

Choques • no treino

Relativamente nova, a eletroestimulação vem se popularizando como opção de treino rápido e eficaz. Veja os prós e os contras

POR GIOVANNA FISCHBORN

Impulsos elétricos de baixa frequência ativam os músculos. A sensação é de choques leves. Para a prática, usa-se um colete, acessório que tem os eletrodos (placas) necessários para o estímulo. Um treino funcional do tipo dura em torno de 20 minutos, é intenso e a promessa é de resultados rápidos. É assim, resumidamente, que funciona uma sessão de exercícios com eletroestimulação (EMS), tecnologia que vem sendo muito usada em estúdios de ginástica e entre atletas profissionais.

Paulo Queiroz, 50 anos, professor no ensino superior, treina há dois meses com eletroestimulação. Em uma sessão, trabalha resistência, força e aeróbico. Ele sempre achou difícil se manter ativo porque custava a perder peso e isso o desestimulava, mas, agora, o dinamismo e o protocolo personalizado têm impressionado. “Não é monótono e o profissional acompanha e corrige o que faço a todo tempo. Outro ponto que me fidelizou é que pouquíssima gente faz aula junto”, conta.

É puxado, mas todo o programa que ele segue foi pensado de forma individualizada, dentro dos objetivos e limitações que tem. “Não foram prometidas perdas de peso milagrosas em poucas sessões. Foi isso que, inicialmente, me fez aderir. E os benefícios vieram de forma natural. Em um mês de treino, recuperei cinco camisas que nem fechavam os botões e reduzi

em dois pontos o meu cinto, sem estresse nem cobrança”, relata.

A prática vem ajudando no bem-estar geral: resistência física e respiratória, sono de qualidade, mais disposição. Paulo passou a fazer acompanhamento com nutricionista e já não toma mais medicamentos para gastrite, antes usados com muita frequência. “Foi o tipo de treino a que mais me adaptei e que me motivou até hoje. uma sessão de 20 minutos dá o mesmo efeito de 45 minutos da natação, que era o que eu fazia anteriormente”, compara.

Segundo a fisioterapeuta Gabriela Guadagnin, sócia da Imotion J1 e habilitada para aplicar eletroestimulação, a técnica existe há décadas na fisioterapia, aplicada com o objetivo de recuperar o corpo. A novidade é o modo de usar — faz mais ou menos cinco anos que ela se popularizou na forma de macacão e colete e é associada ao treino funcional.

O que chama a atenção é que 20 minutos equivalem a duas horas dos mesmos exercícios se feitos sem o colete. Por quê? A emissão dos impulsos recruta e aprofunda fibras musculares que dificilmente se consegue atingir com a musculação, por exemplo — a carga elétrica dá uma forcinha a mais.

Durante uma sessão, o professor ou fisioterapeuta habilitado vai medindo a duração e a intensidade do “choquinho”. Quando se quer trabalhar uma parte específica do corpo, fica mais difícil

