento a periodização esportiva chegou no Brasil?

Em 1932, a Revista de Educação Física foi publicada pela Escola de Educação Física da Urca, esse periódico foi uma das primeiras revistas científicas do Brasil (Melo, 2006) – essa revista pode ser acessada em <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/issue/archive>. Através dessa revista, começaram ser publicados os primeiros artigos sobre a periodização esportiva no Brasil. Mas a data certa que esse conteúdo chegou no Brasil não é sabido.

Em 1958, na Revista de Educação Física, Façanha e Figueira escreveram um artigo sobre o plano de treinamento do atletismo com o plano de treinamento semanal. Plano de treinamento era o termo da época utilizado para a periodização e plano de treinamento semanal era o mesmo que microciclo. As provas do atletismo que os autores explicaram sobre o plano de treinamento foram para saltadores, arremessadores, corredores e dando atenção a prova de 400 metros rasos. Gonçalves (1964) foi outro pesquisador que escreveu sobre o plano de treinamento para provas de fundo do atletismo. A nomenclatura utilizada para microciclo por esse pesquisador era semana. Ele ainda escreveu um exemplo do treino da semana (treino da semana é o mesmo que treino do macrociclo), para prova de 5000 metros.

Em 1964, Pinto apresentou na tabela 1 o plano de treinamento da natação de diversos treinadores do Brasil e de outros países como Austrália, Estados Unidos da América (EUA) e Inglaterra.

**Tabela 1. Plano de treinamento (periodização) da natação**



Técnico	Fases ou Similares
Júlio Mendes (Brasil)	<p>1<sup>a</sup>) Fase de Preparação (3 meses): aquisição da forma física (geral e especial).</p> <p>2<sup>a</sup>) Fase de Adaptação (15 dias): adaptar as características da prova.</p> <p>3<sup>a</sup>) Fase de Base (45 dias): melhorar o desempenho na prova.</p> <p>4<sup>a</sup>) Fase de acabamento (20 dias): preparar para prova e competir.</p>
Rômulo Arantes (Brasil)	<p>1<sup>a</sup>) Fase de Ginástica (5 semanas): aquisição das capacidades motoras condicionantes.</p> <p>2<sup>a</sup>) Fase de Aplicação (6 semanas): melhora das capacidades motoras condicionantes.</p> <p>3<sup>a</sup>) Fase de Adaptação (5 semanas): preparar para a prova, aumentar progressivamente a intensidade.</p>
Don Talbot (Austrália)	<p>1) Fora da Temporada (3-5 meses): em terra, força e elástico.</p> <p>2) <u>Durante a Temporada: na água com 3 fases:</u> 1<sup>a</sup> fase) Preparação para a Temporada (2 semanas): melhorar o nado e o condicionamento físico, 2<sup>a</sup> fase) Durante a Temporada: intensificar progressivamente o treino e 3<sup>a</sup> fase) Última Preparo: treino feito próximo da disputa.</p>
Peter Doland (EUA)	<p>1) Fora da Temporada (2 meses): ênfase na ginástica, um pouco de natação.</p> <p>2) Durante a Temporada (3 meses): ênfase na água.</p> <p>3) Após a Temporada (2 meses): afastamento da piscina (é o período de transição).</p>
A. Kinnear (Inglaterra)	<p>1) Período de Fundação (6 meses): treino físico (fora e na água), técnico e tático.</p> <p>2) Período Pré-Competitivo.</p> <p>3) Período Competitivo.</p>



Nos anos 70, a Secretaria de Educação e Desporto do Ministério de Educação do Brasil fez um convênio com o Governo da Alemanha Ocidental, os treinadores do atletismo brasileiro realizaram estágios de aperfeiçoamento nas cidades de Mainz e Dortmund, e um dos conteúdos ensinados pelos professores fugidos da Alemanha Oriental foi a periodização tradicional de Matveev, sendo passada as experiências com o uso dessa concepção em diversas provas do atletismo (Oliveira, 2008). Após os treinadores do atletismo aprenderem sobre a periodização tradicional de Matveev, começaram aparecer os primeiros artigos sobre essa concepção, um deles foi sobre a detecção do pico nas provas do atletismo e da natação dos países da Europa e dos Estados Unidos da América (EUA) (Rocha, 1976). Esse trabalho foi publicado na Revista de Educação Física, um dos periódicos que iniciou o conhecimento no Brasil sobre a periodização. Outros artigos sobre essa concepção foram publicados no Brasil (Agostinho, 1998; Mortatti e Gomes, 1998; Rocha, 1976b, 1983).

A periodização tradicional de Matveev se difundiu nos cursos de educação física a partir dos anos 70 e 80, até 1999, só o estudo dessa concepção era realizado. Os livros de treinamento esportivo durante esse período explicavam somente essa concepção (Barbanti, 1997; Tubino, 1993). Então, os estudantes e alguns treinadores brasileiros achavam que a periodização era somente a concepção de Matveev. Embora os anos 80 tenham sido o momento que a educação física do nosso país começou a se desenvolver cientificamente por causa da chegada dos professores doutores e mestres do exterior, isso iniciou no fim dos anos 70 (Barbanti et al., 2004).

O 1º professor de educação física com título de doutorado foi Fernando Barroso Beltrão, isso ocorreu em 1976, no Doutorado em Administração e Supervisão Educacional pela Universidade de Syracuse, tendo como orientador o estadunidense Randel (Beltrão, 2006). O título da sua tese foi The Rose of the Instructional Supervisors in the Junior High School in Rio



de Janeiro. Essa professora pioneira ainda atingiu o título de mestrado no ano de 1960 e o título de pós-doutorado em 1981 e em 1987, ambas conquistas acadêmicas ocorreram nos Estados Unidos da América (Beltrão et al., 2002). A figura 1 apresenta essa extraordinária professora que contribuiu muito com a educação física brasileira.



Figura 1. Professora Fernanda Beltrão, 1º professor de educação física com doutorado no Brasil (Extraído de Beltrão, 2006).

Apesar da periodização tradicional de Matveev ficar bastante conhecida no Brasil, as obras desse autor foram traduzidos do russo para o português somente nos anos 90 (Matveev, 1995, 1997). Obras russas traduzidas para o português também eram com a periodização de Matveev (Zakharov, 1992). Então, os alunos de educação física e muitos treinadores só conheciam essa concepção.

Em 1987, o pesquisador do esporte Antônio Carlos Gomes trouxe da Rússia uma referência sobre a periodização em bloco de Verkhoshanski e os seu ex-técnico de atletismo e incentivador acadêmico, Paulo Roberto de Oliveira, teve acesso a essa metodologia (Oliveira, 2008). As primeiras publicações sobre periodização em bloco ocorreram em 1995, através do livro de Verkhoshanski (1995) e do artigo de revisão de Gomes (1995). O 1º estudo sobre a periodização em bloco aconteceu na tese de Doutorado de Paulo Roberto de Oliveira que foi defendido na



UNICAMP (Oliveira, 1998). Posteriormente alguns artigos sobre essa tese foram publicados por Oliveira e Silva (2001).

Após a chegada dessa 2<sup>a</sup> periodização no Brasil, os treinadores e estudantes de educação física começaram a ter contato com outras periodizações como o livro de Silva (2000), Forteza (2001) e Gomes (2002). Outro ocorrido importante, foi a criação da 1<sup>a</sup> periodização no Brasil por Antônio Carlos Gomes, a periodização de cargas seletivas que resultou no título brasileiro de 2001 para o Clube Atlético Paranaense (Gomes, 2002).

Após 2002, os livros de treinamento esportivo (Forteza, 2004; Tubino e Moreira, 2003) e artigos (Rezende et al., 2003; Stanganelli et al., 2006) passaram a ter a periodização como conteúdo obrigatório. Em 2011, foi escrito o 1º artigo sobre a periodização específica para o voleibol, o brasileiro Marques Junior vem elaborando a teoria dessa concepção em vários artigos que se encontram na internet (Marques Junior, 2025a). O treino com bola possui uma novidade, a carga de treino é estruturada baseada no esforço do fundamento pela frequência cardíaca e no nível de lesão do fundamento (Marques Junior, 2021). Outro conteúdo do treino com bola, pode ser estabelecida a intensidade subjetiva do treino com bola (Marques Junior, 2025e). Recentemente foi publicado o 1º artigo original sobre a periodização específica para o voleibol, o trabalho de Araujo (2025) com a metodologia de treino dessa concepção. Os resultados dessa pesquisa detectaram melhor precisão do ataque e do saque. Também foi evidenciado que a escala de percepção subjetiva do esforço (PSE) é eficaz com o método Foster para estabelecer a carga de treino. Portanto, a evolução do conhecimento científico sobre a periodização permitiu a elaboração de uma teoria desse conteúdo que já possui a 1<sup>a</sup> evidência científica para o voleibol.

## **Conclusões**



A periodização iniciou para organizar o treino militar dos povos da antiguidade, posteriormente esse conteúdo passou a ser utilizado no esporte, iniciando através dos gregos como preparação para a Olimpíada da antiguidade. A nação que mais contribuiu com a evolução da periodização foram os cientistas do esporte soviético porque esse conteúdo era linha de pesquisa nas universidades dessa nação. A data da chegada da periodização esportiva no Brasil não é exata, mas algumas evidências científicas da Revista de Educação Física de 1958, 1964 e 1964 apresentaram o início desse conteúdo no Brasil, nação localizada na América do Sul e de língua portuguesa. Entretanto, por muito tempo a periodização tradicional de Matveev foi a única conhecida no Brasil, isso foi dos anos 70 a 1994.

A partir de 1995, principalmente em 1998 e 2001 quando foram publicados os primeiros estudos sobre a periodização em bloco, essa concepção ficou conhecida no Brasil. Após esse ocorrido no ano 2000, 2001 e 2002, foram publicados trabalhos apresentando outros tipos de periodizações. Esse maior conhecimento sobre a periodização no Brasil gerou na criação da periodização de cargas seletivas e ainda vendo sendo desenvolvida a periodização específica para o voleibol.

Em conclusão, a periodização esportiva no Brasil chegou, ficou conhecida, foi criada uma concepção e vem sendo desenvolvida para melhorar e aperfeiçoar a performance do atleta brasileiro.

### **Referências Bibliográficas**

- Agostinho, P. (1998). Preparação física dos voleibolistas no período preparatório. *Revista Treinamento Desportivo*, 3(1), 55-60.
- Araujo, G. (2025). Impact of specific periodization and Foster's scale on technical and emotional



development of young volleyball athletes (13-16 years old). *Advances in Physical Education*, 15(4), 361-371.

Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Edgard Blücher.

Barbanti, V. (2001). *Treinamento físico: bases científicas*. São Paulo: CLR Balieiro.

Barbanti, V., Tricoli, V., e Ugrinowitsch, C. (2004). Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Revista Paulista de Educação Física*, 18(nº esp.), 101-109.

Beltrão, F. (2006). *Produção em ciência da motricidade humana*. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape.

Beltrão, F., Beresford, H., e Macária, N. (2002). *Produção em ciência da motricidade humana*. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape.

Bompa, T. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4<sup>a</sup> ed. São Paulo: Phorte.

Bondarchuk, A. (2016). *Soviet sport methods*. Michigan: UAC.

Coletivo de Autores (1992). *Metodologia do ensino de educação física*. São Paulo: Cortez.

Costa, I. (2022). *Preparación física para el fitness y el deporte de rendimiento: una mirada revisionista*. Mar del Plata: Universidad FASTA.

Dantas, E. (1995). *A prática da preparação física*. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape.

Dantas, E., Luján, J., Bispo, M., Godoy, E., Santos, C., Bello, M., e Cuadras, G. (2022). Criteria for identifying and assessing sports training periodization models. *Retos*, -(45), 174-183.

Façanha, A., e Figueira, A (1958). Treinamento atlético. *Revista de Educação Física*, 27(1-2), 20-22.



Fleck, S., e Kraemer, W. (1999). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 2<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed.

Fleck, S., e Figueira Júnior, A. (2003). *Treinamento de força para fitness e saúde*. São Paulo: Phorte.

Forteza, A. (2001). *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento*. São Paulo: Phorte.

Forteza, A. (2004). *Treinar para ganhar*. São Paulo: Phorte.

Freeman, W. (1989). *Peak when it counts: periodization for American track and field*. California: Tafnews Press.

Ghiraldelli Junior, P. (2001). *Educação física progressista*. São Paulo: Loyola.

Gomes, A. (1995). Sistema de estruturação do ciclo anual de treinamento. *Revista da APEF*, 10(18), 77-84.

Gomes, A. (1999). *Treinamento desportivo: princípios, meios e métodos*. Londrina: Treinamento Desportivo.

Gomes, A. (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.

Gonçalves, O. (1964). Treinamento nas corridas de fundo. *Revista de Educação Física*, 33(1), 31-33.

Graham, J. (2002). Periodization research and example application. *Strength and Conditioning Journal*, 24(6), 62-70.

González, A. (2018). Planificación del entrenamiento: una mirada hacia lo tradicional y contemporáneo. *Lúdica Pedagógica*, 28(2), 29-40.



- Hegedus, J. (1985). *La ciéncia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hespanha, R. (2004). *Ergometria*. Rio de Janeiro: Rubio.
- Kraemer, W., e Häkkinen, K. (2004). *Treinamento de força para o esporte*. Porto Alegre: Artmed.
- Kruger, A. (1974). Esperienze di periodizzazione nell`anno olímpico. *Nuova Atletica*, -(-), 25-28.
- Marques Junior, N. (2021). Periodização da antiguidade: o treino dos gladiadores. *Revista Edu-física.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 13(28), 139-146.
- Marques Junior, N. (2021b). Training load innovation: organization of the load based on the injury risk and skill effort. *Marathon*, 13(2), 80-87.
- Marques Junior, N. (2022). Periodización para o esporte contemporâneo. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2), 1-22.
- Marques Junior, N. (2023a). Periodization in antiquity: the chinese military training. *Marathon*, 15(2), 50-60.
- Marques Junior, N. (2023b). Carga de treino do microciclo da periodização esportiva. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 13(1), 1-32.
- Marques Junior, N. (2023c). Lev Pavlovch Matveev: a contribuição da carga de treino para periodização esportiva. *Olimpia*, 20(3), 154-170.
- Marques Junior, N. (2024a). Structuring of the periodization in antiquity: the Roman military training. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 2(1), 1-12.
- Marques Junior, N. (2024b). Periodização de cargas seletivas aplicada no voleibol. *DeporVida*, 324



21(61), 109-127.

Marques Junior, N. (2024c). Esporte da Alemanha Oriental – parte 2. *Olimpia*, 21(2), 72-86.

Marques Junior, N. (2024d). Matveev's sportive periodization: micro cycle concept. *Marathon*, 16(2), 115-136.

Marques Junior, N. (2024e). Estruturação da periodização de Matveev para o futebol: uma revisão. *Revista Edu-física.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 16(33), 197-218.

Marques Junior, N. (2024f). Formação da Alemanha Oriental – parte 1. *Olimpia*, 21(2), 1-29.

Marques Junior, N. (2025a). Periodization with undulation training load: a narrative review. *Marathon*, 17(1), 41-63.

Marques Junior, N. (2025b). Romênia: formação da nação e período soviético. *Revista Edu-física.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 17(35), 1-23.

Marques Junior, N. (2025c). Esporte da Hungria soviética – 1949 a 1989. *Revista Edu-física.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 17(36), 27-50.

Marques Junior, N. (2025d). Breve história da periodização esportiva com novo conteúdo. *Revista Edu-física.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 17(36), 74-97.

Marques Junior, N. (2025e). Periodização específica para o voleibol: cálculo da carga antes da sessão com bola. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 30(325), 243-263.

Massucato, J., e Barbanti, V. (1999). História da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(especial), 7-19.

Matveev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.



- Matveev, L. (1995). *Preparação desportiva*. São Paulo: FMU.
- Matveev, L. (1997). *Treino desportivo: metodologia e planejamento*. Guarulhos: Phorte.
- Melo, V. (2006). *História da educação física e do esporte no Brasil: panorama e perspectivas*. 3<sup>a</sup> ed. São Paulo: Ibrasa.
- Mortatti, A., e Gomes, A. (1998). Estrutura do treinamento desportivo no iatismo. *Revista Treinamento Desportivo*, 3(2), 95-99.
- Oliveira, P. (1998). *O efeito posterior duradouro de treinamento (EPDT) das cargas concentradas de força – voleibol*. Tese Doutorado, UNICAMP.
- Oliveira, P. (2008). *Periodização contemporânea no treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte.
- Oliveira, P., e Silva, J. (2001). Dinâmica da alteração de diferentes capacidades biomotoras nas etapas e micro-etas das macro-ciclos anuais de treinamento de atletas de voleibol. *Revista Treinamento Desportivo*, 6(1), 18-30.
- Ozolin, N. (1970). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Pedemonte, J. (1986). Foundations of training periodization – part I: historical outline. *NSCA Journal*, 8(3), 62-65.
- Petrovic, A., e Koprivica, V. (2025). Problems of integrality of sports training theory: block periodization versus traditional sports training theory. *Russian Journal of Sports Scinece*, 4(1), 1-7.
- Pinto, S. (1964). Planos de treinamento de natação. *Revista de Educação Física*, 33(1), 5-11.



Ravé, J., Valdivielso, F., Fernandez, M., e García, J. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Sevilla: Wanceulen.

Ravé, J., Mohino, F., Carranza, V., e Pyne, D. (2022). Reverse periodization for improving sports performance: a systematic review. *Sports Medicine*, 8(56), 1-14.

Resende, H., e Soares, A. (1996). Conhecimento e especificidade da educação física escolar, na perspectiva da cultura corporal. *Revista Paulista de Educação Física*, -(52), 49-59.

Rezende, B., Tabach, R., Santos, F., Neto, J., Tenius, G., Giglio, R., e Medina (2003). A atual preparação da seleção brasileira de voleibol masculino. *Revista de Educação Física*, -(127), 80-86.

Rocha, P. (1976). O “peak” e o período de competição. *Revista Educação Física*, 45(1), 71-73.

Rocha, P. (1976b). A marcha do voleibol moderno nas Olimpíadas de Montreal. *Revista Educação Física*, 45(1), 31-34.

Rocha, P. (1983). Preparação física da seleção brasileira masculina de voleibol. *Sprint*, 2(7), 15-17.

Rowbottow, D. (2003). Periodização do exercício. Em. W. Garrett Jr., e D. Kirkendall (Org.). *A ciência do exercício e dos esportes* (p. 531-544). Porto Alegre: Artmed.

Silva, F. (2000). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 1(1), 29-47.

Stanganelli, L., Dourado, A., Oncken, P., e Mançan, S. (2006). Caracterização da intensidade e volume das sessões de treino de voleibolista de alto rendimento. *Revista Treinamento*



*Desportivo*, 7(1), 6-14.

Souza, B. (1972). *Educação física*. Brasília: Faculdade Dom Bosco.

Stone, M., Hornsby, W., Haff, G., Fry, A., Suarez, D., Liu, J., Ravé, J., e Pierce, K. (2021).

Periodization and block periodization in sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(8), 2351-2371.

Tschiene, P. (1985). Il ciclo annuale d`allenamento. *Scuola dello Sport*, -(2), 14-21.

Tubino, M. (1993). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 11<sup>a</sup> ed. São Paulo: Ibrasa.

Tubino, M. (1996). *O esporte no Brasil*. São Paulo: Ibrasa.

Tubino, M. (2002). *500 anos de legislação esportiva brasileira*. Rio de Janeiro: Shape.

Tubino, M., e Moreira, S. (2003). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 13<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape.

Verkhoshanski, Y. (1995). *Preparação de força especial*. Rio de Janeiro: GPS.

Volkov, N., e Popov, O. (1997). Treinamento e futuro dos recordes desportivos. *Revista Treinamento Desportivo*, 2(1), 58-64.

Yessis, M. (1982). From macro-to meso-to micro-cycles. *NSCA Journal*, -( -), 45-47.

Zakharov, A. (1992). *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: GPS.

