**EFEITOS DE DIFERENTES MÉTODOS DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A FORÇA DE PESSOAS COM LESÃO MEDULAR**

Lucas Vieira Santos1, Karla Raphaela da Silva Ramos Freitas1, Eveline Torres Pereira1, Claudia Eliza do Patrocínio de Oliveira1, Osvaldo Costa Moreira2.

1 – Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa – Campus Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil; 2 – Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Viçosa – Campus Florestal – Florestal, Minas Gerais, Brasil.

**Introdução:** A lesão medular espinhal (LME) é uma condição incapacitante que afeta a vida dos indivíduos, com consequências fisiológicas, psicológicas e econômicas. Os sintomas variam de acordo com a localização da lesão e incluem disfunção motora e sensitiva, distonia muscular, reflexos patológicos, problemas cardiopulmonares, urinários, intestinais, sexuais e questões associadas à perda de capacidade física. O exercício, em especial o treinamento resistido tradicional (TRT) é considerado uma estratégia importante de tratamento para pessoas com LME, melhorando sua independência e prevenindo complicações secundárias. Dentre as modalidades de treinamento resistido, o treinamento resistido reforçado excentricamente (TRRE) é particularmente benéfico, pois melhora a potência muscular e, portanto, a funcionalidade, mobilidade e qualidade de vida. A literatura mostra que a realização de repetições em alta velocidade, comumente chamadas de treinamento de potência (POT), melhoram a potência muscular. Aumentos na força e potência são benéficos para pacientes com LME, pois influenciam na melhora da funcionalidade, da mobilidade e na prevenção de quedas, aumentando sua qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi comparar os efeitos de 3 métodos de treinamento resistido - TRT, TRRE e POT - sobre as manifestações da força em pessoas com LME. Os indivíduos foram divididos em 3 grupos de 15 e realizaram 8 semanas de treinamento com exercícios de membros superiores para todos os grupos musculares de função preservada, com volume progressivo e intensidade de alta a moderada (OMNI-RES). Os testes foram realizados no exercício de flexão de cotovelos e avaliaram: contração isométrica voluntária máxima (CVIM), força máxima (FM) 1RM e potência com 40%, 60% e 80% de 1RM. Os dados foram analisados descritivamente e avaliada a normalidade com o teste de Shapiro-Wilk. Variáveis não normais foram transformadas logaritmicamente (base 10). A homogeneidade das variáveis foi verificada com o teste Box M. As comparações iniciais entre grupos foram feitas com a Análise da Variância de uma via e *post hoc* de Bonferroni. Para comparações intra e intergrupo, foi usada a ANOVA para medidas repetidas de duas vias, considerando os fatores tempo e grupo. O nível de significância foi p<0,05. **Resultados:** Os principais resultados mostraram que, para aumento da CVIM, POT e TRT apresentaram vantagens frente ao TRRE, porém, se o objetivo é o aumento da FM, todos os 3 métodos de treinamento são alternativas viáveis. POT e TRT, porém, apresentaram maiores vantagens adaptativas frente ao TRRE. Para o aumento da potência muscular, POT e TRRE apresentaram melhoras significativas nos testes com 80% de 1RM enquanto somente POT apresentou efeitos positivos no teste com 40% de 1RM. **Conclusão:** A partir da análise dos dados é possível concluir que o método de treinamento a ser utilizado deve levar em consideração quais as adaptações nas manifestações da força são buscadas com o treinamento.

**Palavras-chave:** paraplegia, força muscular, qualidade de vida, reabilitação, capacidade funcional.

**Agradecimentos:** Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) - APQ-02263-21; CAPES.