

ESCALA de Categories de Percepció de l'Esforç de BORG

6

7

8

9

10

11

Molt, molt lleuger

Molt lleuger

Força lleuger

De la manera que et sents quan estàs en una cadira reposant. Cap o mínim esforç.

12

13

14

15

16

Una mica pesat

Pesat

Pots parlar sense esbufegar mentre realitzes l'activitat.

17

18

19

20

Molt pesat

Molt, molt pesat

No pots parlar sense esbufegar mentre realitzes l'activitat.



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya