

A EXPRESSÃO FACIAL E SUAS ALTERAÇÕES DURANTE ESFORÇO MÁXIMO

Alice S. P. de Almeida (IC), Lucas A. Yoshimura (IC), Ricardo A. C. Sampaio (PG), Hélio C. Júnior (PG), Marco C. Uchida (PQ).

Resumo

O estudo tem o objetivo de 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 a partir de uma avaliação subjetiva de referências denominadas por Ekman de Unidades de Ação (UA). Os resultados demonstram grande alteração das UA analisadas ao atingir a última repetição, o que evidencia a expressão facial como uma possível ferramenta de monitoramento no treinamento de força.

Palavras Chave: expressão facial, treinamento de força, fadiga muscular.

Introdução

O objetivo deste estudo é 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.

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 (figura 1) para que, posteriormente, fossem sincronizadas (figura 2) e então analisadas subjetivamente por três avaliadores.

A avaliação foi baseada na metodologia descrita por Ekman e Friesen¹, a qual propõe referências denominadas de Unidades de Ação (UA). Neste estudo foram analisadas duas (12 e 45) a partir de uma escala de intensidade que varia de 0 a 5, sendo 0 a expressão neutra e 5, a maior alteração.

Resultados e Discussão

Figura 1. Disposição das câmeras durante a coleta de dados.

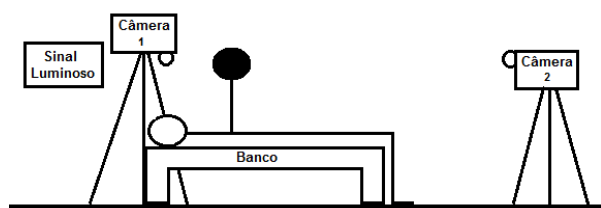


Figura 2. Frame de um dos vídeos após realizada a sincronização de imagens.



Tabela 1. Valores referentes às avaliações subjetivas.

Unidade de ação	Série 1		Série 2		Série 3	
	10%	100%	10%	100%	10%	100%
Olhos (UA45)	0.3 ± 0.5	4.5 ± 0.9*	0.3 ± 0.4	4.5 ± 1.3*	0.2 ± 0.3	4.4 ± 1.4*
Lábios (UA12)	0.9 ± 0.8	4.1 ± 1.0*	1.0 ± 0.6	4.5 ± 0.5*	0.9 ± 0.7	4.3 ± 0.7*

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

Conclusões

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.

Agradecimentos

Agradeço à instituição de fomento que financia esta pesquisa, FAPESP, e aos demais autores deste resumo pelo apoio, auxílio e dedicação.

¹ EKMAN, P.; FRIESEN, W.; HAGER, J. Facial Action Coding Systems–The Manual. 2002.