CENTRO UNIVERSITARIO DE VOTUPORANGA
EDUCAÇÃO FISICA BACHARELADO

ERIK DE SOUZA BAILON DE OLIVEIRA

O PAPEL DA PERIODIZAÇÃO NA PREPARAÇÃO DE NADADORES DE ALTO NIVEL

VOTUPORANGA
2025

ERIK DE SOUZA BAILON DE OLIVEIRA

O PAPEL DA PERIODIZAÇÃO NA PREPARAÇÃO DE NADADORES DE ALTO NIVEL

Artigo apresentado à Unifev – Centro Universitário de Votuporanga – para a obtenção do grau de Educação Física Bacharelado, sob a orientação do professor Esp. António Benjamin da silva.

VOTUPORANGA

2025

de Oliveira, Erik de Souza Bailon.

O Papel da Periodização na Preparação de Nadadores de Alto Nivel. / Erik de Souza Bailon de Oliveira. - Votuporanga. Ed. do Autor, 2025.

17 p., 30cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação - Bacharelado) - UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga, Curso de EDUCAÇÃO FISICA, 2025.

Orientador: Prof. Esp. Antonio Beijamin da Silva.

1.Nadadores. 2. Periodização. 3. Preparação. 4. Alto Rendimento. 5. Natação. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unifev.

Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Bibliotecária Responsável: Marcia Faria Cavalcante - CRB-8/ 10706

CENTRO UNIVERSITARIO DE VOTUPORANGA
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ERIK DE SOUZA BAILON DE OLIVEIRA

O PAPEL DA PERIODIZAÇÃO NA PREPARAÇÃO DE NADADORES DE ALTO NIVEL

Artigo apresentado à Unifev – Centro Universitário de Votuporanga – para a obtenção do grau de Educação Física Bacharelado, sob a orientação do professor Esp. António Benjamin da silva.

Aprovado(a): ___/ /_____

Primeiro examinador

Nome: professor Esp. Evandro Pereira do Nascimento

Instituição: Educa Minas

Segundo examinador

Nome: professor Esp. Leonardo Júnior Paixão Pastorelli

Instituição: Faeti

Prof. Orientador

Nome: professor Esp. António Benjamin da silva.

VOTUPORANGA

2025

Dedico este trabalho à minha família, pelo amor incondicional e incentivo constante em cada etapa desta jornada e aos meus amigos e meu treinador que de alguma forma contribuiu para que esse trabalho seja concluído.

AGRADECIMENTO

Quero agradecer ao meu orientador António Benjamin da Silva, tem sido uma pessoa muito especial e paciente nesses dias, que sempre me ajudou deis do começo, toda sua sabedoria, sua compreensão e sua paciência foram fundamentais para meu crescimento académico e pessoal. Mais que um professor, você foi um mentor que acreditou no meu potencial, mesmo nos momentos mais difíceis, agradeço por cada conselho, cada incentivo, cada puxão de orelha e por nunca desistir de mim e muito obrigado por estar junto comigo nessa longa jornada.

“Nenhum atleta alcança o sucesso por acaso; ele é o resultado de um planejamento inteligente e de uma execução constante.” Tudo. O Bompa

O PAPEL DA PERIODIZAÇÃO NA PREPARAÇÃO DE NADADORES DE ALTO NIVEL

Erik de souza bailon de oliveira[1]
António Benjamin da silva [2]

Resumo: A periodização é um conceito fundamental no planejamento do treinamento esportivo, baseado na divisão do tempo em pequenos períodos que facilitam o controle das fases do processo. Seu objetivo é preparar o atleta de natação para atingir a forma esportiva, estado em que ele esteja apto a alcançar resultados competitivos, considerando aspectos físicos, psicológicos, técnicos e táticos. A periodização serve para integrar todos os fatores que influenciam o atleta e o programa de treinamento, monitorando que o rendimento não é constante e que o planejamento deve alinhar o calendário e os princípios do treinamento. Este artigo analisa qual modelo de periodização tradicional, ondulatório ou ATR melhora mais a performance na natação, baseando-se numa revisão bibliográfica de publicações entre 2000 e 2024, não houve coleta de dados experimentais, mas o estudo amplia o conhecimento teórico e sugere sugestões para pesquisas futuras. Constata-se que o treinamento deve ser organizado racionalmente, respeitando os ciclos adaptativos e as cargas de intensidade ajustadas ao calendário competitivo e às necessidades individuais do atleta. Cada prova requer uma preparação específica, tornando a periodização essencial para adaptar o treino à realidade competitiva e às características dos nadadores. Assim, a periodização é a divisão da preparação em ciclos, fases e etapas separadas qualitativamente e quantitativamente, conforme os princípios do treinamento e objetivos de rendimento, apoiando o desenvolvimento progressivo do desempenho por meio da distribuição lógica das cargas e adaptações ao longo do tempo.
Palavras-chave: nadadores; periodização; preparação; alto rendimento; natação.

Abstract: Periodization is a fundamental concept in sports training planning, based on dividing time into small periods that facilitate the control of the phases of the process. Its objective is to prepare the swimming athlete to reach peak athletic form, a state in which they are able to achieve competitive results, considering physical, psychological, technical, and tactical aspects. Periodization serves to integrate all the factors that influence the athlete and the training program, monitoring that performance is not constant, and that the planning must align the calendar and the principles of training. This article analyzes which periodization model traditional, undulating, or ATR most improves swimming performance, based on a literature review of publications between 2000 and 2024. No experimental data was collected, but the study expands theoretical knowledge and suggests ideas for future research. It concludes that training should be rationally organized, respecting adaptive cycles and intensity loads adjusted to the competitive calendar and the individual needs of the athlete. Each event requires specific preparation, making periodization essential to adapt training to the competitive reality and the characteristics of the swimmers. Thus, periodization is the division of preparation into cycles, phases, and stages separated qualitatively and quantitatively, according to training principles and performance objectives, supporting the progressive development of performance through the logical distribution of loads and adaptations over time.

Keywords: swimmers; periodization; preparation; high yield; swimming.

[1] Centro Universitário de Votuporanga (Unifev). Votuporanga, São Paulo, Brasil. Bacharelado em Educação Física Email: eriksouzabailon@hotmail.com
[2] Centro Universitário de Votuporanga (Unifev). Votuporanga, São Paulo, Brasil. Especialização em Natação e atividades Aquática pela Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro. Email: tonyhidro@outlook.com

INTRODUÇÃO

Ao longo dessa trajetória na natação, a periodização é um dos mais importantes conceitos do planejamento do treinamento. Esse termo origina-se da palavra 'período', que é uma porção ou divisão do tempo em pequenos segmentos, que proporcionam maior facilidade em controlar denominadas fases do processo (Bompa, 2002).

Segundo Matvéiev (1997), o propósito central da periodização é garantir que o atleta alcance o estado ideal de preparação física e psicológica no momento das competições, atingindo o melhor desempenho possível, que é o estado no qual o atleta está preparado para a obtenção de resultados desportivos. Este fenómeno é composto por vários aspectos, pelo aspecto físico, psicológico, técnico e tático para obtenção dos resultados, sendo somente com a existência de todos estes componentes possível à afirmação que o atleta se encontra em forma.

De acordo com Rodrigues *et al*. (2009), a periodização organiza de maneira sistemática os diferentes fatores que compõem o processo de treino, de modo a integrar as variáveis que influenciam o rendimento do atleta. É como elaborar um planejamento detalhado baseando no fato de saber que qualquer atleta não mantém permanentemente um alto nível de rendimento, e para se ter uma boa performance no objetivo principal é preciso saber determinar bem o calendário em relação aos princípios da estruturação da periodização do treinamento.

A periodização esportiva é uma abordagem sistemática para organizar uma temporada de um atleta, seja amador ou profissional, com o objetivo de melhorar o desempenho e atingir suas metas e objetivos. Estas metas devem ser definidas e avaliadas juntamente com os indicadores que lhes são fornecidos. Através desta organização sistemática de atividades é possível criar programas de treino com diferentes estímulos que se alternam, de acordo com o ciclo e objetivos de cada praticante, seja ele amador ou profissional. (Gimenes, 2024).

Com base na análise dos dados, pode-se observar que, conforme esperado por (Rodrigues *et al.,* 2009) Foram recolhidos o tempo da prova total e o parcial a cada 25 metros, além do número de braçadas totais e parciais (contagem realizada a olho nu, sem auxílio de filmagens) nas provas de 100 metros, nado livre dos nadadores em três diferentes competições, sendo cada uma das coletas no final de cada mesociclo da periodização ATR. Com esses dados, foi realizada uma comparação dos tempos nas três competições, para analisar a evolução de performance dos mesmos.

Diante dos argumentos citados anteriormente, o tema do presente artigo consiste em analisar O Papel da Periodização na Preparação de Nadadores de alto nível. Essa asserção é pautada em estudos anteriores, nas quias vimos o quão e importante uma boa periodização (Rodrigues *et al.*, 2009)

Dessa maneira, na procura do entendimento da periodização na preparação desses nadadores surge o seguinte problema de pesquisa: Qual periodização seria a mais apropriada para a melhora na performance desses atletas?

O objetivo geral da pesquisa consiste em: Analisar qual da periodização bem estruturada deixaria o atleta mais rápido na competição em provas curtas como 50 e 100 metros.

Por tanto, foram encontrados os seguintes objetivos específicos: Apresentar e descrever os principais modelos de periodização utilizados no treinamento esportivo, como o modelo tradicional, modelo ondulatório e modelo ATR.

Parte-se dessa hipótese de que uma periodização muito bem estruturada e bem feita faz com que o atleta consiga realizar seus treinos sem que haja algum tipo de interrupções como lesão ou algo do tipo e consequentemente a melhora da sua marca pessoal.

1. METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como pesquisa qualitativa, do tipo pesquisa bibliográfica sendo que o objetivo dessa pesquisa é analisar e compreender o papel da periodização na vida dos nadadores de alto nível. Essa pesquisa bibliográfica de acordo com (Rodrigues *et al.*, 2009). Foi fundamentada em cima de matérias já publicada tais como, livros e artigos científicos relacionado ao tema o Papel da Periodização na Preparação de Nadadores de alto nível.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica esse estudo não tem analise experimentais e coleta de dados com atleta em atividade. Entretanto contribui para o conhecimento existente e indicar caminho para futuras investigação de campo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A revisão da literatura é essencial pois ajuda a entender o que já foi estudado sobre o tema e de que forma outros autores abordaram o assunto. No caso deste trabalho, a revisão serve como base para compreender as estratégias utilizadas no treinamento esportivo e como elas influenciam no desempenho dos atletas. contribuem com importantes reflexões sobre a estruturação do treinamento, que organiza o processo em fases para buscar uma evolução gradual e eficaz. Com isso, é possível construir um olhar mais crítico sobre o tema, reconhecendo o que já se sabe e percebendo onde ainda há espaço para aprofundar o conhecimento. (Navarro, 1994).

2.1 A BASE TEORICA DO TREINAMENTO ESPORTIVO

A teoria do esporte moderno assumiu um papel complexo e integrador, reunindo diferentes áreas do conhecimento que dão suporte à formulação dos princípios e leis que orientam o processo de treinamento. Esse conhecimento permite a construção de abordagens metodológicas mais eficientes, além da aplicação de tecnologias voltadas à preparação dos atletas. É essa base multidisciplinar que sustenta os fundamentos teóricos do treinamento esportivo, considerando suas múltiplas variáveis e complexidades. Desta forma, não existem períodos nem etapas, mas sim ciclos que duram desde a aquisição da forma desportiva até à sua curta manutenção durante as competições, iniciando-se depois um novo ciclo com o aumento das cargas de nível geral, criando o suporte para o atleta enfrentar um novo ciclo de competições, tendo em vista o melhoramento das capacidades físicas gerais e o desenvolvimento das capacidades técnico-tático, podendo estes conteúdos ser substituídos sucessivamente por exercícios de carácter específico. Forteza de la Rosa (2006) destaca também que ciclos de treinamento mais longos tendem a favorecer a manutenção da forma desportiva por períodos maiores, enquanto ciclos mais curtos permitem adaptações rápidas, porém menos duradouras. por um período maior por parte do atleta, por outro lado, se os pêndulos são menores, durante o processo de treino, a possibilidade de competir eficazmente será maior.

2.2 A PERIODIZAÇÃO COMO FUNDAMENTO DO TREINAMENTO

A proposta de organizar o treinamento esportivo de forma racional e planejada tem como base a ideia de ciclos adaptativos. Segundo Matveev (1964), cada processo de treinamento deve ser estruturado conforme a intensidade das cargas e os períodos de competição, respeitando a individualidade e as necessidades específicas de cada atleta. Como cada prova esportiva demanda uma preparação distinta, a periodização passa a ser um elemento central para adequar o processo de treinamento à realidade competitiva e às características dos nadadores.

Podemos assim afirmar que, através de um planeamento eficiente, podemos eliminar o ‘azar’ e a improvisação ‘negativa’, sistematizar e ordenar os objetivos, conteúdos e atividades, evitar a perda de tempo e permitir adaptar o trabalho às características do contexto previamente definido. (Afonso, Rui e Pinheiro, Válter, 2011).

3. MODELO DE PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENDO DOS NADADORES

Visando uma melhor compreensão, Bompa (2001) refere-se à competição como a ocasião na qual o atleta tem a oportunidade de demonstrar seus atributos. No caso da natação competitiva pode ser num confronto entre dois ou mais competidores ou em uma disputa contra o tempo em busca de um índice ou até mesmo um recorde. A competição de natação pode ser considerada como o momento em que todos os nadadores, seja na prova individual ou por equipe, se confrontam para buscar um mesmo objetivo, ou seja, a vitória, e para que isso ocorra existem vários fatores determinantes que fazem parte de um processo. Esse processo engloba vários planejamentos entre eles o do treinamento e junto a isso se consideram de forma especial as qualidades individuais dos atletas. Assim, se faz necessário estabelecer um processo de treinamento, buscando de acordo com o objetivo, um desenvolvimento lógico e sequencial das habilidades do individuo respeitando sua individualidade.

O planejamento do treinamento é o processo científico e metodológico que auxilia o atleta a atingir alto nível de rendimento e consequentemente um alto desempenho. É o instrumento mais importante que o treinador possui. Se bem estruturado fornece direção, sentido e alvo para o que deve vir a ser realizado. É essencial mencionar que o programa de treinamento se baseia objetivamente no desempenho do atleta, no seu progresso em todos os períodos e fatores do treinamento e principalmente num bom rendimento na principal competição do ano com uma boa forma atlética (Navarro, 1994).

3.1 MODELO TRADICIONAL

Na periodização tradicional, ou linear, as cargas de treinamento são distribuídas de modo progressivo, iniciando com volumes maiores e intensidades menores, que aumentam gradativamente conforme o atleta se aproxima das competições principais (Leonardo *et al.*, 2020)., o treinador busca planejar as cargas de treinamento com o intuito de que seu atleta atinja o melhor desempenho em uma única competição ao final do macrociclo. A periodização linear inicia com alto volume e baixa intensidade e progride para baixo volume e alta intensidade, sempre intercalando períodos de descanso entre as sessões de treinamento.

A interação entre o esforço físico e o descanso, reconhecendo a natureza cíclica do treinamento e a variação das cargas ao longo do tempo. As teorias desenvolvidas durante o período empírico do treinamento contribuíram para a estruturação do treinamento em diferentes ciclos e períodos, como macrociclos, mesociclos e microciclos, adaptados às necessidades dos atletas e considerando o calendário esportivo. Essas abordagens foram fundamentais para a evolução do treinamento esportivo e sua adaptação às exigências competitivas ao longo da temporada (Costa, 2013).

3.2 MODELO ONDULATÓRIO

A periodização não-linear, também conhecida como periodização ondulatória, por sua vez, tem a premissa de alternar diariamente ou semanalmente as cargas de treinamento. No entanto, ao contrário da periodização linear, a periodização ondulatória permite maior variabilidade na manipulação do volume e intensidade, de forma que a distribuição de carga diária ou semanal não siga um padrão de linearidade. Ademais, a periodização ondulatória permite que a intensidade de treinamento possa ser aumentada no decorrer da temporada antes mesmo que haja aumento do volume de treino. (Leonardo *et al.*, 2020).

3.3 MODELO ATR

O modelo ATR, conforme descrito por Navarro (1994), estrutura-se em três blocos ou mesociclos principais acumulação, transformação e realização, os quais são organizados de forma sequencial para otimizar o desempenho esportivo e respeitar os princípios da

supercompensação., primeiramente na concentração de cargas de treinamento sobre capacidades especificas ou objetivos de treinamento concretos, e baseia-se também no desenvolvimento consecutivo de certas capacidades e objetivos em blocos de treinamento especializados ou mesociclos. De acordo com Rodrigues *et al.* (2009), a periodização organiza de maneira sistemática os diferentes fatores que compõem o processo de treino, de modo a integrar as variáveis que influenciam o rendimento do atleta. É como elaborar um planejamento detalhado baseando no fato de saber que qualquer atleta não mantém permanentemente um alto nível de rendimento, e para se ter uma boa performance no objetivo principal é preciso saber determinar bem o calendário em relação aos princípios da estruturação da periodização do treinamento. (Rodrigues *et al.*, 2009).

Um conceito alternativo de classificação dos mesociclos proposto por Navarro (1994) diferencia três tipos: acumulação, transformação e de realização. Sua essência radica na periodicidade e a troca da orientação preferencial do treinamento, estas trocas ocorrem através da alternância desses três tipos de mesociclos. Segundo o mesmo autor, a estruturação do treinamento ATR baseia-se em dois pontos fundamentais: A concentração de cargas de treinamento sobre capacidades específicas ou objetivos concretos de treinamento; Desenvolvimento consecutivo de certas capacidades e objetivos em blocos de treinamento especializados ou mesociclos. A essência do conceito de periodização alternativa reside na frequência e na comutação da orientação preferencial da formação. Isso é realizado na alternação entre três tipos de mesociclos: acumulação (A), transformação (T) e realização (R). Segundo o mesmo autor, a estrutura ATR possui características que podem se resumir da seguinte maneira (Navarro, 1994):

• Sequencialização de mesociclos baseados na supercompensação dos efeitos do treinamento residuais. Como o treinamento aeróbio e a força máxima possuem o maior efeito residual, estes tipos de treinamento devem ser a base sobre a intensificação da ação posterior. O treinamento deve começar com o desenvolvimento das capacidades com o maior efeito residual. A seguinte fase deve centralizar-se no desenvolvimento das capacidades de efeitos residuais médios (força resistência e capacidade anaeróbia). O mesociclo final de realização deve utilizar as cargas de menos efeito residual (cargas anaeróbias aláticas, competição, etc.).

• A organização de diferentes macrociclos. A estrutura dos diferentes macrociclos sempre apresenta a seguinte organização de mesociclos concentrados: 1 - Acumulação, 2 - Transformação, 3 - Realização. A concentração de uma determinada orientação de carga de treinamento em atletas de elite fica assegurada com um 40% da totalidade de trabalho. O resto

da carga do mesociclo fica distribuído em cargas de outra orientação dentro das que ocupam um lugar de destaque do trabalho anterior realizado.

• A distribuição racional dos macrociclos dentro do plano anual dependerá do número e duração de cada um, da fase específica dentro da temporada, da qualificação do atleta.

3.3.1 MESOCICLO DE ACUMULAÇÃO

Segundo Navarro (1994), no **mesociclo de acumulação** é onde ocorrem exercícios de força máxima, que são as bases para novos programas de formação especializada, ou seja, a melhoria de força explosiva e resistência. Além disso, a acumulação servirá para estimular a hipertrofia muscular, o que por vezes é necessário na natação. No entanto, esse trabalho deve ser complementado com o de treinamento aeróbio, para que assim possa melhorar o potencial oxidativo acumulado e contratura dos músculos. Assim, o programa de treinamento deste mesociclo apresenta um montante substancial de carga aeróbica e de trabalho técnico. Deve-se exercer uma força de carga elevada de tal modo que afete a melhoria do sistema nervoso e mecanismos hipertróficos de força de uma forma conjunta.

3.3.2 MESOCICLO DE TRASFORMAÇÃO

Para Navarro (1994), todas as competições desportistas exigem e envolvem endurance aeróbico e anaeróbico-aeróbico bem como a resistência especifica. Assim, a melhor forma de combinar a formação da melhoria dessas capacidades é dentro de **mesociclo de transformação**. Esta formação intensa, em alta demanda, afeta a estabilidade e causa fadiga, que por sua vez, dificulta a técnica. O mesociclo de transformação se caracteriza por carga máxima e acumulação de fadiga, numa quantidade essencial para formações implementadas em estados fadigados.

3.3.3 MESOCICLO DE REALIZAÇÃO

De acordo com Navarro (1994), no **mesociclo de realização** é onde a condição física integrada é trabalhada visando velocidade e táticas competitivas. Assim, a maior parte da formação inclui atividades correspondentes às táticas e técnicas. Adicionalmente, a formação inclui exercícios anaeróbicos-aláticos. Esse trabalho é a maneira eficaz para a realização

coerente e especifica para preparação de futuras competições. Para impulsionar as capacidades de velocidade, que exige que os atletas se encontrem num estado bem descansado, este mesociclo trabalha em especial o anaeróbico alático, e no caso de nadadores fundistas, ou provas de longas distâncias isso não ocorre.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a literatura analisada, conclui-se que todos os modelos de periodização sendo eles, o modelo tradicional; modelo ondulatório; modelo ATR, possuem seu devido valor no processo de preparação dos atletas, podendo variar conforme as necessidades e características individuais dos nadadores de alto nível. A partir dessa análise, foi possível compreender que uma estrutura de treinamento bem-organizada exerce influência direta sobre o desempenho esportivo, auxiliando na prevenção de sobrecargas e permitindo que o atleta alcance o pico máximo de performance no momento ideal especialmente nas competições principais.

Assim, o objetivo geral da pesquisa foi atingido demonstrando que entre todos os modelos de periodização citados, o mais eficaz para nadadores velocistas de alto nível (50 m e 100 m) é o modelo ATR (Acumulação, Transformação e Realização), pois ele permite organizar o treinamento de forma a trabalhar de maneira diferenciada a força, a potência e a velocidade, capacidades fundamentais para o desempenho em provas curtas e rápidas. Por fim conclui-se que a periodização e indispensável para o rendimento e o controle do desempenho em nadadores de alto nível.

REFERÊNCIA

AFONSO, Rui. PINHEIRO, Valter. **Modelo de periodização convencional e contemporânea**. Buenos Aires, 2011. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm

COSTA. Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. Revista electrónica de ciencias aplicadas al deporte. *In.* GIMENEZ, Vicente Ignacio Martinez, **Uma Revisão Narrativa de Literatura Sobre a História da Periodização de Treinamento Esportivo**. Ouro Preto. 2024

FORTES, Leonardo. PAES, Pedro *et al*. **Periodização ondulatória vs periodização linear: efeitos sobre o desempenho de jovens nadadores.** Revista Brasileira Educação Física Esporte, (São Paulo) 2020 Jan-Mar.

FORTEZA DE LA ROSA, Armando. Treinamento desportivo, carga; Estrutura e Planejamento. *In:* AFONSO, Rui. PINHEIRO, Valter. **Modelo de periodizações convencional e contemporânea**. Buenos Aires: Revista digital, 2011.

GIMENEZ, Vicente Ignacio Martinez, **Uma Revisão Narrativa de Literatura Sobre a História da Periodização de Treinamento Esportivo**. Ouro Preto. 2024

MATVÉIEV, Lev. Fundamento do Treinamento Desportivo. *In:* AFONSO, Rui. PINHEIRO, Válter. **Modelo de periodizações convencionais e contemporânea.** Buenos Aires: Revista digital, 2011.

NAVARRO, F. V. La resistência. Madrid: Gymnos. *In:* RODRIGUES, Renato. ANDREIS, Orival *et al*. Análise de Rendimento Atlético em aplicação do Método de Periodização ATR para Nadadores de prova de 100 metros nado livre. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 7, n. 2, p. 64-78, maio/ago. 2009.

RODRIGUES, Renato. ANDREIS, Orival *et al*. Análise de Rendimento Atlético em aplicação do Método de Periodização ATR para Nadadores de prova de 100 metros nado livre. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 7, n. 2, p. 64-78, maio/ago. 2009. Disponível em: **file:///C:/Users/eriks/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/bonganha,+Con-2009-496%20(1).pdf**

TUDOR, Bompa. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. *In*: RODRIGUES, Renato. ANDREIS, Orival *et al*. **Análise de Rendimento Atlético em aplicação de Método de Periodização ATR para nadadores de prova de 100 metros nado livre**. Campinas: Revista da faculdade de Educação física da Unicamp, 2009. p.64-78.