

FACULDADES INTEGRADAS MARIA THEREZA

OS BENEFÍCIOS DO FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA FACIAL

JOSE ANTONIO SARAIVA DO NASCIMENTO

Rio de Janeiro - 2004

Artigo monográfico apresentado em cumprimento as exigências para a obtenção do título de Especialista em Bases Biomédicas na Prescrição de Exercício no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Bases Biomédicas na Prescrição de Exercício.

RESUMO

O artigo a seguir foi realizado dentro de uma revisão de literatura onde os exercícios faciais foram abordados em função da estética e de patologia mostrando a eficiência e benefício para a humanidade onde foi resgatado subsídio conclusivo.

- **Exercícios faciais**
- **Estética/Patologia**

ABSTRACT

The article to proceed was accomplished inside of a literature revision where the facial exercises were approached in function of the aesthetics and of pathology showing the efficiency and benefit for the humanity where conclusive subsidy was rescued.

- Facial exercises

INTRODUÇÃO

Os benefícios do fortalecimento da musculatura facial foram desenvolvidos a partir de uma admiração pessoal além da necessidade de enriquecimento sobre o assunto. Os artigos e publicações serviram para mostrar diferentes trajetórias de segmentos (estética e patológica) dentro de uma revisão de literatura, tendo como objetivo apresentar a importância da parte benéfica da ginástica facial e os resultados alcançados, além de conscientizar os profissionais da área sobre a sua complexidade.

REVISÃO DE LITERATURA

Os grupamentos musculares existentes na face são essenciais para o funcionamento do sistema auditivo ocular respiratório e articulação têmpora mandibular. Esses grupamentos musculares somados ao osso da cabeça dão ao rosto seu contorno e a tonificação desses músculos é que determina se a pele tem firmeza ou flacidez.

Alves. J. (1998): relatou que o rosto é o local do corpo que recebe o maior número de impacto durante a nossa vida e que é importante massageá-lo e movimentá-lo como fazemos com braços e pernas. O maxilar é uma articulação que retém a raiva sentida e não expressa que vai se acumulando, os olhos são os espelhos da alma e as orelhas são a residência dos ouvidos e que ouvir é mais importante que falar.

Os exercícios faciais são efetuados também para a melhoria de movimentações e coordenações labiais sendo utilizado em alguns trabalhos aparelhos que aumentam sua intensidade.

VAN. L.(2002): realizou em Toronto na Universite Ave, um trabalho com quatro indivíduos saudáveis sem problemas de coordenação motora, fala ou audição. Para

3

isso foi desenvolvido um programa com duração de oito semanas onde a parte superior e depois a inferior dos lábios foram exercitadas com o uso do aparelho facial cabo onde teve um resultado que favoreceu o aumento de duração da contração isométrica, sendo o resultado mais significativo o de repetições tanto na parte superior como inferior da boca, aumentando a velocidade dos movimentos labiais.

JARDINI.R(1999): realizou um estudo usando o exercitador labial para alongar e tonificar os músculos orbiculares orais em dez crianças. O estudo teve uma duração de seis meses sendo três meses uso diário e os três meses restantes três vezes por semana. Os resultados foram significativos na modificação dos músculos em questão.

JARDINI.R(2002): realizou uma avaliação eletromiográfica do músculo bucinador flácido usando o exercitador facial que concentra e aumenta a eficácia dos exercícios faciais reduzindo a flacidez. O estudo foi realizado em vinte e seis indivíduos sendo treze normais e treze com flacidez no período de três meses onde todos os indivíduos com flacidez obtiveram significativo aumento comparando com os normais.

Os exercícios faciais sendo direcionado na recuperação ou prevenção de patologias apresentam resultados relevantes como iremos analisar a seguir.

SCHMIDT.M(1997): desenvolveu um artigo sobre reabilitação da paralisia facial usando como técnica o trabalho miofuncional. Na fase inicial da paralisia basicamente flácida com pouco ou nenhum esboço de movimento, o trabalho consiste em exercícios isométricos, acompanhado de orientação minuciosa sobre a necessidade do controle voluntário do paciente.

O trabalho muscular é de suma importância na manutenção das atividades como tentativa de atraso da atrofia e contribuição para o restabelecimento do equilíbrio da identidade do indivíduo.

HOTTA.V(1994): realizou um trabalho para melhoria de luxação temporomandibular e hipotonia dos músculos faciais tratando com intervenção odontológica além de exercícios de coordenação muscular, obtendo resultados de regressão satisfatórios.

SÉRIES F. (1999): desenvolveu um programa de treinamento contra resistência para as vias aéreas superiores como forma de reduzir alguma obstrução que resultaria numa apnéia do sono. Os pacientes foram observados e submetidos ao treinamento durante dois meses constatando melhor estabilidade na vias aéreas superiores.

LANDT. H(1999): aplicou um trabalho extenso durante um período de quatro anos com dois grupos: um era analisado o reconhecimento oral de formas e o outro na coordenação do aparato muscular oral onde foram realizados exercícios faciais na área determinada. Os resultados nem foram tão expressivos num todo, mas o grupo de coordenação oral teve uma evolução considerável.

Os programas de exercícios voltados para a estética enumeram rios benefícios relacionados com a tonificação da pele, onde podemos encontrar duas linhas de trabalhos (isometria e isotônica) complementares.

CRAIG (2002): editou um livro no qual foi elaborado um programa com trinta exercícios para serem realizados em seis dias iniciando pela parte superior da cabeça e conseqüentemente descendo até área do pescoço num trabalho de contração isotônica. O resultado final são benefícios para redução de marcas de expressão.

PETKOVA. M(1989): publicou ginástica facial isométrica elaborando exercícios com maior duração para serem realizados durante sete minutos diários num período de três meses usando os trinta e seis exercícios com resultado de redução das diversas marcas de expressões.

CONCLUSÃO

Após varias leituras que valeram como enriquecimento do assunto em questão pude concluir que ainda existe um enorme campo para estudos e pesquisas científicas dentro do tema abordado, onde irá aumentar o conhecimento dos profissionais da área como também de outros indivíduos que vêem como solução para melhoria da sua estética facial o botox ou cirurgia entre outros.

Venho através deste artigo mostrar que para ter um rosto saudável não é necessário uso de química nem de artificios dolorosos, basta uma dedicação diária dentro de um programa bem elaborado para obtenção de resultados.

REFERÊNCIA

1. MACHADO, Ângelo. Livro – Neuroanatomia Funcional. São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, 2003.
2. OSBURN, William A. GARDNER, Weston D. – Livro – Anatomia do Copr Humano. São Paulo, 1980.
3. PETKOVA, Marguerite. – Livro - Ginástica Facial Isométrica. São Paulo, 1989.
4. CRAIG, Marjorie – Livro – A Ginástica Facial de Miss Craig. Rio de janeiro, ELO 2002.
5. JARDINI, Renata Savastano Ribeiro – Avaliação Eletromiográfica do Músculo Bucinador Flácido usando o excitador Facial – Revista Pró-Fono 2002
6. JARDINI, Renata Savastano Ribeiro – Uso do Excitador Labial como Estudo Preliminar para alongar e tonificar os músculos orbiculares orais. – Revista Pró-Fono 1999.
7. ALVES, Jayme Panerai - Livro – Exercícios Para Saúde. São Paulo – 1998.
8. GOMEZ, Maria Valéria Schmidt Goffi VASCONCELOS, Laura Garcia Espartosa, MORAES, Maria Flavia Bonadia Bueno – Trabalho Mio Funcional da Paralisia Facial – Revista @rquivo da Fundação Otorrinolaringologista. São Paulo, 1997.
9. HOTTA, Takami Hirono, BATAGLION, Ângela; BATAGLION, César, NUNES, Luiz de Jesus, BENASSI, Vanessa Gallo. Luxação Têmpera Mandibular e Hipotomia Facial, Fisioterapia e Placa Interocclusas. Revista ROBRAC, São Paulo, 1994.

10. VAN, Liesboud; BOSE A. Namasivayam. Efeitos de Uma e Oito Semanas que Ajudaram na Resistência Mecânica num Programa de Exercícios Faciais. Universite AVE, Toronto, 2002.
11. SERIES, F. Desordem Respiratórias Obstrutivas do Sono, Métodos Experimentais e Aplicações Práticas. Universite LAVAL, Canadá, 1999.
12. (Nenhum Autor Listou). Quando os Músculos Respiratórios devem ser exercitados. Publication TYPES. CASE REPORTS, Canadá, 1983.
13. LANDT, H.; FRANSSON, B.; ALIN L. Reconhecimento Oral de Formas e Habilidade de Coordenação Muscular. UNIVERSITE AVE, Toronto, 1979.