



## EFEITOS DA ELETROESTIMULAÇÃO DE CORPO INTEIRO ASSOCIADO AO TREINAMENTO RESISTIDO

### Resumo

Maikon Cordeiro  
Mylena Lemes  
Ricardo Martins de Souza(Orientador)

Entre as várias opções de exercício, o treinamento resistido (TR) destaca-se pela vasta possibilidade de aplicações, seja de forma isolada ou combinada a outros exercícios ou recursos. Dentre esses recursos, o TR combinado à eletroestimulação apresentou claro e rápido crescimento, associado à popularização dos equipamentos e aumento de espaços que trabalham com tal sistema de treino. Além do apelo da inovação de tal metodologia, que tem despertado o interesse não só de praticantes como de profissionais que trabalham com tais sistemas, outras áreas do exercício como o esporte performance tem demonstrado significativo interesse. Diante de tal contexto a principal questão a ser investigada e respondida é: quais os efeitos, efetividade e segurança da eletroestimulação de corpo inteiro associada ao treinamento resistido? Assim, a partir de tal problematização, se estabeleceu o objetivo geral do presente estudo: compreender quais os efeitos da eletroestimulação de corpo inteiro associada ao treinamento resistido. Para a construção da presente pesquisa, a coleta de dados foi realizada através de buscas no PubMed, utilizando os seguintes termos encontrados na plataforma DeCS (Descritores em Ciência da Saúde): “WB-EMS” (wholy body electromyostimulation), “electromyostimulation” e “resistance training” de forma isolada e combinada. Nossos critérios de inclusão envolveram a seleção de artigos que tratassem do tema abordado (WB-EMS) e que estivessem ligados à aptidão física e saúde, eliminando aqueles que têm envolvimento com esportes de alto rendimento. Foram excluídos também os artigos que tenha caráter de revisão ou que foquem em dores e patologias específicas. Até o presente momento foram mapeados 49 artigos, que após a aplicação dos critérios acima descritos, foram selecionados 26 para leitura completa. Atualmente está sendo elaborado um quadro com os resultados preliminares fornecidos pelos artigos. O estudo ainda não apresenta discussão e considerações finais.

**Palavras-chave:** Wb – ems; Electromyostimulation; Resistance training.