

ALTERAÇÃO DA EXPRESSÃO FACIAL DURANTE O EXERCÍCIO SUPINO ATÉ A FADIGA

¹ALMEIDA, A. S. P.; ¹YOSHIMURA, L. A.; ¹TEIXEIRA, L. F. M.; ¹RICARDO A. C. S.; ¹UCHIDA M.C.

¹Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: O exercício de força tem sido estudado nos mais diversos aspectos relacionados aos benefícios para a saúde. Para que este atue efetivamente nestes parâmetros é necessário que se adeque a carga de treinamento para cada indivíduo. A análise da expressão facial pode ser um novo método subjetivo que irá colaborar para a adequação da carga de treinamento. **Objetivo:** Verificar a intensidade das mudanças na expressão facial no decorrer da execução do exercício supino reto até a falha concêntrica e sua reprodutibilidade inter e intrapessoal. **Metodologia:** Participaram do estudo sete sujeitos adultos e praticantes de musculação, os quais realizaram três séries de aproximadamente 10RM no exercício supino reto e com 3 minutos de intervalo. Durante a realização do exercício, duas câmeras filmadoras que registravam as imagens do rosto e dos membros superiores para que, posteriormente, fossem sincronizadas e então analisadas subjetivamente por três avaliadores. A avaliação foi baseada na metodologia descrita por Ekman e Friesen, a qual propõe referências denominadas de Unidades de Ação (UA). Neste estudo foram analisadas duas (4 e 6) a partir de uma escala de intensidade que varia de 0 a 5, sendo 0 a expressão neutra e 5, a alteração máxima. **Resultados:**

Tabela 1. Valores referentes às avaliações subjetivas

Unidade de ação	Série 1		Série 2		Série 3	
	10%	100%	10%	100%	10%	100%
Sobrancelhas (UA4)	0.8 ± 0,8	4.7 ± 0.6*	0.9 ± 1.0*	4.8 ± 0.5*	1.0 ± 0.7*	4.2 ± 1.4*
Bochechas (UA6)	0.1 ± 0.4	4.3 ± 1.0*	0.2 ± 0.4*	4.8 ± 0.5*	0.4 ± 0.8*	4.7 ± 0.7*

Valores estão expressos em média ± desvio padrão; significativamente diferente em relação ao momento 10%, * p<= 0,05.

Considerações finais: As alterações da expressão facial, pelas UAs 12 e 45, atingindo os valores de intensidade 4 e 5, demonstram grande alteração dessas ao atingir a última repetição, o que evidencia a expressão facial como uma possível ferramenta de monitoramento no treinamento de força.

Palavras-chaves: expressão facial, treinamento de força, fadiga muscular.