



PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NO TREINAMENTO EM IDOSOS COM ELETROESTIMULAÇÃO DE CORPO INTEIRO - (WB-EMS)

JANCINEIDE OLIVEIRA DE CARVALHO; JANCINEIA OLIVEIRA DE CARVALHO; ENZO BRUNO CARVALHO DE OLIVEIRA

Introdução: A eletroestimulação de corpo inteiro - (WB-EMS) é um método onde a contração muscular realizada com estimulação elétrica tem uma resposta de ação das unidades motoras, com efeito eficiente na melhoria do condicionamento e da saúde geral em pessoas idosas. A percepção subjetiva de esforço- (PSE), é uma avaliação da tolerância individual ao exercício e o nível de esforço executado. **Objetivos:** comparar a evolução na melhoria da saúde muscular do idoso com a eletroestimulação de corpo inteiro usando como ferramenta a avaliação da PSE. **Materiais e Métodos:** A coleta de dados foi realizada através de uma revisão integrativa de literatura baseada na estratégia de PICO de artigos científicos no idioma português e inglês. Assegurou-se a definição dos acrônimos tendo o “P” como a amostra do estudo, ou seja, idosos, o “I” sendo o método da WB-EMS, “C” a avaliação da tolerância individual e o “O” como o desfecho do estudo. A seleção dos artigos seu deu através das bases de dados eletrônicas: National Library of Medicine (PubMed), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (Scielo), no período de 2020 a 2024. Utilizou-se palavras-chave tais como: percepção subjetiva de esforço em idosos and subjective perception of effort in the elderly, eletroestimulação de corpo inteiro and the elderly and whole-body electrostimulation. Exclui-se teses, monografias e artigos de revisão. **Resultados:** Foram encontrados 52 registros que após aplicação dos critérios de exclusão totalizaram na seleção de 5 artigos completos. A estratégia de PICO indicou que existem evidências de que o uso da PSE na utilização da eletroestimulação de corpo inteiro está associado com respostas de comportamentos compatíveis com a melhoria da saúde muscular. **Conclusão,** portanto, é um campo ou área de estudo promissor e pouco explorado, cabendo aos profissionais de saúde e áreas afins seu desenvolvimento e suas comprovações científicas, a fim de proporcionar à população uma melhor adequação de vida para uma saúde duradora.

Palavras-chave: **ELETROESTIMULACAO; PSE; IDOSO; WB-EMS; FORÇA MUSCULAR**