A professora Verônica Felix, especialista em treinamento com EMS, explica que a técnica começou a ser usada na reabilitação e no treinamento de atletas de alto rendimento, e hoje se populariza por atender a uma variedade de perfis — de sedentários a atletas. "Antes da primeira sessão, é feita uma avaliação inicial. O aluno veste o colete com eletrodos distribuídos pelo corpo e, durante 20 minutos, realiza movimentos leves a moderados enquanto os estímulos musculares ocorrem. A intensidade e a frequência são ajustadas de acordo com a tolerância e os objetivos do aluno", relata.

Além do uso em treinos ativos, a EMS também pode ser aplicada de forma passiva, com o aluno deitado ou sentado, especialmente em contextos de reabilitação física ou alívio de dores.

Uma dúvida que vem a surgir é se a EMS poderia substituir completamente a musculação tradicional. Apesar da eficácia, não substitui totalmente o treino convencional, e funciona melhor como complemento. "Ela acelera resultados e ativa grupos musculares que, muitas vezes, são difíceis de recrutar com exercícios convencionais. Mas o treino convencional ainda é fundamental, principalmente em metas como hipertrofia máxima ou desempenho específico", destaca Verônica.

Benefícios

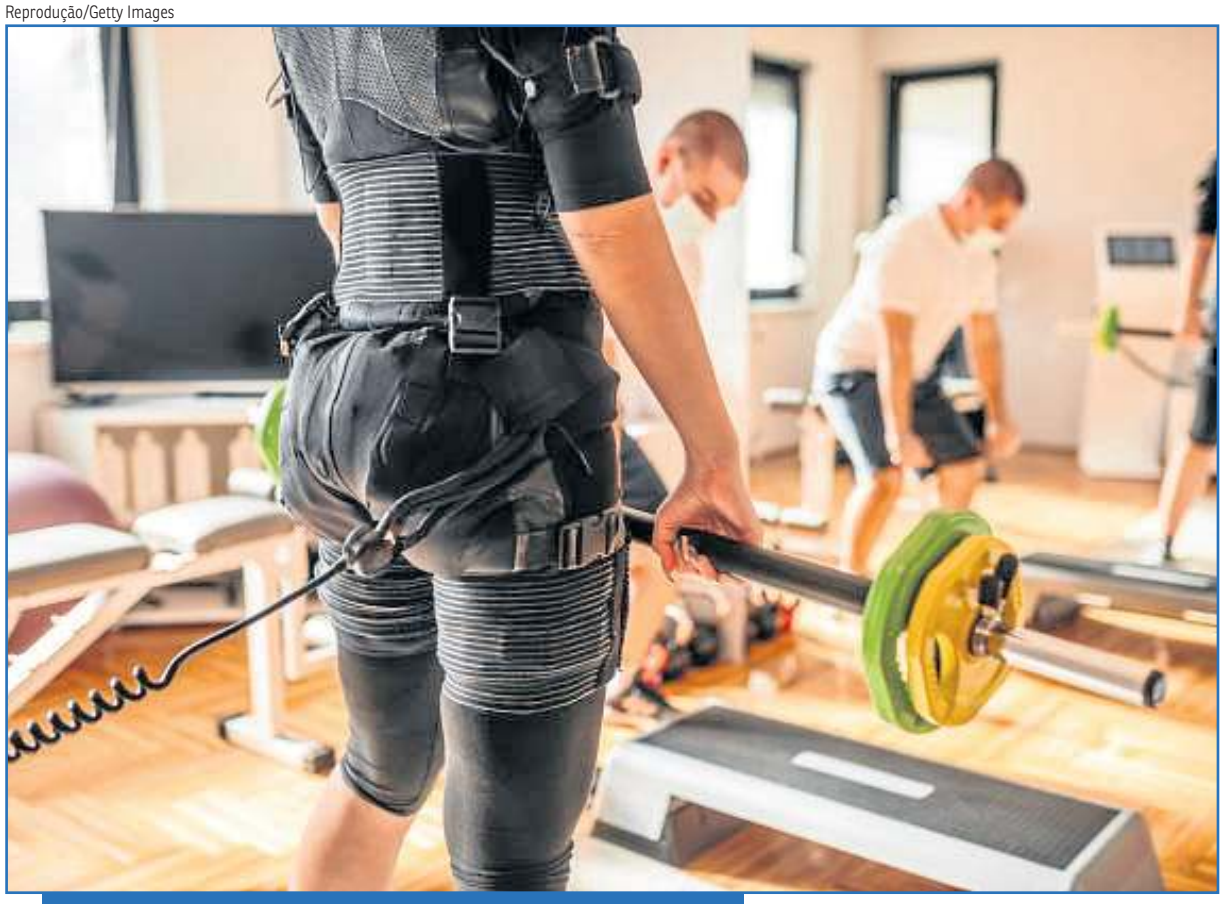
A tecnologia permite a estimulação simultânea ou localizada de diversos grupos musculares, como braços, ombros, coxas, panturrilhas, abdômen e costas. Dependendo do objetivo, seja reabilitação, seja emagrecimento e fortalecimento, os impulsos podem ser direcionados estrategicamente.

Verônica compartilha o caso do aluno Pablo Pedrosa, que combinou a EMS com mudanças na alimentação e obteve resultados expressivos: "Em 10 meses, perdeu 10 quilos de gordura, especialmente na região abdominal visceral, e aumentou a massa magra com ganhos visíveis de força e resistência".

A professora diz que resultados visíveis costumam aparecer entre quatro e seis semanas, variando conforme a frequência das sessões, alimentação e perfil individual. "Os alunos relatam melhorias no sono, aumento da disposição, redução de medidas, firmeza muscular e até alívio em quadros de fibromialgia." Pedro complementa que os benefícios mais percebidos envolvem o fortalecimento muscular, a melhora da postura, o ganho de resistência, a economia de tempo e o auxílio em processos de reabilitação.

Outro benefício da eletroestimulação é a melhora de dores, com uma técnica que foca na liberação da tensão muscular. Pedro compartilha o caso de uma aluna que sofria com dores crônicas na lombar. Em dois meses, combinando EMS com um plano de fortalecimento postural, ela relatou melhora significativa na dor e na qualidade de vida. "Esse tipo de feedback é comum: os alunos sentem os músculos muito ativados, mesmo com pouco tempo de treino, e notam rapidamente uma melhora na firmeza muscular e na postura", conta o educador.

Reprodução/Getty Images



A EMS usa impulsos elétricos controlados para estimular a musculatura de forma precisa e profunda

AULA EXPERIMENTAL

A professora Verônica Felix atua como profissional de EMS na Clínica do Futuro (@ *clinicadofuturo*), no Noroeste, que há três anos oferece treinos com eletroestimulação e uma aula experimental gratuita para quem tiver interesse ou quiser matar a curiosidade. Lá, todos os professores são formados e treinados para o acompanhamento das sessões de EMS.

Cuidados e contraindicações

Nas primeiras sessões, é comum sentir algumas dores musculares, especialmente quem não é habituado a praticar exercícios, sendo necessário descansar o corpo. Além disso, beber bastante água, alimentar-se bem e ter boas noites de sono são recomendações para que os resultados sejam mais eficazes.

Apesar da eficiência, a eletroestimulação não é isenta de riscos. Quando mal aplicada, pode causar fadiga excessiva ou até lesões musculares. Por isso, é essencial que o método seja conduzido por profissionais qualificados, como educadores físicos ou fisioterapeutas com formação específica em EMS. Algumas pessoas devem evitar o método totalmente, como no caso de gestantes, pessoas com marca-passo, doenças cardíacas ou epilepsia, podendo fazer mais mal do que bem.

Para aplicar a EMS com segurança, o profissional deve ter formação específica na técnica e sólido conhecimento em fisiologia muscular, treinamento físico e reabilitação. "Infelizmente, ainda há promessas irreais no mercado. É essencial mais regulamentação e responsabilidade", reforça Verônica.

O potencial da tecnologia ainda está longe de ser totalmente explorado. Pedro acredita que os próximos anos trarão uma integração da EMS com inteligência artificial, sensores corporais inteligentes e programas hiperpersonalizados. "A tendência é que o treino fique ainda mais preciso, seguro e ajustado às necessidades individuais."

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**