

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
DANIEL DARCY
DANIEL RHENIUS

**TREINAMENTO *SPLIT E FULL BODY*: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE
SEUS PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES NO TREINAMENTO DE FORÇA**

CASCABEL

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

DANIEL DARCY

DANIEL RHENIUS

**TREINAMENTO *SPLIT E FULL BODY*: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE
SEUS PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES NO TREINAMENTO DE FORÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-
Artigo para obtenção da aprovação e
formação no Curso de Educação Físico
Bacharelado pelo Centro Universitário
FAG.

Professor (a) Orientador (a): Augusto
Gerhart

CASCABEL
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**DANIEL DARCY
DANIEL RHENIUS**

**TREINAMENTO *SPLIT E FULL BODY*: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE
SEUS PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES NO TREINAMENTO DE FORÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Augusto Gerhart Folmann

Prof. Me. Franciele Cheuczuk
Banca avaliadora

Prof. Esp. Emilio Martini
Banca avaliadora

TREINAMENTO *SPLIT E FULL BODY*: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE SEUS PRINCÍPIOS E APLICAÇÕES NO TREINAMENTO DE FORÇA

DARCY Daniel¹
RHENIUS Daniel¹
GERHART FOLAMNN Augusto²

augustofolmann@fag.edu.br

RESUMO

O treinamento resistido é amplamente utilizado para o desenvolvimento da força e da hipertrofia muscular, sendo estruturado com diferentes modelos de organização semanal, entre os quais se destacam o full-body (FB) e o split-body (SB). O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as principais características e efeitos dessas duas abordagens sobre força, hipertrofia e composição corporal. A revisão bibliográfica foi realizada nas bases PubMed e SciELO, utilizando descritores relacionados ao treinamento resistido e à divisão do treino. Foram selecionados estudos publicados nos últimos 10 anos, que compararam diretamente os métodos FB e SB em indivíduos adultos. Os resultados indicaram que ambos os modelos promovem ganhos semelhantes quando o volume total semanal é igualado entre os grupos. O FB tende a apresentar melhor eficiência temporal e efeitos positivos sobre a composição corporal geral, enquanto o SB pode ser vantajoso para hipertrofia localizada e controle de recuperação em níveis mais avançados. Conclui-se que a escolha do modelo deve considerar os objetivos individuais, disponibilidade de tempo e nível de treinamento do praticante.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Hipertrofia muscular. Organização do treino.

1. Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado, do Centro Universitário FAG.

2. Bacharel em Educação Física e ação Física da instituição de e Mestre em Ciências pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e docente do Centro Universitário Assis Gurgacz.

1.INTRODUÇÃO

O treinamento resistido tem se tornado uma das práticas mais relevantes para o desenvolvimento da força, da hipertrofia muscular e da saúde em geral, sendo amplamente utilizado tanto em ambientes esportivos quanto em programas voltados à qualidade de vida (RAMOS- CAMPO *et al.*, 2024).

A expansão dessa modalidade nas últimas décadas impulsionou a busca por estratégias de treino mais eficientes, capazes de otimizar o tempo e maximizar os resultados, especialmente entre praticantes que buscam melhorias na estética corporal, no desempenho físico e na prevenção de lesões. Dentro desse contexto, a maneira como o treino é organizado ao longo da semana passou a ser um dos principais pontos de interesse entre pesquisadores, profissionais e praticantes, dando origem a diferentes métodos de estruturação, entre eles o *full-body* (FB) e o *split-body* (SB) (EVANGELISTA *et al.*, 2021).

O método FB consiste em treinar todos os principais grupos musculares em uma mesma sessão, o que proporciona estímulos frequentes e uma abordagem mais global do corpo. Já o SB divide o treino por segmentos musculares ou regiões corporais, distribuindo o volume ao longo da semana para permitir maior ênfase em cada grupo muscular e maior tempo de recuperação entre as sessões (BARTOLOOMEI *et al.*, 2021). Essas duas formas de organização representam filosofias distintas dentro do treinamento de força e são amplamente utilizadas tanto por iniciantes quanto por praticantes avançados, variando conforme o objetivo, a experiência e a disponibilidade de tempo de cada indivíduo (EVANGELISTA *et al.*, 2021).

O interesse científico por essas abordagens decorre da necessidade de compreender se as diferenças na estrutura do treino realmente impactam os resultados obtidos. Em termos práticos, essa discussão envolve questões como eficiência, frequência ideal de estímulo, tempo de recuperação e controle do volume de trabalho semanal (BARTOLOOMEI *et al.*, 2021). Pesquisadores têm buscado esclarecer se o número de dias de treino e a forma de dividir os exercícios influenciam diretamente nas adaptações de força e hipertrofia, ou se esses resultados dependem mais de outras variáveis, como intensidade, progressão de carga e consistência na execução (RAMOS- CAMPO *et al.*, 2024).

Além da importância científica, compreender os efeitos desses métodos possui grande relevância profissional. Para o profissional de educação física, o domínio sobre as diferentes formas de organização do treino é fundamental para elaborar programas individualizados que

respeitem os limites e objetivos de cada praticante. Para o público em geral, esse conhecimento auxilia na escolha de rotinas mais adequadas à sua realidade, promovendo maior aderência,

segurança e eficácia. Nesse cenário, o estudo comparativo entre os modelos split e full-body permite identificar não apenas suas diferenças metodológicas, mas também suas possíveis aplicações práticas dentro de diferentes contextos de treinamento (BARTOLOMEI *et al.*, 2021).

Assim, investigar como cada uma dessas estruturas atua sobre variáveis como força, hipertrofia e composição corporal torna-se essencial para orientar práticas baseadas em evidências. O presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as principais características e implicações dos métodos de treinamento SB e FB.

2. MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada através de métodos explícitos e sistemáticos para identificação, seleção e avaliação crítica de artigos científicos. Para realizar a pesquisa dos artigos, foram utilizadas duas bases de dados, SCIELO, PUBMED. Os descritores utilizados para a busca de artigos foram: “(*“split body” OR “full body”*) AND (*“resistance training”*) AND (*“hypertrophy”*). Para esta revisão foram incluídos artigos publicados na língua portuguesa e língua inglesa sem restrição de tempo para a publicação

Os critérios de inclusão foram: Intervenções controladas que investigaram os efeitos comparativos de rotinas divididas versus rotinas de corpo inteiro, para serem incluídos, os estudos tiveram que atender aos seguintes critérios: ser publicados em inglês, envolver indivíduos com idades entre 18 e 40 anos, comparar rotinas divididas versus rotinas de corpo inteiro e avaliar força (máximo de uma repetição) ou massa muscular (massa corporal magra, massa livre de gordura ou área transversal) como desfechos.

Já os métodos de exclusão foram: Não fornecessem dados sobre as variáveis especificadas, fossem editoriais, cartas ao editor ou resumos de reuniões, focassem nos efeitos agudos de rotinas divididas versus rotinas de corpo inteiro ou incluíssem indivíduos que (a) fossem obesos ou tivessem certas patologias; (b) incluíssem drogas durante o treinamento ou tivessem histórico de uso ou dependência de drogas; e (c) tinha outras capacidades, como desporto adaptado.

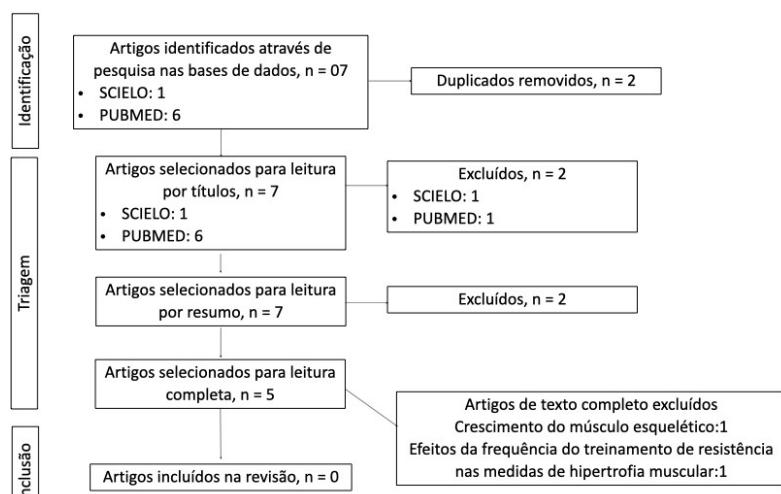
O procedimento de seleção de artigos para revisão foi realizado nas seguintes etapas: análise dos títulos, análise dos resumos e análise dos textos na íntegra. Para diminuir possíveis vieses de seleção, cada estudo foi lido por dois revisores (DR e DD) e uma decisão mútua foi realizada para definir se os estudos atendiam os critérios de inclusão. Qualquer discordância entre os revisores foi decidida por consenso ou por um terceiro revisor (AGF).

2.RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo teve como objetivo analisar, com base na literatura científica recente, foram considerados dois tipos principais de divisão de treino resistido, o treino de corpo inteiro (*full-body*, FB) e o treino dividido por segmentos musculares (*split-body*, SB) sobre variáveis de desempenho e adaptação, como hipertrofia, força muscular e composição corporal. Essa temática tem ganhado destaque na área das ciências do exercício, pois a maneira como o treino é estruturado influencia diretamente as respostas fisiológicas e o rendimento dos praticantes.

Além disso, a discussão sobre a divisão de treinos tornou-se recorrente tanto em contextos acadêmicos quanto em ambientes aplicados, uma vez que esses modelos são amplamente utilizados em academias, esportes de força e programas de condicionamento físico voltados ao desenvolvimento muscular e à saúde (EVANGELISTA *et al.*, 2021; RAMOS-CAMPO *et al.*, 2024; CARNEIRO *et al.*, 2024).

Fluxograma 1 – Triagem artigos



A busca inicial contemplou publicações científicas que comparavam de maneira direta os dois principais modelos de organização do treinamento resistido: o full-body , em que todos os principais grupos musculares são trabalhados em uma mesma sessão, e o split-body, caracterizado pela divisão dos exercícios por segmentos corporais ao longo da semana. Após a triagem conduzida com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, foram selecionados cinco estudos que atenderam aos objetivos desta revisão.

Dessa forma, esta revisão sistematizada analisou cinco artigos científicos publicados entre 2021 e 2024, que contemplam diferentes populações, metodologias e períodos de intervenção, permitindo uma visão abrangente sobre os efeitos dos métodos SB e FB na força, hipertrofia e composição corporal (Evangelista *et al.*, 2021; Pedersen *et al.*, 2022; Bartolomei *et al.*, 2021; Carneiro *et al.*, 2024; Ramos-Campo *et al.*, 2024).

Ao analisar os dados apresentados na Tabela 1, nota-se que, apesar das diferenças entre amostras, tempos de intervenção e frequência semanal, todos os trabalhos buscaram equilibrar o volume total de treino entre os grupos. Essa escolha metodológica é essencial, pois permite comparar os efeitos dos métodos full-body e split-body de forma mais justa, sem que o volume se torne um fator de interferência.

Entre os estudos analisados, Pedersen *et al.* (2022) acompanharam 50 mulheres não treinadas durante 12 semanas de treino de resistência (TR). As participantes foram divididas em dois grupos: um realizou o treino de corpo inteiro duas vezes por semana (full-body), e o outro seguiu um treino dividido quatro vezes por semana (split-body). O volume total de exercícios foi igual para todos. Os resultados mostraram ganhos parecidos de força, entre 25% e 30% respectivamente e aumento da massa muscular entre 1,7% e 1,9%. O grupo FB apresentou ainda uma pequena vantagem na redução de gordura corporal e melhora no salto vertical, sugerindo melhor aproveitamento do treino e resposta metabólica mais eficiente. Essa superioridade pode estar associada ao maior gasto energético por sessão, já que todos os grandes grupos musculares são recrutados simultaneamente, aumentando o efeito pós-combustão e favorecendo o balanço energético negativo. No mesmo sentido, Carneiro *et al.* (2024) analisaram 23 homens treinados e encontraram o mesmo padrão: ganhos equivalentes de força e massa magra nos dois métodos, mas com maior perda de gordura no grupo FB, que reduziu cerca de 1,1 kg, enquanto o SB teve aumento de 0,3 kg. Esses resultados mostram que o FB pode ser uma boa escolha para quem busca treinos mais curtos e melhor resultado geral na composição corporal, reunindo eficiência no tempo de treino e melhoria em parâmetros funcionais.

O quadro 1 a seguir apresenta um resumo dos resultados encontrados nos artigos analisados.

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão

Estudo	Método	Objetivo	Amostra	Intervenção	Resultado
Pedersen et al. (2022)	Ensaios clínicos randomizados	Avaliar a eficácia de um programa de treinamento de resistência de 12 semanas, comparando divisão upper/lower (split-body) versus full-body, em mulheres não treinadas, quanto à força máxima, massa muscular e características explosivas.	50 mulheres com experiência em treinamento resistido, divididas aleatoriamente em dois grupos, para membros superiores, 2 para membros inferiores, com mesmo volume de séries e repetições.	12 semanas de treinamento com um grupo realizando exercícios de corpo inteiro (2 sessões/semana) e outro treinamento dividido (4 sessões/semana). ² para membros superiores, 2 para membros inferiores, com mesmo volume de séries e repetições.	Não houve diferenças significativas entre os grupos. Ambos melhoraram força (25-30% em supino, pinça e leg press), massa muscular (1,7-1,9%) e altura de salto de forma semelhante.
Domingo J et al. (2024)	Revisão sistemática e meta-análise	Comparar a eficácia do treinamento resistido em esquema de split (divisão por grupos musculares) versus full-body (corpo inteiro) em ganhos de força e hipertrofia muscular.	15 estudos incluídos, com 594 participantes (homens e mulheres, treinados e não treinados).	Comparação entre treinamento resistido de corpo inteiro (full-body) e dividido (split-body), com duração variando de 4 a 24 semanas, em diferentes frequências e volumes.	Não houve diferenças significativas entre os protocolos split e full-body para ganho de força ou hipertrofia muscular. Ambos foram igualmente eficazes, independentemente da experiência de treinamento.
Marcelo A. S. Carneiro et al. (2024)	Ensaios clínicos randomizados	Comparar os efeitos do treinamento de resistência de corpo inteiro (FB) versus rotina dividida (SB) na perda de massa gorda, hipertrofia e força em homens bem treinados.	23 homens bem treinados, divididos aleatoriamente em dois grupos	8 semanas de treinamento de resistência, com um grupo realizando treino de corpo inteiro (full-body) e outro treino dividido (split-body), ambos com 75 séries/semana, 8-12 repetições a 70-80% de IRM, 5 dias/semana.	O grupo full-body perdeu 1,1 kg de massa gorda, enquanto o grupo split-body ganhou 0,3 kg. O treino de corpo inteiro foi mais eficaz na redução de massa gorda total e regional.
Alexandre L. Evangelista et al. (2021)	Revisão narrativa	Comparar e eficácia de rotinas de treino split (divisão por grupos musculares) versus full-body (corpo inteiro) para mulheres, treinados e não treinados.	384 participantes (homens e mulheres) divididos aleatoriamente em grupos de força e hipertrofia muscular.	Revisão sistemática com meta-análise, incluindo split (divisão por grupos musculares) 11 estudos com 384 participantes (homens e mulheres, treinados e não treinados).	Comparação entre treinos de resistência de corpo inteiro (full-body) e dividido (split-body), com durações de 6 a 24 semanas, variando em frequência e volume.
Sandro Bartolomei et al. (2021)	Ensaios clínicos randomizados	Comparar os efeitos de treinos de corpo inteiro (TB) e rotina dividida (SFB) na área máxima e hipertrofia muscular em homens treinados.	21 homens treinados, divididos aleatoriamente em dois grupos.	Comparar os efeitos de treinos de corpo inteiro (TB) e rotina dividida (SFB) na área máxima e hipertrofia muscular em homens treinados.	Não houve diferenças significativas em força ou hipertrofia muscular entre os grupos. Ambos os protocolos foram igualmente eficazes.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

No estudo de Brigatto *et al.* (2019), feito com 34 homens treinados, a variável central foi o volume total de treino, comparando cinco séries por exercício (alto volume) com três séries (volume moderado). Ambos os grupos seguiram um modelo full-body (FB), o que permitiu isolar o efeito do volume sobre os resultados. A análise incluiu espessura muscular do bíceps braquial e do quadríceps femoral, além de força máxima no supino e no agachamento. O grupo de cinco séries apresentou maior hipertrofia no bíceps e no quadríceps, mesmo sem grandes diferenças na força entre os volumes testados, indicando que o aumento de séries pode ser determinante para ganhos estruturais, mesmo quando a força não muda na mesma proporção.

Já Bartolomei *et al.* (2021) compararam dois modelos de organização do treino: full-body (FB) e split-body (SB), mantendo o volume total igualado entre os grupos. Foram avaliados desempenho de força global (nos principais levantamentos) e espessura muscular, com atenção especial ao vasto lateral. Os resultados mostraram que o FB promoveu maior melhora da força geral, enquanto o SB trouxe ganhos mais destacados de hipertrofia localizada, especialmente no vasto lateral. Uma diferença de 5% para o treinamento FB e 11% para o SB. Esses achados reforçam que o SB favorece quem deseja foco em grupos musculares específicos, enquanto o FB é mais eficiente para evolução da força total e do condicionamento.

Nesse sentido, Morton *et al.* (2019) analisaram o impacto do volume semanal total sobre os ganhos de massa magra e força em homens treinados, dividindo os participantes em grupos de baixo (1 série), moderado (3 séries) e alto volume (5 séries) por exercício. O protocolo durou 12 semanas, com todos os grupos mantendo a mesma intensidade relativa (proximidade da falha concêntrica). Os resultados mostraram que o grupo de cinco séries apresentou os maiores ganhos de hipertrofia no bíceps e quadríceps, enquanto o desempenho de força não diferiu significativamente entre os grupos. Esses dados reforçam a importância do volume como fator determinante para o aumento de massa muscular, mesmo quando a intensidade e o esforço percebido são controlados.

Reforçando esses achados, Domingo *et al.* (2024), ao analisarem 15 estudos envolvendo 594 participantes com diferentes níveis de treinamento, relataram que tanto o full-body quanto o split-body produzem resultados equivalentes em força e hipertrofia quando o volume total é bem controlado entre os métodos. Esse consenso metodológico fortalece a interpretação de que a distribuição semanal do estímulo pode ser ajustada conforme disponibilidade e prefe-

rência do praticante, sem prejuízos aos ganhos globais.

Da mesma forma, Evangelista *et al.* (2021), ao revisarem 11 estudos com 384 praticantes, verificaram que o comportamento adaptativo segue o mesmo padrão, indicando que diferenças entre os métodos tendem a ser mínimas quando o volume e a intensidade são adequadamente equiparados. Esses autores enfatizam que a organização do treino deve priorizar fatores como aderência, objetivos individuais e recuperação, já que os dois modelos demonstraram eficácia semelhante para o desenvolvimento da força e da massa muscular.

Schoenfeld *et al.* (2015) verificaram que protocolos de corpo inteiro, realizados três vezes por semana, resultaram em maior espessura muscular em membros superiores quando comparados a divisões do tipo split com estímulo único semanal por grupamento. Os autores atribuem esse comportamento ao maior número de elevações agudas da síntese proteica muscular ao longo da semana, o que favorece o acúmulo de adaptações hipertróficas. Apesar disso, não foram verificadas diferenças significativas entre os modelos quanto ao desenvolvimento de força máxima.

Em continuidade, Schoenfeld, Ogborn e Krieger (2016) reforçam que frequências de pelo menos duas sessões semanais por grupamento muscular são mais eficazes para promover hipertrofia do que uma sessão isolada. A interpretação apresentada indica que a concentração de grande volume em uma única sessão, comum em programas split, pode ultrapassar a capacidade ótima de estímulo e reduzir a eficiência da resposta adaptativa.

Por outro lado, Grgic, Schoenfeld e Latella (2018) ponderam que, com o volume semanal total estritamente equacionado entre os protocolos, as diferenças hipertróficas tendem a desaparecer. Tal evidência sugere que a frequência atua principalmente como variável organizacional do volume, reduzindo a fadiga localizada e distribuindo os estímulos em níveis mais apropriados para a sustentação da progressão.

Resultados obtidos por Vann *et al.* (2022) reforçam a importância do volume, demonstrando que incrementos significativos na área de secção transversa podem ser alcançados mesmo em sujeitos treinados quando o volume é suficientemente elevado, independentemente da forma de organização semanal. Sob esse ponto de vista, protocolos split podem apresentar vantagem operacional ao permitir maior concentração de estímulos em determinados grupamentos musculares.

Em consonância com tais achados, Bernárdez-Vázquez *et al.* (2022) indicam que, a partir de aproximadamente dez séries semanais por grupamento muscular, observa-se resposta

hipertrófica consistente. Nesse contexto, variáveis como ordem de exercícios e horário da sessão apresentam menor influência sobre os desfechos morfológicos quando o volume mínimo efetivo é garantido.

Ainda considerando aspectos metodológicos, Schoenfeld *et al.* (2015) assinalam que divisões por grupamento podem favorecer o desenvolvimento de força máxima em populações avançadas, diante da maior disponibilidade para manipulação de intensidade, intervalos de descanso e seleção de exercícios com altas demandas neuromusculares dentro de uma mesma sessão.

Schoenfeld, Ogborn e Krieger (2016) destacam que modelos de corpo inteiro demonstram boa eficácia em indivíduos iniciantes e recreacionais, em virtude da maior frequência neural do movimento, melhor distribuição do esforço entre sessões e potencial simplificação logística das rotinas. Nesse sentido, os resultados analisados convergem para a interpretação de que ambos os métodos são eficazes, com a escolha dependendo de objetivos, nível de treinamento e capacidade de recuperação individual.

O guarda 2 a seguir apresenta um resumo dos resultados encontrados nos artigos analisados.

Quadro 2 – Resultados dos estudos incluídos na revisão

Critério	Full-Body (FB)	Split-Body (SB)
Iniciantes	✓ Ideal (menos tempo)	✗ Mais complexo
Perda de gordura	✓ Melhor	✗ Menos eficaz
Força explosiva	✓ Superior	✗
Hipertrofia localizada (pernas)	✗	✓ Melhor em avançados
Recuperação	✓ Frequência alta	✓ Intervalos longos

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

3.CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora a presente revisão tenha reunido evidências recentes e consistentes, algumas limitações devem ser reconhecidas. Por se tratar de uma revisão narrativa e não sistemática com meta-análise, não foi possível calcular o tamanho de efeito global nem avaliar com precisão o risco de viés dos estudos incluídos. Além disso, a maioria dos trabalhos analisados utilizou amostras relativamente pequenas e heterogêneas quanto ao nível de treinamento, sexo e faixa etária, o que dificulta a generalização dos achados para populações específicas (mulheres treinadas, idosos ou atletas de força). Outro ponto é a curta duração da maior parte das intervenções (6 a 12 semanas), insuficiente para captar diferenças mais expressivas em hipertrofia muscular em praticantes avançados.

A partir disso, verificou-se que ambos os modelos de organização do treinamento resistido são capazes de promover aumentos significativos de força e hipertrofia muscular quando o volume semanal total é controlado entre os grupos. Esse aspecto se mostrou determinante para que os resultados fossem semelhantes, evidenciando que o estímulo global ao músculo ao longo da semana parece exercer maior influência nas adaptações do que a forma específica de divisão do treino.

Embora a maioria dos estudos apontem equivalência entre os métodos, algumas particularidades merecem atenção prática. O treino FB demonstra maior eficiência quando o objetivo inclui melhora da composição corporal geral e otimização do tempo, além de favorecer uma resposta metabólica mais elevada por sessão. Por outro lado, a divisão SB tende a proporcionar maior ênfase em grupos musculares isolados, podendo ser mais adequada para indivíduos com foco em hipertrofia localizada ou em níveis avançados de treinamento que necessitam de maior volume direcionado.

Assim, a escolha entre FB e SB deve considerar principalmente as características e necessidades do praticante, levando em conta fatores como tempo disponível, nível de treinamento, objetivos específicos e aderência ao programa. Ambos os modelos representam estratégias válidas e eficazes, desde que bem planejadas e alinhadas aos princípios da progressão de carga, intensidade adequada e consistência na execução. Dessa forma, reforça-se a importância de intervenções individualizadas baseadas em evidências, assegurando que o treinamento resistido continue a ser uma ferramenta essencial para o desenvolvimento da força, hipertrofia e saúde geral.

Futuras investigações poderiam contemplar estudos de maior duração (≥ 24 semanas), com amostras maiores e estratificadas por nível de treinamento e sexo, além da inclusão de meta-análises que quantifiquem o impacto real de variáveis como frequência semanal, proximidade da falha e manipulação do volume. Seria igualmente valioso explorar os efeitos dos modelos FB e SB em populações especiais (idosos, praticantes de esportes de força, indivíduos com restrição de tempo) e investigar marcadores fisiológicos mais profundos, como taxa de síntese proteica muscular ao longo de 48-72 h pós-treino e respostas inflamatórias, para esclarecer os mecanismos que explicam as pequenas vantagens observadas em composição corporal com o FB ou em hipertrófia localizada com o SB. Tais avanços contribuirão para consolidar recomendações ainda mais individualizadas e baseadas em evidências robustas na prescrição do treinamento de força.

REFERÊNCIAS

- ANDROULAKIS KORAKAKIS, P. *et al.* Optimizing resistance training technique to maximize muscle hypertrophy: A narrative review. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2024. DOI: 10.3390/jfmk9010009.
- BARTOLOMEI, S. *et al.* A comparison between total body and split routine resistance training programs in trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. 6, p. 1520-1526, 2021. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003988.
- BERNÁRDEZ-VÁZQUEZ, R. *et al.* Resistance training variables for optimization of muscle hypertrophy: An umbrella review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, p. 1-12, 2022. DOI: 10.3389/fspor.2022.949021.
- BRIGATTO, F. A. *et al.* Effect of resistance training volume on muscle strength and hypertrophy in trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 1, p. 122-129, 2019. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002344.
- CARNEIRO, M. A. S. *et al.* Full-body resistance training promotes greater fat mass loss than a split-body routine in well-trained males: a randomized trial. **European Journal of Sport Science**, v. 24, n. 6, p. 846-854, 2024. DOI: 10.1002/ejsc.12104.
- EVANGELISTA, A. L. *et al.* **Split or full-body workout routine: which is best to increase muscle strength and hypertrophy?** Einstein (São Paulo), v. 19, p. 1-8, 2021. DOI: 10.31744/einstein_journal/2021AO5781.
- GRGIC, J.; SCHOENFELD, B. J.; LATELLA, C. Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy: A review of available evidence. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 2018. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.09.223.
- HAUGEN, M. E. *et al.* **Effect of free-weight vs. machine-based strength training on maximal strength, hypertrophy and jump performance: A systematic review and meta-analysis.** **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 15, p. 1-20, 2023. DOI: 10.1186/s13102-023-00713-4.
- KORAKAKIS, V. *et al.* **Resistance training recommendations for muscle hypertrophy in healthy adults: a narrative review.** **Sports Medicine**, v. 50, n. 6, p. 1077-1090, 2020. DOI: 10.1007/s40279-020-01222-x.
- MCLEOD, J. C. *et al.* The influence of resistance exercise training prescription variables on skeletal muscle mass, strength, and physical function in healthy adults: An umbrella review. **Journal of Sport and Health Science**, v. 13, p. 47-60, 2024. DOI: 10.1016/j.jshs.2023.06.005.
- MORTON, R. W. *et al.* Neither load nor systemic hormones determine resistance training-mediated hypertrophy or strength gains in resistance-trained young men. **Journal of Applied Physiology**, v. 121, n. 1, p. 129–138, 2019. DOI: 10.1152/japplphysiol.00154.2016. Disponível em: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/japplphysiol.00154.2016>. Acesso em: 27 out. 2025.
- PEDERSEN, H. *et al.* **A randomized trial on the efficacy of split-body versus full-body resistance training in non-resistance-trained women.** **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 14, n. 87, p. 1-10, 2022. DOI: 10.1186/s13102-022-00481-7.

GRGIC, Jozo et al. **Resistance Training Frequency and Skeletal Muscle Hypertrophy: A Review of Available Evidence**. Journal of Sports Science & Medicine, v. 17, p. 361–370, 2018.

SCHOENFELD, Brad J.; OGBORN, Dan; KRIEGER, James W. Effects of Resistance **Training Frequency on Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis**. Sports Medicine, v. 46, p. 1689–1697, 2016.3

PHILLIPS, Stuart M.; MA, Jasmin K.; RAWSON, Eric S. **The coming of age of resistance exercise as a primary form of exercise for health**. ACSM's Health & Fitness Journal, Philadelphia, v. 27, n. 6, p. 19–25, nov./dez. 2023. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000835.

RAMOS-CAMPO, D. J. *et al.* Efficacy of split versus full-body resistance training on strength and muscle growth. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 38, n. 7, p. 1330-1340, 2024. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004564.

SCHOENFELD, B. J. *et al.* Influence of resistance training frequency on muscular adaptations in well-trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 7, p. 1821-1829, 2015.

SCHOENFELD, B. J. *et al.* Strength and hypertrophy adaptations between low- versus high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 10, p. 2954-2963, 2015. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000958.

SCHOENFELD, B. J.; OGBORN, D.; KRIEGER, J. W. **Effects of training frequency on muscle strength and hypertrophy: a systematic review and meta-analysis**. Sports Medicine, v. 46, n. 11, p. 1689-1697, 2016. DOI: 10.1007/s40279-016-0543-8.

VANN, C. G. *et al.* **Effects of high-volume versus high-load resistance training on skeletal muscle growth and molecular adaptations**. Frontiers in Physiology, v. 13, p. 1-18, 2022. DOI: 10.3389/fphys.2022.857555.

