

O objetivo do estudo foi verificar o comportamento do Índice de Esforço Percebido (IEP) entre 8 diferentes exercícios de força (EF) em diferentes intensidades. A amostra foi constituída de 24 homens com idade entre 18 e 30 anos, treinados em força há no mínimo 3 meses. A amostra foi caracterizada através de perfil antropométrico e idade. Os EF foram: supino plano (SP), extensão de joelho (EJ), rosca direta (RD), flexão de joelho (FJ), puxada frontal (PF), pressão de pernas 45 (PP), desenvolvimento de ombro (DO) e rosca tríceps (RT). Houve uma sessão para padronização do ritmo de execução e amplitude de movimento dos EF. Duas sessões de familiarização com a Escala RPE de Borg foram realizadas e serviram como aquecimento nas sessões de teste e reteste de 1RM. Depois de obter o valor de 1RM, os sujeitos realizaram 4 sessões de avaliação dos IEP correspondentes às intensidades 13 e 17, para obtenção das cargas correspondentes aos percentuais de 1RM (%1RM) de cada EF. Para análise estatística foi utilizado *ANOVA* de dois fatores para medidas repetidas a fim de comparar as respostas do %1RM entre exercícios e intensidades, com índice de significância de $p > 0,05$. Como resultados, a comparação dos exercícios demonstrou diferença significativa entre eles ($p < 0,001$). Os exercícios EJ e FJ resultaram nos menores %1RM, seguidos por PP, e os exercícios DO, RD, RT, PF e SP apresentaram os maiores valores. Quanto ao IEP, este demonstrou diferença significativa entre as intensidades 13 e 17 ($p < 0,001$). Por fim, ao analisar a interação entre essas variáveis, a mesma não foi significativa ($p = 0,512$), demonstrando que a diferença entre os exercícios foi independente das intensidades. Concluímos que as respostas do %1RM são diferentes de acordo com o exercício utilizado para cada um dos IEPs.