

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**EFEITOS CARDIOVASCULARES DA ELETROESTIMULAÇÃO DE CORPO  
INTEIRO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

*Débora Elem Cruz Monteiro (deboraellem15@gmail.com)*

*Ewellyn Coutinho Cardoso (ewellyncoutinhofisio@gmail.com)*

*Samyle Mendonça De Souza (samylesouza07@gmail.com)*

*Paula Izabelle Pantoja Veloso (bellyspant15@gmail.com)*

*Josivana Gomes Vilhena (vilhenajosii82@gmail.com)*

*Regina Da Rocha Corrêa (reginarcorrea156@gmail.com)*

Introdução: A eletroestimulação de corpo inteiro (WB-EMS) é uma tecnologia que proporciona a estimulação muscular sincronizada de 8 a 10 diferentes grupos musculares. Sua utilização é eficiente para melhorar parâmetros funcionais e metabólicos. É possível controlar parâmetros específicos de acordo com o objetivo do treinamento e a intensidade é ajustada progressivamente de acordo com a tolerância de cada indivíduo, e pode ser associada a exercícios dinâmicos e isométricos. Objetivo: Analisar os efeitos cardiovasculares da eletroestimulação de corpo inteiro em adultos. Métodos: Trata-se de uma

revisão sistemática, com buscas nas bases de dados PubMed, ScienceDirect e Scielo, utilizando o operador booleano AND. Foram selecionados ensaios clínicos randomizados, publicados em até 5 anos sobre os efeitos cardiovasculares da eletroestimulação de corpo inteiro. Excluíram-se revisões, artigos indisponíveis na íntegra e estudos que não abordavam a temática. A qualidade dos ensaios clínicos foi avaliada pelo Risk of Bias 2.0, analisando randomização, desvios da intervenção, dados incompletos e mensuração dos desfechos. Resultados: Após análise de um total de 10 artigos encontrados, 4 foram selecionados. Os estudos incluídos apontaram que a eletroestimulação de corpo inteiro apresenta alta adesão e boa tolerância, sem registro de eventos adversos cardiovasculares graves. Discussão: A eletroestimulação de corpo inteiro provoca apenas leves alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca, mostrando ser uma técnica bem tolerada e segura, até mesmo para pessoas hipertensas (Kemmler et al., 2024). Além disso, trata-se de uma estratégia útil para pessoas com intolerância ao exercício, podendo intensificar a sensação de esforço quando associada a treinos de força e resistência, contribuindo para processos de reabilitação (Casseiliano et al., 2021). Estudos fisiológicos demonstram que a WB-EMS aumenta significativamente o recrutamento de unidades motoras e a demanda energética, produzindo respostas metabólicas e cardiovasculares expressivas. Conclusão: A eletroestimulação de corpo inteiro é uma estratégia segura, bem tolerada e útil para quem possui limitações ao exercício, mas seus efeitos metabólicos ainda são modestos, reforçando a necessidade de estudos para esclarecer seu real papel na saúde cardiometabólica.

Palavras-chave: eletroestimulação de corpo inteiro; respostas cardiovasculares; frequência cardíaca.