

**Treinos com eletroestimulação têm se destacado por resultados rápidos e alívio de dores, revolucionando o jeito de se exercitar. Conheça os prós e os contras**

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

**V**ocê já imaginou fazer um treino intenso, capaz de ativar até 300 músculos simultaneamente, em apenas 20 minutos, e ainda com menos impacto nas articulações do que os exercícios convencionais? Essa é a promessa da eletroestimulação muscular, ou simplesmente EMS (do inglês electrical muscle stimulation), uma modalidade que vem conquistando espaço nas academias e estúdios de fitness pelo Brasil.

Nascida da união entre ciência do esporte e inovação tecnológica, a EMS usa impulsos elétricos controlados para estimular a musculatura de forma precisa e profunda. A técnica, que começou a ser desenvolvida para reabilitação física e treinamento de atletas de alto rendimento, agora se populariza como uma alternativa para quem tem pouco tempo, busca resultados rápidos ou deseja diversificar sua rotina de exercícios.

Equipado com um colete ajustado ao corpo e conectado a eletrodos, o praticante realiza movimentos simples, como agachamentos, flexões e alongamentos, enquanto os estímulos elétricos intensificam a contração muscular. O que poderia parecer um recurso futurista é, na verdade, um método cientificamente validado, e cada vez mais acessível para o público em geral.

Mas, como toda novidade, o treino com eletroestimulação ainda levanta dúvidas: ele substitui a musculação tradicional? É indicado para todos os perfis? Quais são os benefícios reais, e onde estão os limites dessa prática?

### Como funciona

O educador físico Pedro Vasconcelos explica que o EMS é um método que utiliza impulsos elétricos para provocar contrações musculares, simulando o que o corpo faz naturalmente durante o exercício. "Na prática, o aluno veste uma roupa especial com eletrodos e, durante cerca de 20 minutos, realiza movimentos simples enquanto os músculos são estimulados. É mais eficaz com movimentos ativos, mesmo que leves. A combinação potencializa os resultados", afirma.

Apesar da intensidade, o treino é de baixo impacto para as articulações, o que torna a técnica uma aliada de pessoas em reabilitação, idosos ou indivíduos com limitações físicas.

# TECNOLOGIA A FAVOR DO CORPO

Reprodução/Arquivo pessoal



**Apesar da eficácia, a EMS não substitui totalmente o treino convencional, e funciona melhor como complemento**