



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ESTRATÉGIAS DE AUTOSSELEÇÃO PARA VARIÁVEIS DO  
TREINAMENTO RESISTIDO: REVISÃO INTEGRATIVA**

**ANA LÍDIA MARQUES DE SOUSA**

**RENATO DE SOUSA NOGUEIRA**

**FORTALEZA  
2023**

**ANA LÍDIA MARQUES DE SOUSA  
RENATO DE SOUSA NOGUEIRA**

**ESTRATÉGIAS DE AUTOSSELEÇÃO PARA VARIÁVEIS DO  
TREINAMENTO RESISTIDO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso II  
apresentado ao Curso de Graduação de  
Bacharelado em Educação Física do  
Instituto de Educação Física e Esportes da  
Universidade Federal do Ceará.

Orientador: Prof. Dr. Edson Silva Soares.

**Fortaleza  
2023**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Sistema de Bibliotecas  
Biblioteca Central do Campus do Pici Prof. Francisco José de Abreu Matos

---

S696e      Sousa, Ana Lúcia Marques de.  
Estratégias de autoseleção para variáveis do treinamento resistido : revisão integrativa / Ana Lúcia  
Marques de Sousa, Renato de Sousa Nogueira. – 2023.  
43 f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Ceará,  
Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2023.  
Orientação: Prof. Dr. Edson Silva Soares.

1. Treinamento resistido. 2. Carga de treinamento. 3. Educação física. I. Nogueira, Renato de Sousa.  
II. Título.

CDD 790

**ANA LÍDIA MARQUES DE SOUSA  
RENATO DE SOUSA NOGUEIRA**

**ESTRATÉGIAS DE AUTOSSELEÇÃO PARA VARIÁVEIS DO  
TREINAMENTO RESISTIDO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal do  
Ceará como um dos pré-requisitos para  
obtenção do grau de bacharelado em  
Educação Física do Instituto de Educação  
Física e Esportes da Universidade Federal  
do Ceará.

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Universidade Federal do Ceará – UFC

---

Universidade Federal do Ceará – UFC

---

Universidade Federal do Ceará – UFC

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente à Deus, por ter sido minha bússola, meu sustento e minha força nos momentos difíceis e nos momentos de alegria. Aos meus pais, Carlos Ildeberto e Rita Marques, e minhas irmãs, Sara Marques e Clara Marques, por me ajudarem com palavras de incentivo, oração, sendo pacientes com minhas angústias, por sempre estarem ao meu lado. Aos meus sobrinhos, Carlos Adryan e Thiago, por trazerem leveza e alegria aos meus dias. À minha dupla Renato Sousa, por ter topado dividir esse trabalho comigo, por toda paciência e por ter me ajudado a persistir. Sei que não foi um caminho fácil, mas alcançamos nosso objetivo. Aos meus queridos e sensacionais colegas de turma, Francisca Soraia, Leandro Sousa, Luan Fernandes, Matheus Veras e minha dupla Renato Sousa, por toda parceria ao longo do curso, reconheço também que sem eles esse percurso não teria sido tão prazeroso e enriquecedor. Aos meus amigos e familiares que sempre compreenderam minha ausência, principalmente nessa reta final, que me incentivaram, torceram e oraram por mim para que tudo desse certo. Aos docentes do Instituto de Educação Física e Esportes, que com maestria conduziram o curso, sendo fundamentais nessa jornada. De modo especial, externo minha gratidão ao meu orientador Prof. Dr. Edson Silva Soares, por ter aceitado nos conduzir neste TCC.

**ANA LÍDIA MARQUES DE SOUSA**

Agradeço a toda minha família, especialmente meus pais, Maria Aurineide e Francisco Luzimar, muito obrigado por todo suporte, por toda base que vocês me proporcionaram, por acreditar no meu sonho e me incentivarem a nunca desistir. A minha irmã, Alice Christine, por ser minha segunda mãe e por sempre está ao meu lado quando necessário. Ao meu irmão Luzimar Junior, por ter me apresentado a musculação e, de certa forma me inspirado, isso acabou se tornando a minha paixão profissional. A minha namorada Eliane Pinheiro por todo incentivo, por me motivar a querer sempre ser uma pessoa melhor para mim mesmo e para nossa família. Agradeço a minha dupla Ana Lídia que, sem dúvidas, foi essencial para que eu pudesse chegar nesse momento, não só pela parceria no TCC como em diversas outras oportunidades em que precisamos estar juntos para superar as dificuldades ao decorrer do curso, meus mais sinceros agradecimentos. Ao Prof. Dr. Edson Silva Soares por aceitar ser nosso orientador, pela disponibilidade e pelos diversos ensinamentos. Aos meus colegas de curso, principalmente aos participantes do Grupo “Sarrafo no Topo” que foi de grande suporte para minha

formação: A minha dupla Ana Lídia, Francisca Soraia, Francisco Leandro, Luan Fernandes e Matheus Veras. Aos também outros diversos colegas de curso ao qual não irei nomear, mas que em algum momento tiveram a sua importância na minha jornada acadêmica, porém, dentre esses, gostaria de destacar um agradecimento a colega Laís Oliveira ao qual eu não poderia deixar de demonstrar a minha gratidão aqui por todo suporte que, diversas vezes, me foi dado. Aos professores da banca e a todos os outros professores que tiveram um importante papel nessa caminhada. Enfim, a todos que estiveram comigo ao longo dessa jornada e aos que torceram e torcem pela minha conquista.

**RENATO DE SOUSA NOGUEIRA**

## RESUMO

O Treinamento Resistido (TR) é um modo bem estabelecido de condicionamento físico para diferentes populações que objetivam aumentar a aptidão física, sendo considerado o principal método para melhorar os níveis de força, potência e hipertrofia muscular. Evidências comprovam que a adaptação ao treinamento é otimizada quando o programa de treino é adaptado às necessidades do atleta. Desse modo, monitorar a carga e a intensidade do treinamento é imprescindível para alcançar os resultados desejados. A autosseleção de carga demonstrou ser uma ferramenta efetiva para controlar a intensidade em exercícios aeróbios, porém a autosseleção de cargas no treinamento resistido ainda é pouco estudada. Assim, o presente estudo tem como objetivo caracterizar o uso da estratégia de autosseleção das variáveis do treinamento resistido, para que através da análise de dados e resultados, mais profissionais da área da educação física possam compreender a influência da autosseleção no treinamento resistido, suas implicações e efetividade quanto ao alcance dos níveis de intensidade desejados. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que foram realizadas buscas em artigos e trabalhos científicos para responder à questão norteadora do estudo: Como é caracterizado o uso da estratégia de autosseleção no treinamento resistido? Foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo e PubMed. Na busca eletrônica, foram usadas as palavras chaves "Resistance Training", "Strength Exercise", "Resistance Exercise", "Weight Lifting", "Weight Training", "Strength Training", "Self-Selected", "Autoregulation" e "Self-Regulated", utilizando os operadores booleano "*on e and*" entre as palavras chaves para melhor refinamento da busca. Não foi delimitado um período de publicação dos artigos durante a busca. Foram selecionados 34 estudos sobre autosseleção no treinamento resistido, os resultados demonstram a amplitude das estratégias de autosseleção adotadas durante o TR, evidenciando a complexidade na influência dessas escolhas nos resultados obtidos pelos praticantes. Os achados desta pesquisa nos evidenciam que a autosseleção pode representar uma estratégia para promover adaptações no desempenho do praticante durante o TR.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido, intensidade, autosseleção.

## ABSTRACT

Resistance Training (RT) is a well-established form of physical conditioning for different populations that aim to increase physical fitness, and is considered the main method for improving levels of strength, power and muscular hypertrophy. Evidence proves that adaptation to training is optimized when the training program is adapted to the athlete's needs. Therefore, monitoring the load and intensity of training is essential to achieve the desired results. Load self-selection has proven to be an effective tool for controlling intensity in aerobic exercises, however load self-selection in resistance training is still poorly studied. Thus, the present study aims to characterize the use of the self-selection strategy of resistance training variables, so that through data and results analysis, more professionals in the field of physical education can understand the influence of self-selection on resistance training, its implications and effectiveness in achieving desired intensity levels. This is an integrative literature review, in which searches were carried out in articles and scientific works to answer the study's guiding question: How is the use of the self-selection strategy in resistance training characterized? Searches were carried out in the Scielo and PubMed databases. In the electronic search, the keywords "Resistance Training", "Strength Exercise", "Resistance Exercise", "Weight Lifting", "Weight Training", "Strength Training", "Self-Selected", "Autoregulation" and "Self-Regulated", using the Boolean operators "on and and" between the key words to better refine the search. A publication period for articles was not delimited during the search. 34 studies on self-selection in resistance training were selected, the results demonstrate the range of self-selection strategies adopted during the TR, highlighting the complexity in the influence of these choices on the results obtained by practitioners. The findings of this research show us that self-selection can represent a strategy to promote adaptations in the practitioner's performance during the TR.

**Keywords:** resistance training; intensity; self-selection.



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	6
2. OBJETIVOS .....	7
2.1. Geral .....	7
2.2. Específicos .....	7
3. REFERENCIAL TEÓRICO .....	8
3.1. Treinamento Resistido.....	8
3.2. Métodos de Controle de Intensidade .....	9
3.3. Autorregulação da Carga de Treinamento.....	12
4. METODOLOGIA .....	15
4.1. Tipo de Pesquisa.....	15
4.2. Procedimentos .....	15
4.2.1. Fontes de dados e palavras-chave .....	15
4.2.2. Critérios de inclusão e exclusão .....	15
4.2.3. Extração e síntese dos dados .....	15
4.3. Análise dos dados.....	16
5. RESULTADOS.....	17
5.1. Descrição dos Estudos Incluídos.....	17
5.2. Características da Intervenção.....	18
5.2.1. Estratégias de Autosseleção, PSE e Afetividade no Treinamento Resistido.....	18
5.2.2. Autosseleção de Intensidade (carga) no TR.....	18
5.2.3. Autosseleção de Velocidade/Cadência no TR.....	19
5.2.4. Autosseleção da Distância no TR.....	19
5.2.5. Autosseleção do descanso no TR.....	20
5.2.6. Repetições autosselecionadas no TR.....	20
5.2.7. %1RM como comparação no TR.....	20
6. DISCUSSÃO.....	21
7. CONCLUSÃO .....	24
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE A – ARTIGOS AVALIADOS.....	32

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com Singh et al. (2007), o Treinamento Resistido (TR) é um modo bem estabelecido de condicionamento físico para diferentes populações que objetivam aumentar a aptidão física, sendo considerado o principal método para melhorar os níveis de força, potência, hipertrofia muscular. O TR proporciona melhorias significativas no perfil metabólico, reduz os fatores de risco cardiovascular, os riscos de desenvolver limitações funcionais e diminui os índices de doenças não fatais, além de melhorar a composição corporal, os níveis da glicose sanguínea, sensibilidade à insulina e pressão arterial sistêmica em pessoas pré-hipertensas, ou hipertensas no estágio 1 (RATAMESS, 2012 apud BARBIERI, 2015).

Os protocolos para cada tipo de treinamento são modificados de acordo com algumas variáveis, como intensidade, número de séries, trabalho total executado e intervalos de descanso (SINGH et al., 2007). Levando isso em consideração, o princípio da individualidade deve ser visto como crucial na elaboração dos protocolos de treinamento de resistência buscando potencializar as adaptações (BORRESEN e LAMBERT, 2009).

Evidências comprovam que a adaptação ao treinamento é otimizada quando o programa de treino é adaptado às necessidades do atleta (BEAVEN et al., 2008; JONES et al., 2016 apud HELMS et al., 2018). Conforme Helms et al. (2020), para que o TR seja efetivo é necessário que o plano individualizado leve em consideração os níveis de prontidão e recuperação do indivíduo junto com o controle e monitoramento do estresse causado pelo treinamento, porém, há uma necessidade de mais estudos que abordem essa perspectiva para fortalecer essa teoria (KIELY, 2012 apud HELMS et al, 2020).

De acordo com Day et al., (2004), monitorar a carga e a intensidade do treinamento físico no treinamento resistido compõe parte de um plano de exercícios periodizados de sucesso, pois manusear cautelosamente a intensidade, o volume e as fases de recuperação é imprescindível para alcançar resultados.

A autosseleção de carga demonstrou ser uma ferramenta efetiva para controlar a intensidade em exercícios aeróbios, porém a autosseleção de cargas no treinamento resistido ainda é pouco estudada, o que se sabe até então é que parece ser necessário um período de aprendizagem inicial para que o indivíduo possa relacionar melhor as suas sensações aos níveis reais de esforço em que executou o exercício, pois foi observado uma tendência de subestimar as cargas autosselecionadas quando em níveis de esforço supramáximos (GLASS, 2008).

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é caracterizar o uso da estratégia de autosseleção das variáveis do treinamento resistido. Dessa forma, este trabalho se justifica pela importância em compreender a influência da autosseleção no treinamento resistido, suas implicações e efetividade quanto ao alcance dos níveis de intensidade desejados, proporcionando um maior entendimento por parte dos profissionais de educação física e afins, e, conseqüentemente, maior facilidade para prescrição de exercícios e melhores resultados para o público praticante.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Geral**

Caracterizar o uso da estratégia de autosseleção das variáveis do treinamento resistido.

### **2.2. Específicos**

Identificar quais métodos e instrumentos são comumente mais utilizados para selecionar a intensidade da carga do exercício.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1. Treinamento Resistido**

O treinamento resistido (TR) conquistou grande popularidade como uma modalidade de condicionamento físico para adultos de todas as idades e habilidades (RATAMESS et al., 2008). O TR constitui um programa de exercícios físicos anaeróbicos que demandam uma ação voluntária da musculatura esquelética contra uma resistência externa, que pode ser gerada pelo peso corporal, uso de máquinas, ou ainda por meio de pesos livres, como halteres e anilhas (WINETT e CARPINELLI, 2001; ARMSTRONG, 2006 apud PANTA, JÚNIOR, SILVA FILHO, 2017).

Engajar-se regularmente em um programa de TR não apenas promove o aumento da força muscular, hipertrofia, resistência e potência, mas gera outros benefícios como, o aumento da densidade mineral óssea, a redução da gordura corporal, a diminuição da pressão arterial em repouso e melhoria nos níveis lipídicos no sangue, a tolerância à glicose e a sensibilidade à insulina (RATAMESS et al., 2008).

Para atingir os efeitos desejados do treinamento resistido, é imprescindível que haja adaptações funcionais e estruturais no organismo, estas quais, podem ser alcançadas mediante a formulação de um programa de treinamento personalizado e devidamente periodizado, devendo ser levado em consideração as variáveis como sobrecarga, volume e intensidade, ajustando-as de maneira específica para cada indivíduo (MCCARDLE, KATCH e KATCH, 2011 apud PANTA, JÚNIOR, SILVA FILHO, 2017).

A recomendação geral para prescrição de treinamento para crianças e adolescentes indica que sejam inclusos na rotina de exercício deles, exercícios aeróbicos, exercício resistidos e de fortalecimento ósseo. As recomendações de frequência, intensidade e duração do exercício resistido para este público são de pelo menos 3 dias por semana, com uma intensidade usando o peso corporal como resistência ou 8 a 15 repetições submáximas de um exercício até o ponto de fadiga moderada, devendo ter uma duração de  $\geq 60$  min no dia e incluir atividades de fortalecimento muscular não estruturadas, ou estruturadas, como levantamento de peso e trabalho com faixas elásticas (ACSM, 2018).

Para indivíduos adultos, é recomendado treinar cada grande grupo muscular pelos menos de 2 a 3 dias por semana, com um intervalo mínimo de 48 h entre as sessões de treino que envolvem o mesmo grupo muscular. Levando em consideração que a intensidade do treinamento resistido deve ser adequada ao nível de aptidão do indivíduo, praticantes novatos e intermediários devem trabalhar com 60 a 70% de 1 RM (intensidade

moderada a vigorosa), praticantes experientes podem aumentar gradativamente para  $\geq 80\%$  de 1 RM (intensidade vigorosa/muito vigorosa), enquanto indivíduos muito fora de forma, a recomendação é começar com uma intensidade de 40 a 50% de 1 RM (intensidade muito leve a leve) ou PSE de 5 a 6 em uma escala de 10 pontos, devendo, de maneira geral, cada exercício incluir de 2 a 4 séries, com um número de repetições entre 8 e 12, para promover ganhos de força (ACSM, 2018).

Para idosos, a recomendação geral indica que sejam incluídos na rotina de exercício deles, exercícios aeróbicos, exercício resistidos e flexibilidade, e quando se tratar de indivíduos que possuam alguma deficiência motora ou apresente um risco considerável de queda, deve ser adicionado exercícios específicos que melhorem o equilíbrio e sua aptidão física. As recomendações de frequência, intensidade e duração do exercício resistido para este público são pelo menos 2 dias por semana com uma intensidade moderada (5-6) a vigorosa (7-8) em uma escala de 0 a 10 de percepção de esforço, devendo conter cerca de 8 a 10 exercícios que trabalhem os principais grupos musculares e cada exercício sendo executado com 8 a 12 repetições, além de exercícios que trabalhem atividades cotidianas para estes idosos, como subir escada, por exemplo (ACSM, 2018).

### **3.2. Métodos de Controle de Intensidade**

Conforme destacado por Day et al. (2004), a supervisão cuidadosa da carga e intensidade no contexto do treinamento resistido desempenha um papel crucial em um programa de exercícios periodizados, haja vista que, a manipulação prudente da intensidade, volume e períodos de recuperação é fundamental para alcançar êxito e resultados desejados.

Com o objetivo de mensurar a percepção de esforço, diferentes escalas foram desenvolvidas. A escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg foi criada para mensurar de modo simples, confiável e válida a intensidade do exercício físico (DAY et al., 2004). Segundo Tiggemann, Pinto e Kruehl (2010), a Percepção de Esforço (PE) pode ser definida como a intensidade subjetiva de esforço, tensão, desconforto e/ou fadiga ocasionados pelo exercício físico. A PE é recomendada por instituições internacionais, como o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), entretanto, as recomendações para sua utilização no treinamento de força até o presente momento são realizadas sem que haja um embasamento teórico (TIGGEMANN; PINTO; KRUEL, 2010).

A aplicabilidade da escala de PSE tem se mostrado efetiva e eficaz na classificação da intensidade do treino. Day et al., (2004) investigou a confiabilidade da PSE da sessão como ferramenta para quantificar a intensidade do exercício durante o treinamento resistido em diferentes intensidades. Os resultados permitiram concluir que houve diferenças significativas no valor médio de PSE da sessão entre as diferentes intensidades. Corroborando com esses autores, Costa e Fernandes (2007) verificaram em seus achados que a PSE é um método válido e fiável na monitorização de uma sessão de treinamento de força em indivíduos idosos.

Para garantir a precisão da percepção de esforço e para alcançar uma medida consistente de PSE em um determinado período, Lopes et al., (2020) buscou avaliar a adaptação transcultural, validade e confiabilidade das escalas de PSE aplicadas aos idosos, e verificou-se que entre as cinco escalas de PSE encontradas na revisão sistemática a escala de Borg 6-20 foi a que mais obteve adaptação transcultural, validade e confiabilidade para indivíduos idosos.

Possivelmente a escala RPE (Ratings of Perceived Exertion) de Borg seja uma das mais conhecidas e aplicadas, no entanto, na literatura, outras escalas têm sido propostas, como a escala OMNI-RES (TIGGEMANN; PINTO; KRUEL, 2010).

De acordo com Robertson et al., (2003), OMNI, usado no contexto de métricas de esforço percebido, refere-se a uma escala RPE com propriedades amplamente generalizáveis. Essa escala inclui descritores pictóricos e verbais específicos de modo, dispostos ao longo de uma faixa de resposta numérica estreita, variando de 0 a 10. Os descritores pictóricos que representam um “levantador de peso” são posicionados ao longo da faixa em concordância com os descritores verbais correspondentes, além disso, seu formato visualmente discernível da escala apresenta um gradiente de intensidade para avaliação do esforço (ROBERTSON et al., 2003).

Robertson et al., (2003) buscou examinar a validade concorrente da escala OMNI-RES para avaliar as percepções de esforço em adultos de ambos os sexos durante exercícios de resistência isotônicos na parte superior e inferior do corpo. Os resultados mostraram que a PSE final para os músculos ativos (PSE-AM) foi maior que a PSE do corpo em geral (PSE-O) para ambos os grupos que executaram os exercícios de rosca direta e extensão de joelho, além de que não houve diferenças na PSE entre os sexos. Desse modo, os autores concluíram que os resultados forneceram validação simultânea do OMNI-RES para medir a percepção de esforço para o músculo ativo e o corpo em geral em jovens treinados recreativamente.

Outra ferramenta para determinar a intensidade do treino é o teste de uma repetição máxima (1 RM). O teste de 1RM é caracterizado pela maior carga que pode ser suportada em uma repetição máxima de um determinado exercício, sendo considerado pela literatura como padrão ouro na avaliação da força muscular dinâmica visto que é prático e possui baixo custo financeiro para sua aplicação (CORRÊA et al., 2011).

A aplicação do teste de 1RM ocorre por meio de tentativa e erro, para isso, um ou mais exercícios são selecionados aleatoriamente pelo administrador do teste, as cargas são aumentadas progressivamente até que a carga máxima seja atingida, de modo que seja seguido um padrão de execução pré-determinado, respeitando o percurso integral do movimento nas fases concêntrica e excêntrica (DIAS et al., 2013). De acordo com Zourdos et al., (2016) esse teste tem sido o método mais empregado para estipular as cargas de treino de um programa de periodização.

Corrêa et al., (2011) buscou investigar a reprodutibilidade do teste de 1RM em homens idosos saudáveis não treinados, por meio do exercício supino com pesos livre e extensão de joelhos em teste e reteste, bem como, a sensação subjetiva de dor muscular tardia (DMT) após 48h do reteste de 1RM. Nesse estudo os resultados apontaram que o teste teve alta reprodutibilidade e representou confiabilidade do instrumento para essa população, e no que se refere à escala de dor a opção nenhuma sensação de DMT foi resposta unânime entre os avaliados.

Tiggemann et al., (2021) comparou os efeitos do treinamento de força utilizando cargas prescritas a partir de um valor máximo de repetição (%1RM) e da PSE em mulheres idosas. Verificou-se que as cargas de treinamento prescritas com base na PSE em idosas aumentam o 1RM (17–56%) e a resistência muscular (47–106%), promovendo maiores ganhos de força. Os autores concluíram que a aplicação da PSE para monitorar as cargas em treinos de força submáxima em idosas pode ser eficaz, possibilitando ganhos de força muscular com benefício similar ao treinamento com o uso de cargas baseadas no valor de 1RM, além de ser uma alternativa aos testes de 1RM em indivíduos com baixa força muscular. Entretanto, para esses pesquisadores ainda não é possível garantir que a PSE seja eficaz para monitorar cargas durante o programa de treinamento de força submáxima em idosas, sendo necessário mais pesquisas com essa finalidade.

Considerando a importância da intensidade como variável do treinamento resistido, Glass (2008) aponta que a intensidade autosselecionada parece ser o método preferido para selecionar a intensidade do exercício, entretanto, pesquisas relacionadas a autosseleção no TR ainda são bastante reduzidas. Para autosselecionar a intensidade do

exercício é preciso que os indivíduos confiem em suas percepções sensoriais de esforço, no entanto, apesar da intensidade autosselecionada parecer apropriada dentro do treinamento aeróbico, para utilizá-la no TR é necessário que haja um período de aprendizagem (GLASS, 2008).

Nessa perspectiva, Glass (2008) verificou o efeito de um teste de aprendizado de TR na intensidade do treinamento de força com autoselecção de cargas usando um exercício de grande grupo muscular, supino reto. Os resultados apontaram que os participantes autosselecionaram cargas consideradas muito leves para estimular o ganho de força, haja vista que, a carga mínima normalmente aceita para ganhos de força é de 60% de 1RM e, além disso, os sujeitos não levantaram as cargas até a fadiga. Desse modo, Glass (2008) concluiu que aplicar um teste de treinamento com apenas 1 grupo muscular parece não ser vantajoso para aumentar a seleção de carga.

### **3.3. Autorregulação da Carga de Treinamento**

Para Larsen, Kristiansen e Van Den Tillaar (2021), a autorregulação de cargas é uma estratégia de prescrição de treinamento resistido no qual tem o objetivo de ajustar a intensidade do exercício de acordo com o estado de prontidão, do condicionamento físico e da fadiga do indivíduo no momento do treino. Praticantes de treinamento resistido sofrem constantemente com alterações no seu desempenho físico-esportivo, e isso se dá, basicamente, por alguns fatores intrínsecos e extrínsecos inerentes a fadiga, aptidão e níveis de prontidão. Geralmente, a intensidade do exercício resistido é baseado na porcentagem do resultado do teste de avaliação de 1RM, porém deve-se haver um cuidado ao interpretar esses resultados, pois algumas variáveis podem interferir na força do avaliado e consequentemente interferir no teste, por exemplo a aptidão ao movimento, a fadiga pré-teste e outros estressores não relacionados ao treinamento como o sono, alimentação, doenças dentre outros, portanto, a autorregulação do treinamento resistido pode ser um método interessante para se adequar a essas flutuações no desempenho do indivíduo (LARSEN; KRISTIANSSEN; VAN DEN TILLAAR, 2021).

O indivíduo ao autosselecionar a intensidade do exercício busca informações intrínsecas inerentes às suas experiências e possíveis receios que o guiará nesse processo. Para aplicar a autoselecção de cargas no treinamento resistido, parece ser necessário um período de aprendizagem inicial para que o indivíduo possa relacionar melhor as suas sensações aos níveis reais de esforço em que executou o exercício, pois foi observado



uma tendência de subestimar as cargas autosseleccionadas quando em níveis de esforço supramáximos (GLASS, 2008).

Segundo Glass (2008), a literatura demonstra que para alcançar os resultados esperados pelo treinamento de força é necessário intensidades acima de 60% de 1RM, e apesar de haver pouco material científico sobre a autosseleção de intensidade no treinamento resistido, esse método aparenta ser o preferido pelo público, e a taxa de esforço percebido (PSE) mostrou ser uma ferramenta útil para essa modulação de carga de treinamento resistido.

De acordo com Steele et al., (2022), diversos estudos examinaram quais cargas os indivíduos selecionam ao realizar exercícios de resistência, pois utilizar carga autoseletiva pode tornar o processo de prescrição mais simples, haja vista que anula a necessidade de testes recorrentes de 1RM, além de proporcionar um aumento positivo das respostas afetivas, bem como melhorar o desempenho motor. Desse modo, verificou-se que os sujeitos tendiam a escolher as cargas baseadas no número de repetições prescritas, utilizando cargas altas quando eram realizadas menos repetições e vice-versa. As cargas autosseleccionadas pelos participantes (~53% 1RM) foi considerada muito leve para obter ganhos hipertróficos ou de força máxima em indivíduos treinados experientes, contudo, pode ser apropriada para iniciantes.

Em uma meta-análise verificou-se que as instruções fornecidas na maioria dos estudos foram vagas, haja vista que, a finalidade dessas pesquisas era direcionar os sujeitos para uma carga que eles autosseleccionariam naturalmente com pouca orientação. Desse modo, é possível considerar que as instruções dadas tenham sido a causa para a seleção de cargas ter sido mais baixas, visto que, em estudos que forneceram orientações mais claras sobre a seleção de carga os indivíduos selecionaram cargas mais pesadas, além de terem sido capazes de escolher cargas sob diferentes condições (STEELE et al, 2022).

Hickmott et al. (2022) observou em uma meta-análise que a prescrição de carga autorregulada e padronizada apresentaram melhorias em força de 1RM semelhantes, e concluíram que a autorregulação de carga e volume é pode ser utilizada como estratégia na prescrição e programação no treinamento resistido.

O ideal é que para prescrever e monitorar a carga do exercício, os profissionais de educação física possuam métodos validados e confiáveis para quantificar essa variável, pois diferentemente do volume do exercício que pode ser quantificado de forma relativamente mais simples através das repetições realizadas, a intensidade requer um

cuidado maior, pois ao utilizar a %1RM ou Repetições máximas como forma de quantificar a carga de treinamento, acaba por não levar em consideração alguns fatores individuais que podem afetar no resultado final (SCOTT et al, 2016).

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1. Tipo de Pesquisa**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica realizada a partir da seguinte pergunta norteadora: Como é caracterizado o uso da estratégia de autosseleção no treinamento resistido?. Nesse sentido, foi realizada uma busca na literatura por evidências sobre como as estratégias de autosseleção influenciam no treinamento resistido.

### **4.2. Procedimentos**

#### **4.2.1. Fontes de dados e palavras-chave**

Foram pesquisados e selecionados artigos e trabalhos científicos disponíveis para leitura em base de dados, como Scielo e PubMed. Na busca eletrônica, foram usadas as palavras chaves "Resistance Training", "Strength Exercise", "Resistance Exercise", "Weight Lifting", "Weight Training", "Strength Training", "Self-Selected", "Autoregulation" e "Self-Regulated" utilizando os operadores booleano "*or e and*" para melhor refinamento da busca. Não foi delimitado um período de publicação dos artigos durante a busca.

#### **4.2.2. Critérios de inclusão e exclusão**

Uma leitura exploratória dos materiais bibliográficos foi efetuada para a elaboração do presente estudo. Foram incluídos artigos que abordam a autosseleção no treinamento resistido, considerando os publicados em português e inglês. Por outro lado, foram excluídos artigos que não abordavam o tema específico em questão, e os artigos de se caracterizavam como revisões de literatura.

#### **4.2.3. Extração e síntese dos dados**

Todos os estudos encontrados por meio da estratégia de busca foram inicialmente submetidos a uma avaliação baseada na análise dos títulos e resumos, resultando na exclusão dos artigos que claramente não atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Os trabalhos considerados potencialmente elegíveis passaram para a etapa seguinte, que foi a leitura do texto na íntegra. Artigos que se desviaram da temática proposta foram excluídos, enquanto aqueles que conseguiram preencher todos os requisitos foram incorporados na revisão e tiveram os dados coletados e sintetizados em

tabelas, incluindo informações sobre autor, ano de publicação, amostra (quantidade, idade, sexo, ativo/inativo) e resultados.

#### **4.3. Análise dos dados**

Os dados dos trabalhos/estudos selecionados foram compilados e organizados em planilha eletrônica. As informações descritas para cada artigo incluíram: título, autores, ano da publicação, tamanho da amostra, participantes (faixa etária e gênero), nível de treinamento (treinados/ativos), variável do treinamento de força utilizado, efeito agudo/crônico, estratégia de autosseleção utilizadas e Resultados. Essa abordagem estruturada permite uma análise mais detalhada e uma compreensão abrangente dos diversos aspectos abordados nos estudos revisados.

## 5. RESULTADOS

### 5.1. Descrição dos Estudos Incluídos

Dos 140 artigos encontrados nas bases de dados eletrônica (137 na base de dados PUBMED e 3 na base de dados SCIELO), 106 foram excluídos por títulos e resumos, por não se adequarem com o tema, e por se tratar de estudos de revisão. Desse modo, 34 textos revisados atenderam aos critérios de inclusão (Ver Apêndice A), representando uma amostra total de 961 participantes. Os artigos foram publicados em sua maioria em inglês, exceto 2 artigos em português.

Após revisar 34 artigos sobre estratégias de autosseleção no treinamento resistido, foi observada uma variedade de métodos utilizados para avaliar a percepção subjetiva dos praticantes durante as intervenções. Destes, 12 estudos foram categorizados como intervenções de efeito agudo, focando em avaliar os efeitos imediatos do treinamento, enquanto 22 foram identificados como estudos de intervenção crônica, destinados a investigar os efeitos a longo prazo do treinamento resistido.

No geral, a média de idade das amostras dos participantes foi de 32,67 anos. Em relação aos sexos dos participantes inscritos nos estudos incluídos, 9 amostras de estudos eram compostas por mulheres e homens, 13 estudos incluíram apenas homens, enquanto 12 estudos incluíram apenas mulheres (Ver tabela 1).

Autor(es)	Ano	N amostra	Idade (intervalo ou %)	Sexo	Treinado/ativo
GLASS e STANTON	2004	30	homens (19,54 ± 1,85)	Ambos	Não treinados
HATFIELD et al	2006	9	23,9 ± 2,5 anos	Masculino	Treinados
FOCHT	2007	19	20,6 anos	Feminino	Não treinadas
RATAMESS et al	2008	46	26,6 ± 6,4 anos	Feminino	Treinadas
GLASS	2008	16	- grupo controle (21,0 ±	Ambos	Ativos
RIEMANN e DAVIES	2013	32	Entre 18 e 40 anos.	Ambos	Ativos
ELSANGEDY et al	2013	20	65,6 anos	Feminino	Não treinados
HEINRICH et al	2014	23	26,8 ± 5,9 anos	Feminino	Inativos
ALVES et al	2015	14	Entre 65 e 75 Anos	Feminino	Inativos
PORTUGAL et al	2015	16	25,1 ± 5,5 anos	Masculino	Ativos
FOCHT et al	2015	20	23 anos	Feminino	Treinadas
ELSANGEDY et al	2016	12	35,8 ± 5,8 anos	Masculino	Inativos
ALVES et al	2017	12	39,2 ± 11,1 anos	Feminino	Inativos
DIAS et al	2017	21	Entre 21 e 28 anos	Ambos	Treinados
COTTER et al	2017	20	23,15 ± 2,92 anos	Feminino	Treinados
ELSANGEDY et al	2018	16	Entre 18 e 45 anos	Masculino	Inativos
HELMS et al	2018	21	Entre 19 e 35 anos	Masculino	Treinados
DIAS et al	2018	54	22,7 ± 3,3 anos	Ambos	Treinados
RIBEIRO et al	2018	32	Entre 20 e 55 anos	Feminino	Inativos
NÓBREGA et al	2018	12	Entre 18 e 30 anos	Masculino	Treinados
IBBOTT et al	2019	16	22,8 [3,1] anos	Masculino	Treinados
ORMSBEE et al	2019	27	19 a 27 anos (22,4 ± 2,3	Masculino	Ativos
IBBOTT et al	2019	16	23 ± 3 anos	Masculino	Treinados
LOPES et al	2020	15	20 ± 2 anos	Masculino	Treinados
CHAVES et al	2020	20	24,7 ± 2,9 anos	Masculino	Não treinados
GLASS, AHMAD e GABLER	2020	20	Entre 18 e 40 anos	Ambos	Ativos
ELSANGEDY et al	2020	32	66 ± 3 anos	Feminino	Inativos
TIGGEMANN et al	2021	25	Entre 60 e 75 anos	Feminino	Inativos
CASTILLA et al	2021	19	22,6 ± 3,7 anos	Masculino	Treinados
BARBOSA-NETTO, D'ACELINO-E-PORTO e ALMEIDA	2021	160	25,7 ± 4,5 anos	Masculino	Treinados
HERDA et al	2021	101	55 anos ou mais	Ambos	Ativos
EMANUEL et al	2021	19	29.2±3.4 anos (Mulheres),	Ambos	Treinados
ESPOZ-LAZO et al	2021	16	20.25 ± 2.2 anos	Feminino	Treinadas
ROMAGNOLI e PIACENTINI	2022	30	26,2 ± 4,1 anos	Ambos	Treinados

**Tabela 1.** Descrição dos estudos incluídos.

## **5.2. Características da Intervenção**

### **5.2.1. Estratégias de Autosseleção, PSE e Afetividade no Treinamento**

#### **Resistido**

Quanto às estratégias de autosseleção adotadas, foram encontradas diferentes ferramentas para medir a percepção subjetiva do esforço durante as sessões de treinamento. Cinco dos artigos revisados optaram pelo uso da Escala de Borg (CR-10), que atribui valores de 0 a 10 para avaliar o esforço percebido durante a prática do exercício. Além disso, sete estudos utilizaram a Escala de Borg com uma variação entre 6 e 20 para medir a percepção subjetiva dos indivíduos durante o treinamento resistido.

A Escala Omni-Res foi empregada em nove artigos, destacando-se como uma alternativa para medir a percepção subjetiva do esforço no contexto do treinamento resistido. Por outro lado, seis estudos utilizaram a Feeling Scale (FS) como método para avaliar a afetividade durante a prática do exercício.

Foram identificadas também outras estratégias menos comuns, incluindo o uso da Repetition in Reserve (RiR) em dois estudos, da Felt Arousal Scale (FAS) em um estudo e da Escala de Prazer e Desprazer (SPD) em outro.

No entanto, foi observado que nove artigos revisados não mencionaram claramente a estratégia utilizada para mensurar o esforço percebido dos participantes durante as intervenções, o que evidencia uma falta de documentação e padronização das estratégias para avaliar subjetivamente esse parâmetro durante o treinamento resistido.

Esses resultados destacam a variedade de métodos utilizados para avaliar a percepção subjetiva dos indivíduos durante o treinamento resistido, tanto em estudos de intervenção aguda quanto crônica. A diversidade nas ferramentas de autosseleção ressalta a importância de uma maior clareza e padronização na descrição dos métodos empregados, visando à consistência e comparabilidade dos estudos na área do treinamento resistido.

### **5.2.2. Autosseleção de Intensidade (carga) no TR**

Dentre os 34 artigos incluídos nesta revisão, 25 investigou os efeitos da intensidade da carga autosselecionada no TR, e o principal achado que mais recorrentemente aparece nos estudos é que os praticantes tendem a escolher cargas submáximas, que são aquelas abaixo das recomendações mínimas da ACSM para ganhos de força e hipertrofia, quando solicitados que autosselecionassem a intensidade do treino (1, 3, 4, 7, 12, 15, 18, 19, 30). Um estudo (5) investigou se, ao fazer um período de

aprendizagem com os participantes, eles conseguiriam escolher as cargas de forma correta e o observado foi que o período de aprendizagem não afetou a escolha da intensidade autosseleccionada. Em contrapartida, alguns estudos (14, 24, 26, 31) demonstraram que quando o treinamento era acompanhado por um personal trainer a autosseleção de carga se tornava adequada e alcançavam melhores resultados nos alunos quando comparado ao grupo sem acompanhamento profissional.

Quanto a respostas afetivas ao treinamento em detrimento a intensidade da carga, o que podemos observar é que não há um consenso nessa relação. Os achados do artigo (11) traz que tanto intensidades autosseleccionadas quanto impostas causaram respostas afetivas positivas após o treino, com leve vantagem em autoeficácia e aderência para o grupo da autosseleção. No estudo (8) intensidade moderada ocasionou menor prazer e aderência comparado a intensidade alta, porém, no estudo (9, 12, 16, 27) foi observado maior Prazer nas cargas baixas a moderadas, e adicionalmente, no artigo (10) a intensidade não influenciou na resposta afetiva ao treino.

### **5.2.3. Autosseleção de Velocidade/Cadência no TR**

Quatro artigos demonstraram que ao permitir que os participantes autosseleccionassem a velocidade do movimento imposto foi alcançado melhores resultados em volume de treino (2, 20), maior EMG (20), melhora na força (2, 25), potência (2) e menor tempo sob tensão por repetição (2, 20). Outro achado importante foi que a familiarização e feedback demonstrou ser uma estratégia positiva para melhorar a precisão da Percepção de Velocidade da Barra (34).

### **5.2.4. Autosseleção da Distância no TR**

Dois estudos investigaram os efeitos da autosseleção da distância de membros ao executar determinado exercício e os principais achados foram que no exercício afundo para frente os participantes do grupo que autoseleccionaram a distância do passo executaram com um passo mais curto do que o esperado e isso ocasionou em uma menor flexão de quadril e maior pico de flexão de tornozelo e joelho, o que pode influenciar na ênfase do músculo-alvo do exercício (6). Já no artigo (29), que investigou a largura da pegada no supino realizado no Smith Machine, verificou que a largura da pegada não influenciou no exercício (29).

### **5.2.5. Autosseleção do descanso no TR**

Dois estudos investigaram os efeitos do descanso autosselecionado no Treinamento resistido, e foi verificado que ao permitir que os participantes autosselecionassem seu descanso, eles conseguiram completar a quantidade de repetições solicitadas pelos pesquisadores e foi observado que eles optaram por descansos mais curtos nas primeiras séries e o tempo tendia a aumentar a cada série adicional tomando descansos mais longos (21, 23), portanto essa pode ser considerada uma estratégia acertada. Adicionalmente, foi verificado uma confiabilidade razoável entre período de descanso entre séries e produção de energia (23).

### **5.2.6. Repetições autosselecionadas no TR**

Apenas um estudo investigou o efeito do número de repetições autosselecionadas no Treinamento Resistido, e o observado foi que houve efeitos comparáveis ao grupo com repetições impostas, porém, o grupo que autosselecionou o número de repetições demonstrou considerável variabilidade na quantidade de repetições que escolheram e relataram maior percepção de autonomia que o grupo controle (32).

### **5.2.7. %1RM como comparação no TR**

A nível de comparação, foi observado que na grande maioria dos artigos incluídos nessa revisão utilizou da estratégia de empregar a porcentagem de uma repetição máxima (%1RM) para estimar cargas e ancorar com níveis de percepção subjetiva de esforço e afetividade. No entanto, é importante salientar que alguns artigos não relataram essa informação de forma clara, optaram por omiti-la ou não a incluíram como parte do objeto em estudo.



## 6. DISCUSSÃO

A literatura demonstra que para alcançar os resultados esperados pelo treinamento de força é necessário intensidades acima de 60% de 1RM, e apesar de haver pouco material científico sobre a autosseleção de intensidade no treinamento resistido, esse método aparenta ser o preferido pelo público, e a taxa de esforço percebido (RPE) mostrou ser uma ferramenta útil para essa modulação de carga de treinamento resistido (GLASS, 2008). O treinamento resistido, e a manipulação de suas variáveis, auxilia no ganho de força, potência, hipertrofia e, conseqüentemente, na melhora de desempenho esportivo e/ou do dia-a-dia (LARSEN; KRISTIANSEN; VAN DEN TILLAAR, 2021).

Os resultados desta revisão revelaram uma diversidade significativa nas estratégias adotadas para medir a percepção subjetiva do esforço (PSE) durante o treinamento resistido. Enquanto algumas ferramentas, como a Escala de Borg e a Escala Omni-Res, foram amplamente utilizadas em diversos estudos, a falta de padronização na seleção e descrição das ferramentas de autosseleção é uma preocupação evidente. Cerca de nove dos artigos revisados não forneceram uma explicação clara ou detalhada sobre a estratégia utilizada para mensurar o esforço percebido, o que compromete a comparabilidade e a consistência entre os estudos. Essa lacuna documental ressalta a necessidade de uma abordagem mais sistemática e padronizada na descrição desses métodos, visando a uniformização e a validade dos resultados na área do treinamento resistido.

Uma análise dos estudos incluídos nesta revisão revelou que a escolha da intensidade de carga pelos praticantes tende a ser predominantemente submáxima, situando-se abaixo das recomendações mínimas do ACSM para ganhos significativos de força e hipertrofia, o que corrobora com o estudo de Glass (2008) que sugere que para aplicar a autosseleção de cargas no treinamento resistido, parece ser necessário um período de aprendizagem inicial para que o indivíduo possa relacionar melhor as suas sensações aos níveis reais de esforço em que executou o exercício, pois foi observado uma tendência de subestimar as cargas autosselecionadas quando em níveis de esforço supramáximos. Surpreendentemente, mesmo após um período de aprendizagem, os participantes não obtiveram melhorias substanciais na seleção adequada da intensidade da carga. Segundo Glass (2008) o indivíduo ao autosselecionar a intensidade do exercício busca informações intrínsecas inerentes as suas experiências e possíveis receios que o guiará nesse processo. Portanto verifica-se a necessidade de mais estudos que

investiguem e desenvolvam estratégias mais efetivas para tornar a aprendizagem mais eficiente.

Contudo, é importante ressaltar que a presença de um profissional, como um personal trainer, parece influenciar positivamente na escolha atribuída à carga, resultando em melhores desempenhos nos praticantes. Segundo Kraemer e Ratamess (2004), para que o treinamento resistido seja efetivo e seguro é necessário um programa, supervisionado por profissionais qualificados, apropriado para o público-alvo e adequado às necessidades de cada indivíduo, e isso envolve vários fatores como o estabelecimento de metas específicas, prescrição correta das variáveis e suas progressões, avaliação do progresso, e a instrução de exercícios adequada.

A relação entre respostas afetivas e a intensidade da carga autosselecionada é complexa e carece de um consenso. Enquanto alguns estudos dessa revisão sugeriram uma associação positiva entre intensidades mais baixas a moderadas e maior prazer durante o treinamento, outros não encontram essa associação direta. Essas discrepâncias destacam a necessidade de investigações adicionais para compreender melhor a interação entre a intensidade da carga autosselecionada e as respostas afetivas dos praticantes durante o treinamento resistido.

Além da intensidade da carga, uma revisão dos estudos desenvolvidos mostrou que a autoseleção de variáveis como velocidade, distância, descanso e repetições durante o treinamento resistido também influenciou significativamente os resultados. A permissão para que os participantes escolham a velocidade do movimento resultou em benefícios notáveis, incluindo aumento no volume de treino, maior atividade muscular e melhorias na força e potência. No entanto, estratégias como a familiarização e o feedback mostraram-se essenciais para a precisão na percepção da velocidade da barra.

Em relação à seleção da distância em exercícios específicos, fornecemos que a autoseleção nem sempre contribui para melhor desempenho. Enquanto em alguns casos a escolha da distância impactou significativamente o exercício e a ativação muscular, em outros, essa variável não demonstrou influência notável nos resultados do treinamento.

A análise da escolha do descanso autosselecionado indicou que os praticantes geralmente optam por descansos mais curtos nas séries iniciais, aumentando progressivamente a duração dos intervalos. Este comportamento parece ser eficaz para completar o número desejado de repetições, além de apresentar uma relação específica com a produção de energia.

No entanto, é importante destacar que a única investigação sobre repetições autosselecionadas revelou uma variabilidade específica na escolha dos participantes, apesar de efeitos comparáveis a grupos com repetições impostas. Isso sugere uma maior sensação de autonomia por parte dos praticantes, ressaltando a importância da consideração individualizada na prescrição do treinamento resistido.

Em termos de comparação, notou-se que a maioria expressiva dos artigos abordados utilizaram da estratégia de %1RM para estimar as cargas associando-a com a PSE e afetividade. Adicionalmente, é importante esclarecer que alguns artigos não forneceram essa informação de forma clara.

Os achados desta revisão demonstram a amplitude das estratégias de autoseleção adotadas durante o treinamento resistido, evidenciando a complexidade na influência dessas escolhas nos resultados obtidos pelos praticantes. Praticantes de treinamento resistido sofrem constantemente com alterações no seu desempenho físico-esportivo, e isso se dá, basicamente, por alguns fatores intrínsecos e extrínsecos inerentes a fadiga, aptidão e níveis de prontidão. Portanto, a autorregulação do treinamento resistido pode ser um método interessante para se adequar a essas flutuações no desempenho do indivíduo (LARSEN; KRISTIANSEN; VAN DEN TILLAAR, 2021). Contudo, ficou evidenciada a necessidade de uma abordagem mais uniforme e transparente na documentação das estratégias de autoseleção utilizadas, visando uma maior consistência e comparabilidade dos resultados na área do treinamento resistido.

## 7. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como foco principal caracterizar o uso da estratégia de autosseleção das variáveis do treinamento resistido. Os achados desta pesquisa nos evidenciam que existem diversas estratégias de autosseleção para regular a intensidade no Treinamento Resistido.

Diversas ferramentas foram identificadas para avaliar a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) durante as sessões de treinamento, sendo a escala Omni-Res destacada como uma das principais estratégias de autosseleção utilizadas para mensurar esse aspecto. No que diz respeito a intensidade da carga autosselecionada, observou-se que, em geral, os praticantes tendem a escolher cargas abaixo das recomendações mínimas da ACSM para ganhos de força e hipertrofia. Quanto a autosseleção de Velocidade/Cadência no TR, os estudos indicaram que permitir que os participantes autosselecionassem a velocidade do movimento imposto foi alcançado melhores resultados em volume de treino, maior EMG, melhora na força, potência e menor tempo sob tensão por repetição. Os estudos que exploraram a autosseleção da distância de membros indicaram que a distância escolhida foi menor que o esperado. No caso do descanso autosselecionado, os participantes que escolheram seu tempo de descanso conseguiram completar a quantidade de repetições solicitadas pelos pesquisadores. O único estudo que analisou o efeito do número de repetições autosselecionadas no TR observou que o grupo que autosselecionou o número de repetições demonstrou considerável variabilidade na quantidade de repetições que escolheram e relataram maior percepção de autonomia que o grupo controle. Por fim, em termos de situação de comparação, ficou evidente que a maioria dos artigos abordados usaram a %1RM para estimar as cargas associando-a com a PSE e afetividade, no entanto, alguns artigos não forneceram essa informação de forma clara, o que comprometeu a obtenção de conclusões mais sólidas.

Assim sendo, a autosseleção pode representar uma estratégia intrigante para gerar adaptações no desempenho do praticante no contexto do treinamento resistido. No entanto, ressalta-se ainda a necessidade por uma abordagem mais padronizada e transparente das estratégias de autosseleção empregadas, com o intuito de promover uma maior consistência e comparabilidade dos resultados na esfera do treinamento resistido.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Ragami Chaves et al. Exercícios com pesos sobre as respostas afetivas e perceptuais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 200-205, 2015.

ALVES, Ragami Chaves et al. Effect of combined training on ratings of perceived exertion and sensation of pleasure/displeasure in obese women. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 19, p. 696-709, 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

BARBIERI, João Francisco. **Respostas afetivas ao treinamento resistido com cargas autosselecionadas: uma revisão sobre a afetividade, aderência e intensidade preferida**. 2015. Tese de Doutorado. [sn].

BARBOSA-NETTO, Sebastião; D'ACELINO-E-PORTO, Obanshe S.; ALMEIDA, Marcos B. Self-selected resistance exercise load: Implications for research and prescription. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 35, p. S166-S172, 2021.

BORRESEN, Jill; LAMBERT, Michael Ian. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. **Sports medicine**, v. 39, p. 779-795, 2009.

CHAVES, Talisson Santos et al. Effects of resistance training with controlled versus self-selected repetition duration on muscle mass and strength in untrained men. **PeerJ**, v. 8, p. e8697, 2020.

CORRÊA, Cleiton Silva et al. Reprodutibilidade do teste de 1-RM em homens idosos saudáveis. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 8, n. 1, 2011.

COSTA, António; FERNANDES, Carlos. Utilização da percepção subjectiva do esforço para monitorização da intensidade do treino de força em idosos. **Motricidade**, v. 3, n. 2, p. 37-46, 2007.

COTTER, Joshua A. et al. Ratings of perceived exertion during acute resistance exercise performed at imposed and self-selected loads in recreationally trained women. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 31, n. 8, p. 2313-2318, 2017.

DA CUNHA RIBEIRO, Roberta P. et al. Prescribed versus preferred intensity resistance exercise in fibromyalgia pain. **Frontiers in physiology**, v. 9, p. 1097, 2018.

DAY, Meghan L. et al. Monitoring exercise intensity during resistance training using the session RPE scale. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 18, n. 2, p. 353-358, 2004.

DIAS, Raphael Mendes Ritti et al. Segurança, reprodutibilidade, fatores intervenientes e aplicabilidade de testes de 1-RM. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 19, p. 231-242, 2013.

DIAS, Marcelo RC et al. Influence of a personal trainer on self-selected loading during resistance exercise. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 31, n. 7, p. 1925-1930, 2017.

DIAS, Marcelo RC et al. Self-selected training load and RPE during resistance and aerobic training among recreational exercisers. **Perceptual and Motor Skills**, v. 125, n. 4, p. 769-787, 2018.

ELSANGEDY, Hassan M. et al. Is the self-selected resistance exercise intensity by older women consistent with the American College of Sports Medicine guidelines to improve muscular fitness?. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 7, p. 1877-1884, 2013.

ELSANGEDY, Hassan Mohamed et al. Self-selected intensity, ratings of perceived exertion, and affective responses in sedentary male subjects during resistance training. **Journal of physical therapy science**, v. 28, n. 6, p. 1795-1800, 2016.

ELSANGEDY, Hassan Mohamed et al. Effects of self-selected resistance training on physical fitness and psychophysiological responses in physically inactive older women: a randomized controlled study. **Perceptual and Motor Skills**, v. 128, n. 1, p. 467-491, 2021.

ELSANGEDY, Hassan Mohamed et al. Let the pleasure guide your resistance training intensity. **Med Sci Sports Exerc**, v. 50, n. 7, p. 1472-79, 2018.

EMANUEL, Aviv et al. The effect of self-selecting the number of repetitions on motor performance and psychological outcomes. **Psychological Research**, v. 85, p. 2398-2407, 2021.

ESPOZ-LAZO, Sebastián et al. Effects of a self-regulated training program on the repeated power in female college handball players: An intervention study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 23, p. 12662, 2021.

FOCHT, Brian C. Perceived exertion and training load during self-selected and imposed-intensity resistance exercise in untrained women. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 21, n. 1, p. 183-187, 2007.

FOCHT, Brian C. et al. Affective responses to acute resistance exercise performed at self-selected and imposed loads in trained women. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 11, p. 3067-3074, 2015.

GLASS, Stephen C.; STANTON, Douglas R. Self-selected resistance training intensity in novice weightlifters. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 18, n. 2, p. 324-327, 2004.

GLASS, Stephen C. Effect of a learning trial on self-selected resistance training load. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 22, n. 3, p. 1025-1029, 2008.

GLASS, Stephen C.; AHMAD, Sabrina; GABLER, Taylor. Effectiveness of a 2-week strength training learning intervention on self-selected weight-training intensity. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 34, n. 9, p. 2443-2448, 2020.

HATFIELD, Disa L. et al. The impact of velocity of movement on performance factors in resistance exercise. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 20, n. 4, p. 760-766, 2006.

HEINRICH, Katie M. et al. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC public health**, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2014.

HELMS, Eric R. et al. RPE vs. percentage 1RM loading in periodized programs matched for sets and repetitions. **Frontiers in physiology**, v. 9, p. 247, 2018

HELMS, Eric R. et al. Methods for regulating and monitoring resistance training. **Journal of Human Kinetics**, v. 74, n. 1, p. 23-42, 2020.

HERDA, Ashley A. et al. Changes in strength, mobility, and body composition following self-selected exercise in older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 29, n. 1, p. 17-26, 2020.

HICKMOTT, Landyn M. et al. The Effect of Load and Volume Autoregulation on Muscular Strength and Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Medicine-Open**, v. 8, n. 1, p. 1-35, 2022.

IBBOTT, Peter et al. The Effect of Self-Paced and Prescribed Interset Rest Strategies on Performance in Strength Training. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 14, n. 7, p. 980-986, 2019.

IBBOTT, Peter et al. Variability and Impact of Self-Selected Interset Rest Periods During Experienced Strength Training. **Perceptual and motor skills**, v. 126, n. 3, p. 546-558, 2019.



LARSEN, Stian; KRISTIANSEN, Eirik; VAN DEN TILLAAR, Roland. Efeitos de métodos de autorregulação subjetiva e objetiva para intensidade e volume no aumento da força máxima durante intervenções de treinamento de resistência: uma revisão sistemática. **PeerJ**, v. 9, p. e10663, 2021.

LOPES, Paula Born et al. A Systematic Review of Validity and Reliability of Perceived Exertion Scales to Older Adults. **Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)**, v. 29, n. 4, p. 74-89, 2020.

LOPES, Charles Ricardo et al. Sessão de treinamento de força supervisionada aumenta a carga total levantada e as respostas subjetivas em sujeitos treinados. **Journal of Physical Education**, v. 31, 2020.

NÓBREGA, Sanmy Rocha et al. Self-selected vs. Fixed repetition duration: Effects on number of repetitions and muscle activation in resistance-trained men. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 32, n. 9, p. 2419-2424, 2018.

ORMSBEE, Michael J. et al. Efficacy of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertion for the bench press in experienced and novice benchers. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 2, p. 337-345, 2019.

PANTA, Regiane; JÚNIOR, Ricardo Mathis; SILVA FILHO, José Nunes. Efeitos do treinamento resistido personalizado na composição corporal de homens adultos: um estudo de caso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 67, p. 591-597, 2017.

PÉREZ-CASTILLA, Alejandro et al. The bench press grip width does not affect the number of repetitions performed at different velocity loss thresholds. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 3, p. 1057, 2021.

PORTUGAL, Eduardo MM et al. Affective responses to prescribed and self-selected strength training intensities. **Perceptual and motor skills**, v. 121, n. 2, p. 465-481, 2015.

RATAMESS, Nicholas A. et al. Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a personal trainer. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 22, n. 1, p. 103-111, 2008.

RIEMANN, Bryan et al. Biomechanical comparison of forward and lateral lunges at varying step lengths. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 53, n. 2, p. 130-138, 2013.

ROBERTSON, Robert J. et al. Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 2, p. 333-341, 2003.

ROMAGNOLI, Ruggero; PIACENTINI, Maria Francesca. Perception of velocity during free-weight exercises: difference between back squat and bench press. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 7, n. 2, p. 34, 2022.

SCOTT, Brendan R. et al. Training monitoring for resistance exercise: theory and applications. **Sports medicine**, v. 46, n. 5, p. 687-698, 2016.

SINGH, Favil et al. Monitoring different types of resistance training using session rating of perceived exertion. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 2, n. 1, p. 34-45, 2007.

STEELE, James et al. Are we lifting Heavy enough? Self-selected loads in resistance exercise: a scoping review and exploratory meta-analysis. **Sports Medicine**, p. 1-15, 2022.

TIGGEMANN, Carlos Leandro; PINTO, Ronei Silveira; KRUEL, Luiz Fernando Martins. A percepção de esforço no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 4, p. 301-309, 2010.

TIGGEMANN, Carlos Leandro et al. Rating of perceived exertion as a method to determine training loads in strength training in elderly women: A randomized controlled study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, p. 7892, 2021.

ZOURDOS, Michael C. et al. Novel resistance training-specific rating of perceived exertion scale measuring repetitions in reserve. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 30, n. 1, p. 267-275, 2016.

## **APÊNDICE A – ARTIGOS AVALIADOS**

Tabela com todos os dados pertinentes referentes aos artigos que atenderam aos critérios de inclusão para este estudo.

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Self-Selected Resistance Training Intensity in Novice Weightlifters	Intensidade autoselecionada, cadência e ordem de execução dos exercícios	Crônico	Os indivíduos foram instruídos a classificar seu grau de esforço durante o exercício com base na escala de 6-20 PSE de Borg. Em seguida, deviam escolher uma carga que para eles seria suficiente para melhorar a força muscular. Foram autorizados a realizar quantas repetições desejassem e não receberam instruções específicas para levantar até a fadiga. A maioria identificou a carga em 2 a 3 minutos.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	48-72 horas após a primeira sessão de musculação, os sujeitos retornaram à sala de musculação e repetiram o mesmo exercício, onde deveriam escolher novamente sua intensidade. Todos completaram um teste de 1RM para cada levantamento dentro de 48 horas após a última sessão.	Para ambos os sexos, as cargas auto-selecionadas foram todas abaixo de 60% 1RM. Todas as intensidades de levantamento foram semelhantes (intervalo de 5,42-57% 1RM). As repetições completadas e a classificação das respostas de esforço percebido não foram diferentes. Os resultados mostram que os sujeitos não selecionam uma intensidade suficiente para induzir respostas hipertróficas e subseqüentes aumentos de força.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
The impact of velocity of movement on performance factors in resistance exercise	velocidade volitiva auto-selecionada, número de repetições, pico de força, pico de potência, volume de trabalho, cadência	Agudo	Os indivíduos foram instruídos sobre a escala 6-20 PSE de Borg em repouso, antes e pós exercício. Os indivíduos deveriam realizar os levantamentos na mesma velocidade que utilizariam no treinamento. A velocidade 10–10 VS foi escolhida porque é a recomendação atual na literatura leiga para protocolos de levantamento lento.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM EM DIFERENTES PORCENTAGE NS E EM DIFERENTES VELOCIDADES DE	Ao longo das 4 sessões do protocolo, os sujeitos realizaram agachamento e desenvolvimento a 60 e 80% de 1RM para VOL e VS (consistindo em movimentos concêntricos de 10 segundos e repetição excêntrica de 10 segundos).	As repetições volitivas de velocidade nos exercícios de desenvolvimento e agachamento provocam um maior número de repetições, maior volume de exercício e um pico de potência e força de pico a 60 e 80% de 1RM em comparação com repetições intencionais de velocidade VS. Parece que o protocolo VS pode não ser uma forma ideal de treinamento para tais propósitos.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
Perceived Exertion And Training Load During Self-Selected And Imposed Intensity Resistance Exercise In Untrained Women	PSE, intensidade imposta e intensidade autoselecionada	Agudo	Os sujeitos foram instruídos a selecionar uma carga que fosse confortável de executar, mas que proporcionasse um bom treino, e poderiam ajusta-la a qualquer momento. As avaliações de RPE e carga de treinamento foram obtidas após cada série durante as sessões de intensidade imposta e auto-selecionada.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Em 1 sessão, cada participante completou 3 séries de 10 repetições usando 75% de seu 1RM individual (intensidade imposta).	Quando comparados os exercícios resistido auto-selecionados, a PSE e a resistência utilizada foram significativamente maiores e o número de repetições completadas por série foi significativamente menor durante o exercício resistido de intensidade imposta.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
Self-Selected Resistance Training Intensity In Healthy Women: The Influence Of A Personal Trainer	Intensidade autoselecionada e volume de treinamento	Crônico	Cada sujeito foi instruído a auto-selecionar uma resistência (para quatro exercícios) com a qual eles normalmente realizariam 10 repetições em seus próprios programas.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Cada sujeito foi avaliado quanto a força máxima de uma repetição (1RM) para determinação de intensidades de treinamento auto-selecionadas relativas.	A maioria das mulheres que treinaram sem personal auto-selecionaram intensidades de treinamento consideradas muito baixas para progressão na aptidão muscular. Aquelas que tiveram sob supervisão de um personal auto-selecionaram intensidades de treinamento de resistência mais altas, relataram maiores valores de RPE, tiveram maior força inicial de 1RM e eram menos propensas a acreditar no equívoco de "massa muscular" excessiva por meio do treinamento de resistência.	PSE ESCALA DE BORG (0-10)
Effect of a Learning Trial on Self-Selected Resistance Training Load	Intensidade autoselecionada, cadência e ordem de execução do exercício	Agudo	Após o aquecimento, os indivíduos foram solicitados a selecionar uma carga que eles achavam que contribuiria para um ganho de força. Eles tiveram permissão para testar diferentes cargas enquanto tentavam sua auto-seleção. Os sujeitos do GC e do GA foram cegados para a pilha de peso e o pesquisador ajustava a carga com base na solicitação deles..	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	No dia 3, 48-72 horas depois, os indivíduos do GC compareceram à academia e uma estimativa de 1RM foi feita para cada levantamento usando a equação de Brzycki.	Não houve diferenças na força entre os grupos de controle e aprendizagem. Também não houve diferenças significativas na carga auto-selecionada para nenhum dos outros exercícios, e nem para número de repetições ou taxa de esforço percebido entre os grupos. Assim, uma tentativa de aprendizado do exercício supino reto para aumentar a carga de trabalho autoselecionada não é suficiente para alterar a autoseleção de carga.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
Biomechanical comparison of forward and lateral lunges at varying step lengths	Comprimento de passo autoselecionado, número de repetição, ordem dos exercícios	Agudo	A autoseleção foi descrita para os sujeitos como sendo um comprimento de passo de sua escolha, que deveria ser uma distância confortável e representativa de como eles realizariam os afundos por conta própria. Uma vez que as distâncias auto-selecionadas de afundo foram determinadas, os sujeitos realizaram seis tentativas para cada uma das quatro condições (total de 24 afundos) enquanto os dados cinemáticos e de força de reação do solo eram coletados.	EXPLICADA	NÃO	-	O afundo para a frente é um exercício dominante do extensor do quadril e que os afundos laterais levam a aumentos nas contribuições do tornozelo (cinemática e cinética) e do joelho (cinética). Além disso, enquanto as distâncias de passo auto-selecionadas eram idênticas para os afundos laterais, os participantes auto-selecionaram uma distância de passo mais curta para os afundos para frente.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
Is the Self-Selected Resistance Exercise Intensity by Older Women Consistent With the American College of Sports Medicine Guidelines to Improve Muscular Fitness?	Intensidade autoselecionada e ordem de execução dos exercícios	Agudo	Durante a sessão de TR, os participantes foram instruídos a selecionar uma carga para realizar 3 séries de 10 a 15 repetições. Eles poderiam realizar 1–2 repetições para avaliar a carga. Este procedimento poderia ser repetido uma ou duas vezes caso percebessem que a carga era muito leve ou muito pesada.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	O 1RM deveria ser realizado em no máximo 4 tentativas, a carga era aumentada gradativamente até encontrar o valor de 1 RM para cada exercício. Cada teste de 1RM começou com um peso próximo ao máximo esperado pelos sujeitos.	A carga autoselecionada pelas idosas foi de aproximadamente 42% de 1RM e corresponde à intensidade recomendada para iniciantes e indivíduos muito descondicionados. Porém, a carga selecionada foi inferior à recomendada para melhorias na aptidão muscular em idosos aparentemente saudáveis.	PSE ESCALA DE OMNI-RES

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study	Intensidade autoselecionada no HIFT.	Crônico, foi realizada por oito semanas em 2012 com análise em 2013.	Os treinos foram concluídos em alta intensidade relativa (auto-selecionada) para cada participante, com movimentos e pesos dimensionados individualmente.	SOMENTE MENCIONADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Depois de estabelecer 1RM na semana 1, os participantes completaram três séries por levantamento durante as semanas 2-8 (ou seja, semanas 2-3 = 50% 1RM, 15 repetições; semanas 4-5 = 60% 1RM, 12 repetições; semanas 6-7 = 70% 1RM, 10 repetições; semana 8 = 75% 1RM, 8 repetições).	Os participantes forneceram principalmente razões intrínsecas para o início do exercício. Os desistentes do HIFT e os participantes do ART relataram menor prazer de exercício na linha de base do que os participantes do HIFT, embora os participantes do ART tenham melhorado o prazer no pós-teste. Mais participantes do HIFT planejaram continuar o mesmo exercício do que os participantes do ART. Não foram encontradas alterações significativas no IMC ou na composição corporal. Os treinos foram mais curtos para HIFT do que para ART.	NÃO CONSTA
Exercícios Com Pesos Sobre As Respostas Afetivas E Perceptuais	Intensidade Autoselecionada relacionada a respostas perceptuais e afetivas.	Agudo.	As participantes foram orientadas à escolher uma carga com a qual conseguissem realizar três séries de 10 repetições.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Após os procedimentos de familiarização e ancoragem das escalas perceptuais e afetivas, as participantes realizaram o teste de carga para 1RM, em conformidade com os procedimentos de Fatouros et al.	A PSE-S foi maior para a intensidade de 70% de 1RM, quando comparada com as intensidades de 35% de 1RM, e autoselecionada. A intensidade de 70% de 1RM, quando comparada com a intensidade autoselecionada, não apresentou diferença significativa. Em relação a PSE nos exercícios, houve um esforço significativamente maior para 70% de 1RM, quando comparados com a autoseleção da carga. O afeto revelou diferença significativa na intensidade de 35% de 1RM, mostrando uma resposta mais prazerosa, quando comparado à carga de 70% de 1RM, e à autoseleção da carga.	PSE ESCALA DE OMNI-RES (0-10 pontos) / FEELING SCALE (escala de +5 a -5 pontos)
Affective Responses to Prescribed and Self-Selected Strength Training Intensities	Intensidade.	Agudo.	A pesquisadora deu as seguintes instruções aos participantes: "Você é livre para escolher a carga de trabalho que preferir para realizar oito repetições. Após cada série, você pode alterar a carga de trabalho."	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Durante o teste de 1 RM os participantes realizaram 4 exercícios com 1 min de descanso entre as séries. A carga máxima foi considerada a maior carga levantada com uma repetição e sem falha concêntrica durante o teste.	Todas as intensidades prescritas apresentaram ativação aumentada e apenas a sessão a 80% 1RM apresentou valência de redução em relação à condição Controle. Assim, a resposta afetiva ao treino de força não parece ser influenciada pela intensidade do exercício.	Feeling Scale (FS) / Felt Arousal Scale (FAS) / PSE ESCALA DE BORG (0-10)
Affective responses to acute resistance exercise performed at self-selected and imposed loads in trained women.	Intensidade.	Agudo.	Os participantes foram instruídos a selecionar uma carga que fosse confortável, mas ainda proporcionasse um bom treino desafiador.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Durante a sessão de teste inicial, cada participante completou um teste de 1RM para 4 exercícios. Os testes máximos foram realizados utilizando procedimentos previamente validados e serviram para estabelecer as cargas de 40 e 70% de 1RM utilizadas durante as sessões de ER impostas e calcular a carga de %1RM utilizada na sessão de ER SS.	Embora as sessões de ER com carga imposta e autoselecionada produzissem diferentes trajetórias de mudança no afeto durante o exercício, melhorias comparáveis no afeto surgiram após o ER. Além disso, a condição SS foi associada com as classificações mais altas de autoeficácia e intenção para futura participação em ER, mas as respostas afetivas para ER agudo não estavam relacionadas à autoeficácia ou intenção.	FEELING SCALE (escala de + 5 a - 5 pontos)
Self-Selected Intensity, Perceived Exertion Ratings, And Affective Responses In Sedentary Males During Strength Training	Intensidade autoselecionada e carga de treinamento	Agudo	Os participantes foram solicitados a autoselecionar uma carga para realizar três séries de 10 repetições para cada exercício. Os investigadores não forneceram informações adicionais que pudessem ter criado preconceitos na seleção do peso.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Na segunda e terceira semana aconteceu o teste de 1 RM. O 1RM foi determinado utilizando um procedimento de teste previamente validado.	Os indivíduos autoselecionaram uma carga de aproximadamente 55% de 1RM, que está acima da intensidade sugerida para aumentar a força em indivíduos sedentários, mas abaixo da recomendada para melhorar a força em praticantes iniciantes a intermediários. A PSE foi indicativa de intensidade moderada e respostas afetivas levemente positivas.	PSE ESCALA DE OMNI-RES (0-10 pontos) / FEELING SCALE (escala de +5 a -5 pontos)

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Effect of combined training on ratings of perceived exertion and sensation of pleasure/displeasure in obese women	Autoseleção da Intensidade relacionando com a sensação de prazer e PSE.	Agudo	A velocidade da esteira foi a que o participante julgou adequada para a duração estipulada. Para o ER, o sujeito tinha até 3 tentativas para determinar a carga adequada para realizar 3 séries de 10 repetições. Para que isso ocorresse, receberam instrução "Quanto peso você selecionaria neste exercício para realizar 3 séries de 10 repetições?".	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Os sujeitos foram instruídos a levantar a carga apenas uma vez e, posteriormente, a carga foi aumentada e outra tentativa foi realizada após 3 minutos. O procedimento foi repetido até que o participante não conseguisse mais levantar a carga com a técnica adequada.	O volume aumentado produziu baixos valores de PSE e sensações prazerosas ao longo da sessão. Não foi encontrado diferença significativa da PSE e SPD entre os exercícios resistidos e foi evidenciada uma relação negativa moderada significativa entre a PSE e SPD.	PSE ESCALA DE OMNI-RES (0-10 pontos) / ESCALA SPD (SENSAÇÃO DE PRAZER-DESPRAZER) 11 pontos / ESCALA OMNI WALKING (0-10)
Influence of a personal trainer on self-selected loading during resistance exercise	Intensidade.	Agudo.	Após um aquecimento geral, cada sujeito foi cuidadosamente instruído a selecionar uma resistência que normalmente usaria em seus próprios treinos para completar 10 repetições (ou até atingir a falha) durante a sessão de teste inicial.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM E 10 RM	Os testes de 1RM e 10RM foram realizados de forma aleatória e contrabalançada em dias não consecutivos. 48 horas após cada teste (1RM e 10RM), foi realizado um reteste para determinar a confiabilidade.	As cargas de treinamento autoselecionadas foram significativamente maiores no PT do que no sem PT para os exercícios LP, BP, LE e AC. Para 1RM e 10RM as cargas também foram maiores no PT, com maior diferença observada nos exercícios de membros inferiores. Os valores de esforço percebido foram significativamente maiores no PT em comparação com o sem PT.	PSE ESCALA DE OMNI-RES (0-10 pontos)
Ratings of Perceived Exertion During Acute Resistance Exercise Performed at Imposed and Self-Selected Loads in Recreationally Trained Women	Cargas impostas e autoselecionadas, ordem dos exercícios, tempo de descanso	Agudo	Os participantes foram instruídos a selecionar uma carga que fosse confortável, mas ainda proporcionasse um treino bom e desafiador. Após a conclusão de cada série de exercício foi avaliado a PSE usando a escala de Borg-15.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	O teste de 1 RM foi realizado usando procedimentos previamente validados e foi usado para estabelecer as cargas impostas (40% e 70% de 1RM) e calcular a carga de %1RM selecionada na condição SS ER.	As mulheres do estudo selecionaram cargas que corresponderam a uma média de aproximadamente 57% 1RM durante a condição de carga SS. A PSE média durante as condições são: 40%1RM = 11,26 (61,95), 70%1RM = 15,52 (62,05) e SS = 13,94 (61,58). Os dados mostram que níveis de PSE menores que 15 provavelmente equivalem a cargas que não são consistentes com as diretrizes do ACSM para melhorar a saúde musculoesquelética, que inclui força e hipertrofia.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)
Let the Pleasure Guide Your Resistance Training Intensity	Intensidade autoselecionada, número de séries, repetições, exercício, velocidade de execução e tempo de intervalo.	Crônico	A Feeling Scale (FS) foi apresentada e explicada ao participante de acordo com as instruções padrão. Foi explicado o processo de autoseleção da resistência para cada exercício usando os descritores do FS. Eles foram instruídos a selecionar uma resistência que correspondesse a um nível específico de FS.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	O teste de 1RM foi realizado para quatro exercícios diferentes em duas sessões com intervalo de 48h. Os indivíduos foram instruídos a realizar o movimento durante 2 s (1 s fase excêntrica e 1 s fase concêntrica).	O FS é uma ferramenta válida, útil e confiável para autorregular a intensidade do exercício durante o TR. Observou-se que quanto menores as avaliações no FS, maior a intensidade do exercício (%1RM) e o peso levantado.	PSE ESCALA DE OMNI-RES / FEELING SCALE (escala de +5 a -5 pontos)
RPE vs. Percentage 1RM Loading in Periodized Programs Matched for Sets and Repetitions	Repetições, séries, exercícios e períodos de descanso combinados, autoregulação	Crônico	Os pesquisadores explicaram aos participantes sua justificativa para a seleção da carga baseada na PSE durante a semana 1 para familiarizá-los nas semanas 2 a 8, onde eles autoselecionaram a carga.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	A escala de classificação de 1 a 10 é baseada na determinação subjetiva do RIR (repetição em reserva) antes de atingir a falha. A velocidade com que os 1RMs do pré-teste foram registrados foi usada para avaliar quando um participante estava se aproximando de 1RM.	Ambos os tipos de carga são eficazes. No entanto, a carga baseada em RPE pode fornecer uma pequena vantagem de força de 1RM na maioria dos indivíduos.	ESCALA PSE BASEADA NO RIR (repetição em reserva)

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autosseleção utilizada?	A estratégia de autosseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Self-Selected Training Load and RPE During Resistance and Aerobic Training Among Recreational Exercisers	Intensidade/Carga.	Agudo.	No TR, os participantes escolheram a resistência geralmente levantada durante cada série de cada exercício na academia. Após o desempenho de 10 repetições por série, os participantes foram instruídos a selecionar uma intensidade de resistência que proporcionasse um "bom treino" para cada tipo de exercício. No TA, os participantes foram instruídos a selecionar uma velocidade e duração apropriadas para o treinamento da seguinte forma: "selecione uma intensidade e duração de exercício que você prefere e que você se sentiria feliz em fazer regularmente".	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	48 horas após a intensidade do TR autosselecionada para cada exercício, foram realizados testes de 1RM e 10RM. As medidas de 1RM e 10RM foram determinadas em três a cinco tentativas, com intervalos de descanso de 2 a 4 minutos entre tentativas do mesmo exercício e entre exercícios diferentes.	Durante o TR, os sujeitos escolheram uma intensidade (43,6%–60,2% 1RM) abaixo das recomendações típicas de treinamento e o PSE aumentou em sucessivas séries de exercícios. Os participantes selecionaram intensidades de TR mais baixas do que as normalmente recomendadas para aumentos de força e hipertrofia (>67% 1RM) e intensidades de TA alinhadas com a intensidade normalmente recomendada (64%–95% da FC máx) para aumentos da aptidão cardiovascular.	PSE ESCALA DE OMNI-RES
Prescribed Versus Preferred Intensity Resistance Exercise In Fibromyalgia Pain	Intensidade	Crônico	Os pacientes foram submetidos à carga autosselecionada com número livre de repetições até atingir o escore 7 (ou seja, muito forte) na percepção subjetiva de esforço (SS-RPE).	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1 RM	Os pacientes foram submetidos às seguintes sessões experimentais de forma cruzada e aleatória: (i) prescrição padrão de acordo com o American College of Sports Medicine (STD; 6 × 10 repetições 60% de 1-RM); (ii) intensidade autosselecionada com número fixo de repetições (ou seja, 6 × 10 repetições) (SS); (iii) intensidade auto-selecionada com carga de volume (repetições × séries × intensidade) compatível com STD (SS-VM). Esta sessão foi projetada para dissociar o efeito da intensidade e do volume da carga na dor; e (iv) carga autosselecionada com número livre de repetições até atingir pontuação 7 (ou seja, muito difícil) na avaliação de percepção subjetiva de esforço (SS-PSE).	A carga foi significativamente menor em SS, SS-VM, SSRPE do que em STD, enquanto a percepção de esforço e volume de carga foram comparáveis entre as sessões. Os escores VAS aumentaram imediatamente após todas as sessões ( $p < 0,0001$ ) e diminuíram após 48, 72, 96 h ( $p < 0,0001$ ), permanecendo elevados em relação aos pré-valores. Os escores do SF-MPQ aumentaram imediatamente após todas as sessões de exercício ( $p = 0,025$ ), depois diminuíram gradualmente ao longo do tempo, atingindo níveis basais em 24 horas. Não foram observadas diferenças significativas entre as sessões. Ambos os exercícios de resistência de intensidade prescrita e preferida falharam na redução da dor em pacientes com FM.	PSE ESCALA DE BORG (0-10)
Self-selected vs. fixed repetition duration: effects on number of repetitions and muscle activation in resistance-trained men	Cadência.	Agudo.	Para o protocolo SELF, os participantes realizaram 3 séries até a falha muscular a 80% 1RM e Duração da repetição (RD) autosselecionado.	MENCIONADA	SIM. TESTE DE 1RM PARA ESTIMAR A CARGA	Para o protocolo SELF, os participantes realizaram 3 séries até falha muscular a 80% 1RM e RD autosselecionado (determinado voluntariamente pelo indivíduo, sem intervenção do pesquisador). Foi concedido um período de descanso de 1 minuto entre as séries para ambos os protocolos. Durante o "FIX", os participantes também realizaram 3 séries até a falha muscular a 80% de 1RM, com o mesmo intervalo de descanso entre as séries. Porém, o RD foi controlado por meio de um metrônomo, com ações concêntricas e excêntricas com duração de 2 segundos.	O protocolo com RD autosselecionado resultou em maior volume de RE e amplitude EMG em comparação com RD fixo. Além disso, o TUT por repetição foi inferior ao "SELF" comparado ao "FIX".	NÃO CONSTA



Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
The Effect of Self-Paced and Prescribed Inter-Set Rest Strategies on Performance in Strength Training	Descanso	Agudo	Cada participante realizou o protocolo de agachamento em 3 ocasiões distintas durante um período de 14 dias, com um mínimo de 48 horas de recuperação entre cada sessão de treinamento. Cada sessão exigiu que o participante completasse o protocolo de agachamento com uma condição diferente de período de descanso entre séries em cada sessão (3min, 5min> e SS).	EXPLICADA	ENTRE DESCANSOS PRÉ-SELECIONADOS	As cargas iniciais foram definidas em aproximadamente 75% da pontuação anterior conhecida de 1RM de cada participante, e os participantes foram aconselhados a descansar o suficiente para realizar cada tentativa de série subsequente. Durante todas as condições do período de descanso entre séries (3min, 5min e SS), os participantes foram solicitados a descansar passivamente na posição sentada entre as séries até que o pesquisador indicasse para iniciar a próxima série (3min e 5min) ou até que se sentissem prontos para iniciar a próxima série. Para a condição SS, os participantes foram orientados no início da sessão e no início de cada período de descanso a completar as medidas subjetivas quando sentissem que haviam descansado o suficiente para completar a próxima série com esforço máximo.	Os resultados indicam que quando foram autorizados a auto-selecionar períodos de descanso entre séries, os participantes foram capazes de completar todas as repetições. Os períodos de descanso entre séries na condição SS foram mais curtos nas séries iniciais (séries 1 > 2 e 2 > 3), em comparação com as séries posteriores (séries 3 > 4 e 4 > 5). Quando tiveram a oportunidade, os atletas tomaram decisões acertadas em relação ao período de descanso entre séries no treinamento de força, conforme evidenciado por todos os participantes completando todas as séries na condição SS.	NÃO CONSTA
Efficacy of the Repetitions in Reserve-Based Rating of Perceived Exertion for the Bench Press in Experienced and Novice Benchers	PSE, RIR	Agudo	Antes do teste de 1RM, a escala PSE foi mostrada e explicada a cada sujeito da mesma forma descrita em Zourdos et al.	EXPLICADA	SIM, TESTE DE 1RM	Imediatamente após o teste de 1RM, os indivíduos completaram séries de repetição única a 60, 75 e 90% de 1RM seguidas por uma série de 8 repetições a 70%. Durante o teste de 1RM e todas as séries subsequentes, os indivíduos foram solicitados a fornecer valores de RPE/RIR (Figura 1). Além disso, a velocidade concêntrica média (m/s <sup>21</sup> ) foi medida para cada repetição para analisar se existiam correlações entre velocidade e PSE.	A escala RPE baseada em RIR é eficaz para medir a intensidade do treinamento de resistência; Houve discrepâncias em relação às repetições tradicionais permitidas no supino em intensidades mais baixas em comparação com as recomendações atuais. Existe uma variação considerável entre a capacidade percebida de realizar repetições (ou seja, RPEs registrados em intensidades específicas); assim, a atribuição de carga universal por meio de 1RM provavelmente fornece vários níveis de estresse fisiológico em uma população de levantadores.	PSE/RIR

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Variability and Impact of Self-Selected Interset Rest Periods During Experienced Strength Training	Descanso entre séries autoselecionado.	Agudo.	Definimos o período de descanso entre as séries pelo lapso de tempo associado ao pesquisador parar e iniciar o dispositivo de medição. Imediatamente antes de iniciar cada série, os participantes deram sua pontuação RTL; ao final de cada série, os participantes deram sua pontuação de PSE. Nós mascaramos os participantes para quaisquer dispositivos de cronometragem externos para evitar preconceitos de experiências de treinamento anteriores e para permitir que os participantes se autorregulassem com base em seus sentimentos subjetivos de recuperação.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 5RM PARA ESTIMAR A CARGA	Após o aquecimento, os participantes completaram uma série de cinco agachamentos nas costas a 80% e uma série de cinco agachamentos nas costas a 90% dos 5RM de cada participante. Os participantes então descansaram até informarem ao pesquisador que se sentiam prontos para iniciar a sessão de treinamento. Não demos aos participantes nenhuma orientação sobre a duração dos períodos de descanso que eles poderiam selecionar entre as sessões de aquecimento e treinamento. Antes de iniciar a primeira série e após cada série subsequente da sessão de treinamento, instruímos os participantes a "escolher um período de descanso que você acha que lhe permitirá completar um esforço máximo durante sua próxima série".	O tempo total médio de descanso e a potência média diferiram significativamente entre as sessões. O período de descanso entre as séries aumentou e a produção de energia diminuiu entre as séries 3, 4 e 5 (intervalo de IC de 95% [-101, -17]) em comparação com a série 1. O RPE aumentou significativamente na série 3 em comparação com Conjunto 1 (intervalo de IC de 95% = [0,68, 2,19]), enquanto o RTL diminuiu significativamente da série 3 (intervalo de IC de 95% [-2,99, -0,58]) em comparação com a série 1. O período de descanso entre séries e a produção de energia demonstraram confiabilidade razoável entre as sessões (coeficiente de correlação intraclasse médio = 0,55), enquanto RPE e RTL demonstraram confiabilidade boa e excelente, respectivamente (coeficiente de correlação intraclasse médio = 0,63 e 0,80).	PSE ESCALA DE BORG (0-10)
Sessão De Treinamento De Força Supervisionada Aumenta A Carga Total Levantada E As Respostas Subjetivas Em Sujeitos Treinados	Intensidade Autoselecionada (Carga), obs: cadência também foi autoselecionada, porém não foi objeto principal do estudo, caso seja interessante adicioná-la também, fica aqui a observação.	Agudo (2 sessões).	Os sujeitos auto selecionaram as intensidades utilizadas nos exercícios e foram orientados à "selecionar a sobrecarga que eles tipicamente utilizam para realizar 10 repetições"; na sessão com a supervisão do personal trainer (CPT) os sujeitos auto selecionaram as intensidades utilizadas nos exercícios e foram orientados à "realizar o máximo de esforço possível".	EXPLICADA	NÃO	-	Os principais achados do presente estudo indicam que o número total de repetições, a carga total levantada, o tempo líquido sob tensão e a percepção subjetiva de esforço foram significativamente maiores na sessão de TF com a supervisão de um Personal Trainer quando comparada à sessão sem supervisão. Os valores médios de NTR (P<0,001, Δ%=29), CTL (P<0,001, Δ%=30), TLT (P=0,003, Δ%=21) e PSE (P<0,001, Δ%=29) da sessão supervisionada (CPT), foram maiores quando comparados a sessão sem supervisão (SPT).	PSE ESCALA DE BORG (0-10)
Effects of resistance training with controlled versus self-selected repetition duration on muscle mass and strength in untrained men	Duração da repetição (Cadência).	Crônico.	Para os protocolos SELF e SELF-EV, a duração da repetição foi determinado voluntariamente pelo indivíduo, sem intervenção de pesquisa.	MENTIONADA	1RM UTILIZADO PARA REAJUSTE DE CARGA E COMPARADO 1RM COM 1RM, NÃO FOI COMPARADO DIRETAMENTE RELACIONADO A CADÊNCIA	Após 72 h, os participantes realizaram o teste unilateral de 1-RM no exercício de extensão de pernas em ambas as pernas, sendo necessário realizar mais um teste caso houvesse variação de carga superior a 5% entre os testes realizados. As pernas contralaterais foram então alocadas de forma equilibrada para o protocolo SELF (n = 10) ou SELF-EV (n = 10), de acordo com os valores de 1-RM. As pernas contralaterais foram então alocadas de forma equilibrada para o protocolo SELF (n = 10) ou SELF-EV (n = 10), de acordo com os valores de 1-RM.	Todos os protocolos de TR mostraram aumentos significativos nos valores de 1-RM do Pré (CON: 73,7 ± 17,6 kg; SELF: 75,9 ± 17,7 kg; e SELF-EV: 72,6 ± 16,9 kg) ao Pós (CON: 83,4 ± 19,9 kg, efeito tamanho (ES): 0,47; SELF: 84 ± 19,1 kg, ES: 0,43; e SELF-EV: 83,2 ± 19,9 kg, ES: 0,57, P < 0,0001). Os valores de CSA muscular aumentaram para todos os protocolos de Pré (CON: 12,09 ± 3,14 cm <sup>2</sup> ; SELF: 11,91 ± 3,71 cm <sup>2</sup> ; e AUTO-EV: 11,93 ± 2,32 cm <sup>2</sup> ) para Pós (CON: 13,03 ± 3,25 cm <sup>2</sup> , ES: 0,29, SELF: 13,2 ± 4,16 cm <sup>2</sup> , ES: 0,32 e SELF-EV: 13,2 ± 2,35 cm <sup>2</sup> , ES: 0,53, P < 0,0001). Nenhuma diferença significativa entre os protocolos foi encontrada para 1-RM e CSA (P > 0,05).	NÃO CONSTA

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Effectiveness of a 2-Week Strength Training Learning Intervention on Self-selected Weight Training Intensity	Intensidade/Carga.	Crônico (2 semanas)	Cada sujeito leu o seguinte: "Para cada um dos exercícios que você faz durante o treino, queremos que você selecione uma carga que você sinta que será suficiente para estimular o ganho de força. Você não poderá ver a pilha de pesos, mas daremos a você a oportunidade de testar diferentes cargas. Você nos instruirá a aumentar ou diminuir a carga com base em sua preferência. Quando você encontrar a carga que sente que estimulará o ganho de força, queremos que você faça 2 séries com quantas repetições quiser. Mais uma vez, execute o número de repetições que você sente que estimulará o ganho de força."	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1RM	Após o programa de treinamento de 2 semanas, ambos os grupos completaram 1 último teste de treinamento autoselecionado, onde escolheram carga e repetições. Para entender se algum aprendizado foi transferido para outros levantamentos, também adicionamos novos levantamentos nos quais os sujeitos não haviam treinado e avaliamos a intensidade do treinamento SS. Foi estabelecida uma repetição máxima ao final de todas as avaliações.	Concluimos a partir dos resultados deste estudo que 2 semanas de treinamento de resistência supervisionado por um personal trainer, seja carga IM ou SS, resultaram em cargas SS que atendem aos requisitos para ganho de força.	NÃO CONSTA
Effects of Self-selected Resistance Training on Physical Fitness and Psychophysiological Responses in Physically Inactive Older Women: A Randomized Controlled Study	Intensidade/Carga.	Crônico.	Os participantes foram instruídos a auto-selecionar a carga do exercício da seguinte forma: "Por favor, selecione uma carga para realizar três séries de 15 repetições.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1RM	Medimos as respostas afetivas usando a Escala de Sentimento (FS), com respostas em escala Likert variando de -5 ("muito ruim") a +5 ("muito bom") com um descritor verbal em cada número ímpar. Usamos o teste inicial de 1RM para familiarizar os participantes com o FS durante o exercício de resistência real. Avaliamos a PSE usando a escala OMNI RPE específica para TR (OMNI-RES), na qual uma escala Likert para respostas variou de zero ("extremamente fácil") a 10 ("extremamente difícil"). Os participantes foram solicitados a relatar suas respostas afetivas e PSE ao final de cada série de cada exercício durante todas as sessões de treinamento	O grupo SSRT melhorou significativamente sua força muscular máxima em todos os exercícios (d de Cohen variando de 1,4-3,3; todos os p < 0,001), pico de torque (flexores do joelho: d = 1,7; extensores do joelho: d = 1,6; todos os p < 0,001 ), flexibilidade (flexores de joelho: d = 1,7; flexores de quadril únicos: d = 1,6; todos p < 0,001; flexores de quadril bilaterais: d = 1,1, p= 0,001), massa magra (d = 0,9, p = 0,008) e aptidão cardiorrespiratória (d = 0,9, p = 0,014), em comparação com o grupo controle. Todos os componentes da capacidade funcional melhoraram em comparação com o grupo controle (d de Cohen variando de 0,8 a 5,5; todos os p's ≤ 0,001). Os participantes perceberam as sessões de treinamento físico como agradáveis e de baixo a moderado esforço.	FEELING SCALE / OMNI-RES
Rating of Perceived Exertion as a Method to Determine Training Loads in Strength Training in Elderly Women: A Randomized Controlled Study	carga auto-selecionada, cadência, tempo de intervalo, número de séries e repetições	Crônico	A carga de treinamento para o grupo G% foi determinada a partir do valor de 1RM (de 45 a 70%), enquanto a carga de treinamento para GPE foi determinada por RPE (de 13 a 18), com ajustes de carga em cada microciclo. As cargas iniciais do GPE foram definidas com base nas sessões de familiarização anteriores ao período de treinamento.	EXPLICADA	SIM, TESTE DE 1RM	As intensidades selecionadas foram baseadas nas recomendações do ACSM [16] para iniciantes e idosos (40–50% 1RM), e com base nessas porcentagens foram adotados valores de PSE correspondentes, conforme estudos transversais anteriores) [1,7]. A PSE foi avaliada ao final da última série de cada exercício. A opção por essas intensidades de treinamento para o grupo GPE foi baseada na relação anterior entre testes de PSE e %1RM em estudo transversal anterior [29]. A carga de treinamento de cada mesociclo foi posteriormente convertida em porcentagens dos testes de 1RM realizados nas semanas 0, 4 e 8.	As cargas de treinamento de força prescritas com RPE em mulheres idosas levam a aumentos de 1RM (17-56%) e resistência muscular (47-106%). Esses ganhos de força foram semelhantes aos observados no grupo de treinamento com cargas prescritas pelo teste de 1RM, 20–42% na força máxima e 56–76% na resistência muscular, semelhante à magnitude das respostas encontradas em outros estudos.	PSE ESCALA DE BORG (6-20)

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autosseleção utilizada?	A estratégia de autosseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
The Bench Press Grip Width Does Not Affect the Number of Repetitions Performed at Different Velocity Loss Thresholds	Largura de pegada autosselecionada, número de repetições	Agudo	Os sujeitos começaram a tarefa deitados em decúbito dorsal em um banco plano, com os pés apoiados no chão, os cotovelos totalmente estendidos e as mãos colocadas na barra usando uma largura de pegada estreita, média, larga ou auto-selecionada. A partir dessa posição, eles abaixaram a barra de maneira controlada até que ela fizesse contato com o peito, mantiveram essa posição por aproximadamente dois segundos e, em seguida, levantaram a barra o mais rápido possível até que os cotovelos atinssem a extensão total.	MENCIONADA	NÃO, O 1RM FOI APENAS PARA PADRONIZAR A CARGA	-	O volume de treinamento do supino na máquina Smith não é influenciado pela largura da pegada e que os limiares de perda de velocidade (VLTs) não permitem uma prescrição mais homogênea do volume definido em relação a falha muscular (XRM) do que o número fixo de repetição (FNR) tradicional.	NÃO CONSTA
Self-Selected Resistance Exercise Load: Implications for Research and Prescription	Carga/Intensidade.	Agudo.	Os sujeitos responderam à pergunta "Que peso você costuma levantar para 10 repetições no exercício de supino com peso livre?" A resposta foi considerada a carga autosselecionada de 10 repetições (S10RL).	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1RM	Para estimar a carga correspondente a 1RM, utilizamos primeiramente a equação proposta por Guedes e Guedes, baseada em modelos de regressão estatística que sugerem que a carga de 1RM diminui cerca de 2-2,5% a cada repetição. Posteriormente, adotamos a regra de 3 simples para determinar as cargas relativas de 1RM e 10RM.	O principal achado deste estudo foi que os praticantes de TR não costumam treinar com cargas máximas. A maioria dos indivíduos consegue realizar um número de repetições bem acima das 10 repetições esperadas para a carga auto-selecionada. Geralmente terminam o exercício no número fixado pelos treinadores, não atingindo o máximo de ações musculares voluntárias.	NÃO CONSTA
Changes in Strength, Mobility, and Body Composition Following Self-Selected Exercise in Older Adults	Intensidade.	Crônico (12 semanas)	O participante executou o movimento sob supervisão direta usando WTs (Peso) com halteres auto-selecionados variando de halteres de 2,3 kg a halteres de 25 kg, e os participantes foram encorajados a usar WTs que provocariam a falha em 8-12 repetições.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 5RM	Os participantes realizaram testes de força de membros superiores e inferiores de 5 repetições máximas (5RM) com os exercícios supino reto (BP) e leg press (LP), respectivamente.	As 12 semanas de intensidades de exercício autoselecionadas e autogeridas melhoraram a frequência cardíaca em repouso, massa magra, porcentagem de gordura corporal, força de preensão palmar, força no supino, força no leg press e todas as medidas de mobilidade ( $p < 0,05$ ) em homens e mulheres, apesar do status de suplementação.	NÃO CONSTA
The effect of self selecting the number of repetitions on motor performance and psychological outcomes	Repetições.	Agudo.	Foi pedido que os participantes decidissem quantas repetições deveriam completar dentro desse intervalo durante a série, e não antes de iniciá-la. Foi explicado que, ao tomar essa decisão, os participantes deveriam prestar contas de como se sentiam, como fariam em seu treinamento regular do dia-a-dia.	EXPLICADA	SIM. TESTE DE 1RM	Os participantes realizaram duas séries de cada exercício: agachamento, supino (utilizando 70% de 1RM) e IMTP. Pedimos aos participantes que decidissem quantas repetições completar dentro deste intervalo durante a série, e não antes de iniciá-la. Explicamos que, ao tomar esta decisão, os participantes deveriam levar em conta como se sentem, como fariam no seu treinamento diário regular. No final de cada sessão, os participantes avaliaram a sua percepção dos níveis de autonomia e prazer. Após a última sessão e 24 horas depois, os participantes relataram qual das duas rotinas de treinamento preferem seguir.	Observamos velocidade de barra comparável, produção de força e prazer em ambas as condições (todos BF01 > 2.1) e uma divisão uniforme de preferências de abordagem. No entanto, na condição auto-selecionada, os participantes demonstraram considerável variabilidade no número de repetições e relataram maior percepção de autonomia.	NÃO CONSTA

Título	Qual foi a variável do treinamento de força utilizada?	Efeito agudo ou crônico?	Qual foi a estratégia de autoseleção utilizada?	A estratégia de autoseleção foi explicada ou só mencionada?	Há situação de comparação?	Como foi a comparação?	Quais os resultados?	Escalas
Effects of a Self-Regulated Training Program on the Repeated Power in Female College Handball Players: An Intervention Study	Intensidade.	Crônico.	A ação deveria ser explosiva e que a massa deslocada carregada nos pesos deveria gerar um esforço entre seis e sete de acordo com a escala da OMNI- RES.	EXPLICADA	NÃO	-	Após a aplicação de um programa de treinamento resistido de oito semanas, melhorias significativas $p \leq 0,05$ na altura do salto (pré: 1836,4 W; pós média: 2088,9 W) e velocidade de corrida (pré média: 3,2 m/s; pós média: 4,0 m/s) foram obtidos, bem como uma redução significativa na perda de potência e velocidade entre cada série do teste aplicado.	OMNI-RES
Perception of Velocity during Free-Weight Exercises: Difference between Back Squat and Bench Press	autorregulação da velocidade de execução, seleção de exercício, número de repetições, repetições de reserva	Agudo	A carga foi escolhida pelos sujeitos, com base nas repetições de reserva. Nas primeiras 2 séries (aquecimento), eles tiveram que completar as repetições prescritas com 2–3 RIR, as séries seguintes tiveram que ser concluídas com 1 RIR.	EXPLICADA	SIM, 1RM E PV (PERCEPÇÃO DE VELOCIDADE DA BARRA).	Durante os testes de 1RM, os sujeitos receberam as velocidades mínima e máxima alcançadas durante cada série e foram solicitados a visualizar essas velocidades na escala.	Antes do treino, após uma sessão de familiarização, houve uma percepção mais precisa da velocidade no agachamento em comparação com o supino. Após o treinamento com feedback de velocidade, o GE não apresentou diferenças na precisão da velocidade da barra entre os dois modos de exercício. As diferenças na precisão do PV entre as diferentes cargas se estabilizaram após o treinamento. Portanto, o treinamento com um dispositivo que fornece feedback sobre as velocidades e o uso da escala PV aumentam significativamente a percepção da velocidade em sujeitos treinados e, assim, melhora a precisão da estimativa.	RIR