TREINAMENTO ESPORTIVO · PERIODIZAÇÃO

PERIODIZAÇÃO DE 4 ANOS PARA UM ATLETA DE PARA-SURF

Ciclo de 1461 dias rumo aos Jogos Paralímpicos de 08/09/2030

Marcus Paulo de Oliveira Costa
Matrícula 600841014

Disciplina: Treinamento Esportivo
Professor: Leonardo

IDENTIFICAÇÃO

O atleta e o objetivo

Item	Definição
Modalidade	Para-surf (surf adaptado)
Classe esportiva	PS Stand 3: surfa em pé, deficiência de membro inferior acima do joelho
Perfil	Masculino, 24 anos, amputação transfemoral à direita, prótese aquática
Nível inicial	Competidor nacional, 3 anos de prática, sem lesão recente
Competição-alvo	Jogos Paralímpicos, 08/09/2030
Duração do ciclo	1461 dias (09/09/2026 a 08/09/2030)
Objetivo	Pico de forma na data da prova e disputa de medalha

Premissa da aula: atleta fictício. O para-surf ainda não é paralímpico; ficou fora de Los Angeles 2028 e a ISA busca a inclusão em Brisbane 2032.

Fonte: ISA, classes de para-surf e comunicado de 12/06/2024

FUNDAMENTAÇÃO

Periodização: do ciclo à sessão

Dividir o tempo de preparação em períodos com objetivos e cargas diferentes, para chegar ao pico na competição principal (Matveev, Verkhoshansky, Bompa).

Ciclo

4 anos · 1461 dias

Todo o caminho até a competição-alvo

Macrociclo

≈ 1 ano · 52 semanas

Uma grande etapa com objetivo próprio

Mesociclo

3 a 6 semanas

Bloco que desenvolve uma capacidade

Microciclo

1 semana

Unidade básica do planejamento

Sessão

60 a 150 min

O treino do dia

FUNDAMENTAÇÃO

Princípios do treino e demandas do para-surf

Princípios aplicados

- **Sobrecarga progressiva:** sobe o volume, depois a intensidade
- **Especificidade:** do geral para remada, manobras e baterias
- **Individualidade:** amputação, prótese e assimetria
- **Carga e recuperação:** choque seguido de recuperação
- **Continuidade:** treino o ano todo, sem paradas longas

Demandas da classe Stand 3

- **Remada:** cerca de metade do tempo na água
- **Pop-up com prótese:** força de braços, ombros e core
- **Equilíbrio assimétrico:** perna íntegra e prótese
- **Potência e mobilidade** de tronco e quadril
- **Cuidados com o coto,** a perna íntegra e a lombar

FUNDAMENTAÇÃO · CLASSIFICAÇÃO DOS MESOCICLOS

Sete tipos de mesociclo organizam cada ano

Tipo	Função	Onde aparece no plano
Incorporação	Introduzir ou retomar as cargas	Incorporação (ano 1) e Retomada (anos 2 a 4)
Básico	Elevar as capacidades com cargas altas	Base geral I e II, Força e potência, Específico I a III
Estabilizador	Consolidar as adaptações	Estabilização (todos os anos)
Controle	Testar o atleta em competição	Base técnica (ano 1), Competições de controle (ano 2)
Pré-competitivo	Modelar a competição, ajustar a forma	Pré-competitivo I (ano 3), Pré-competitivo final e Polimento (ano 4)
Competitivo	Competir e manter a forma	Internacional (ano 3), Classificação e Competitivo (ano 4)
Recuperativo	Regenerar e preparar o próximo ano	Transição (anos 1 a 3) e após os Jogos

Classificação de Matveev, adaptada por Gomes (2009)

VISÃO GERAL · 1461 DIAS = 4 × 365 + 1 (BISSEXTO 2028)

O volume sobe até o ano 2; a intensidade sobe sempre

ANO 1

Introdutório

09/09/2026 a 08/09/2027

Volume: moderado a alto



Intensidade: baixa



Incorporação, choque, recuperação

ANO 2

Básico

09/09/2027 a 08/09/2028

Volume: alto (pico)



Intensidade: moderada



Ordinário, choque, estabilização

ANO 3

Pré-competitivo

09/09/2028 a 08/09/2029

Volume: moderado



Intensidade: alta



Pré-competitivo, ordinário, recuperação

ANO 4

Competitivo

09/09/2029 a 08/09/2030

Volume: baixo



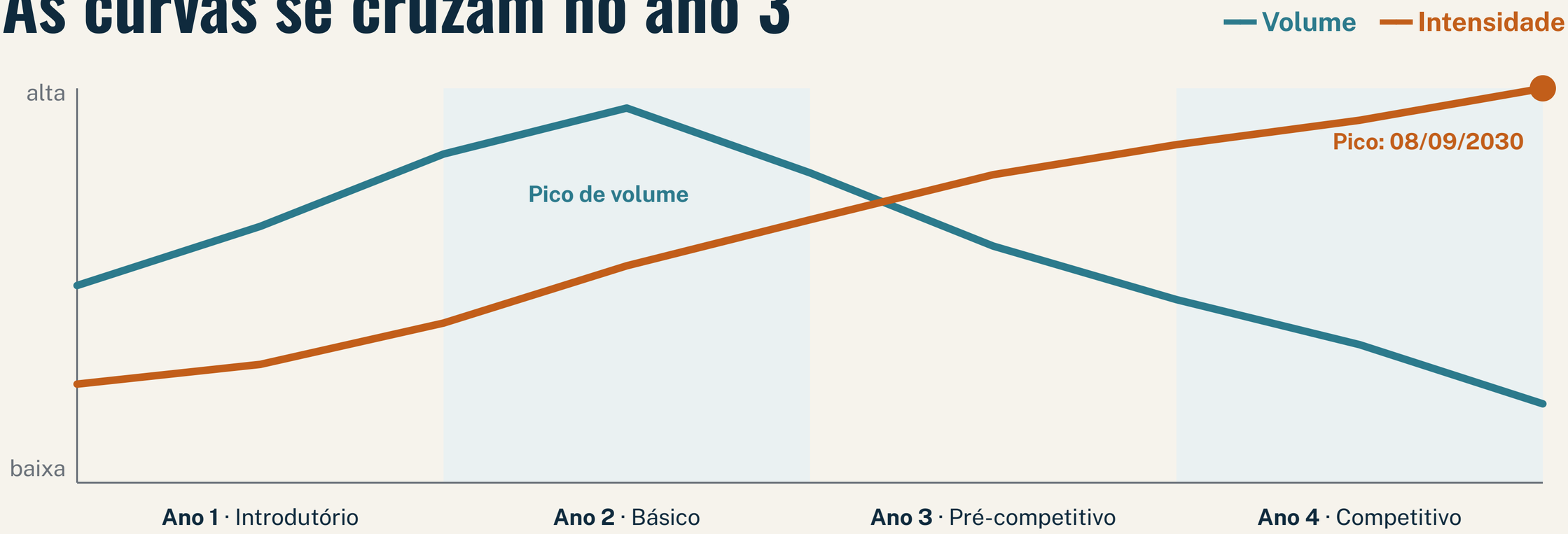
Intensidade: máxima



Pré-competitivo, competitivo, recuperação

DINÂMICA DAS CARGAS · MODELO DE MATVEEV

As curvas se cruzam no ano 3



Esquema qualitativo da carga relativa, sem unidades

MACROCICLO 1 · ANO 1 · 09/09/2026 A 08/09/2027

Introdutório: adaptar e criar a base

Avaliação inicial, adaptação do coto e da prótese, aeróbio de remada, força geral, core e pop-up.

Volume: moderado a alto | Intensidade: baixa a moderada | 7 a 9 sessões/semana | Geral 60% · Específico 40%

Mesociclo	Semanas	Microciclos	Foco
1. Incorporação	1 a 6	5 de incorporação + 1 de recuperação	Avaliação, adaptação geral
2. Base geral I	7 a 18	Blocos: 2 ordinários + 1 choque + 1 recuperação	Aeróbio de remada, força geral
3. Base geral II	19 a 30	Mesmos blocos, choques mais fortes	Resistência de força, equilíbrio
4. Base técnica	31 a 44	Ordinários, 2 choques, recuperação a cada 3	Pop-up, leitura de ondas
5. Estabilização	45 a 49	4 de estabilização + 1 de recuperação	Consolidar; prova regional
6. Transição	50 a 52	Recuperação	Descanso ativo, reavaliação

MACROCICLO 2 · ANO 2 · 09/09/2027 A 08/09/2028 (366 DIAS)

Básico: o ano de maior volume

Força máxima e potência, sprint de remada, novas manobras e o circuito nacional como controle.

Volume: alto (pico) | Intensidade: moderada a alta | 9 a 10 sessões/semana | Geral 45% · Específico 55%

Mesociclo	Semanas	Microciclos	Foco
1. Retomada	1 a 4	3 de incorporação + 1 de recuperação	Reavaliação, volta às cargas
2. Força e potência	5 a 16	Blocos: 2 ordinários + 1 choque + 1 recuperação	Força máxima, sprint de remada
3. Específico I	17 a 28	Ordinários e choques, recuperação a cada 4	Manobras, baterias de 20 min
4. Estabilização	29 a 36	7 de estabilização + 1 de recuperação	Levar a força para a água
5. Controle	37 a 48	Pré-competitivos, competitivos, recuperação	Circuito nacional, estratégia
6. Transição	49 a 52	Recuperação	Descanso ativo, reavaliação

MACROCICLO 3 · ANO 3 · 09/09/2028 A 08/09/2029

Pré-competitivo: da base ao desempenho

Potência na onda, mar parecido com o da prova, experiência internacional e preparo psicológico.

Volume: moderado, em queda | Intensidade: alta | 8 a 10 sessões/semana | Geral 30% · Específico 70%

Mesociclo	Semanas	Microciclos	Foco
1. Retomada	1 a 3	2 de incorporação + 1 de recuperação	Reavaliação
2. Específico II	4 a 15	Blocos: 2 ordinários + 1 choque + 1 recuperação	Potência, velocidade de remada
3. Pré-competitivo I	16 a 27	Pré-competitivos, ordinários, recuperação a cada 3	Baterias simuladas, estratégia
4. Internacional	28 a 40	Competitivos, cada um seguido de recuperação	Mundial ISA, etapas internacionais
5. Estabilização	41 a 48	7 de estabilização + 1 de recuperação	Corrigir pontos fracos
6. Transição	49 a 52	Recuperação	Descanso antes do último ano

MACROCICLO 4 · ANO 4 · 09/09/2029 A 08/09/2030

Competitivo: classificar e chegar ao pico

Volume: baixo | Intensidade: máxima | 6 a 8 sessões/semana | Geral 20% · Específico 80%

Mesociclo	Semanas	Microciclos	Foco
1. Retomada	1 a 3	2 de incorporação + 1 de recuperação	Reavaliação
2. Específico III	4 a 14	Ordinários, 2 choques, recuperações	Último bloco de cargas altas
3. Classificação	15 a 28	Competitivos, cada um seguido de recuperação	Classificatórias, Mundial ISA
4. Pré-competitivo final	29 a 40	Pré-competitivos, ordinários, recuperação a cada 3	Ensaio da prova, onda do local
5. Estabilização	41 a 48	Estabilização, 1 choque curto, 1 recuperação	Ajustes técnicos e táticos
6. Polimento	49 a 50	Pré-competitivos, volume 40 a 60% menor	Tirar a fadiga, manter intensidade
7. Competitivo	51 a 52	1 pré-competitivo no local + 1 competitivo	Aclimatação e Jogos em 08/09/2030

Polimento: reduzir o volume em 41 a 60% por 8 a 14 dias, sem baixar a intensidade (Bosquet et al., 2007).

MICROCICLOS

Sete tipos de semana, cada um com sua carga

Microciclo	Carga	Para que serve
Incorporação	Baixa a moderada	Introduzir ou retomar as cargas com segurança
Ordinário	Média e uniforme	Desenvolver as capacidades de forma contínua
Choque	Muito alta	Gerar fadiga controlada para provocar adaptação
Estabilização	Média e estável	Consolidar as adaptações antes de nova subida
Pré-competitivo	Intensidade alta, volume menor	Simular a competição e ajustar a forma
Competitivo	Prova + manutenção	Semana da prova: aquecimento, baterias, descanso
Recuperação	Baixa	Regenerar após choques e competições

EXEMPLO · MICROCICLO ORDINÁRIO DO MACROCICLO 2

Uma semana de treino: 10 sessões

Dia	Manhã	Tarde
Segunda	Água 90 min: remada contínua, pop-up	Academia: força máxima, braços e core
Terça	Água 120 min: sessão livre, manobras	Mobilidade de quadril e cuidado do coto
Quarta	Água 60 min: sprints de remada de 15 a 20 s	Academia: potência (medicine ball)
Quinta	Recuperação: natação leve e fisioterapia	Descanso
Sexta	Água 90 min: 3 baterias simuladas de 20 min	Academia: equilíbrio com prótese
Sábado	Água 120 min: leitura e escolha de ondas	Análise de vídeo das sessões
Domingo	Descanso	Descanso

Choque: volume e carga 20 a 30% maiores · Recuperação: cerca de 50% menores

EXEMPLO · SEGUNDA À TARDE, MACROCICLO 2 · 90 MIN · PSE ALVO 7 A 8

Uma sessão de força máxima

Parte	Exercício	Séries × reps	Carga · descanso
Aquecimento 15 min	Mobilidade de ombro e quadril; ativação do manguito rotador com elástico	2 × 15	Leve · 30 s
Principal 60 min	Barra fixa com carga	4 × 4 a 6	85% 1RM · 3 min
	Supino reto	4 × 5	85% 1RM · 3 min
	Remada unilateral com halter	4 × 6 cada lado	80% 1RM · 2 min
	Leg press unilateral (perna íntegra)	3 × 8	75% 1RM · 2 min
	Arremesso rotacional de medicine ball	3 × 6 cada lado	3 a 4 kg · 90 s
	Pallof press (anti-rotação de core)	3 × 10 cada lado	PSE 7 · 1 min
Volta à calma 15 min	Alongamento, liberação miofascial e checagem do coto	—	Leve

1RM = carga máxima para uma repetição · PSE = percepção subjetiva de esforço (0 a 10)

MONITORAMENTO

As avaliações ajustam o plano

Avaliação	O que mede	Frequência
Teste de remada de 400 m	Aeróbio de remada	Fim de cada mesociclo
Sprint de remada de 15 m	Velocidade para pegar a onda	Fim de cada mesociclo
Ergometria de braço (VO2 pico)	Capacidade aeróbia	Início de cada macrociclo
Barra, supino e preensão manual	Força de membros superiores	Fim de cada mesociclo
Equilíbrio unipodal e com prótese	Estabilidade, propriocepção	Fim de cada mesociclo
Avaliação do coto e da prótese	Pele, encaixe, dor	Mensal
PSE da sessão (Foster)	Carga interna	Diária
Questionário de bem-estar	Sono, dor, humor	Diária
Vídeo e notas de bateria	Técnica e tática	Semanal e em provas

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do geral para o específico, do volume para a intensidade

Ano 1
Introdutório cria a base

Ano 2
Básico concentra o volume

Ano 3
Pré-competitivo gera desempenho

Ano 4
Competitivo leva ao pico em 08/09/2030

Equipe multidisciplinar: técnico, preparador físico, fisioterapeuta, protético, psicólogo e nutricionista.

Referências

- BOMPA, T. O.; BUZZICHELLI, C. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2019.
- MATVEEV, L. P. *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte, 1991.
- VERKHOSHANSKY, Y. V. *Treinamento desportivo: teoria e metodologia*. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- GOMES, A. C. *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BOSQUET, L. et al. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Med. Sci. Sports Exerc.*, v. 39, n. 8, p. 1358-1365, 2007.
- FARLEY, O. R. L. et al. Performance analysis of surfing: a review. *J. Strength Cond. Res.*, v. 31, n. 1, p. 260-271, 2017.
- ISA. What is Para Surfing Classification? Acesso em: 3 nov. 2026.
- ISA. Statement on Los Angeles 2028 decision not to propose Para Surfing. 12 jun. 2024.