

PERCEPÇÃO SUBJECTIVA DO ESFORÇO

| | |
|-----|--------------------|
| 0 | Absolutamente Nada |
| 0,3 | |
| 0,5 | Extremamente Fraco |
| 1 | Muito Fraco |
| 1,5 | |
| 2 | Fraco |
| 2,5 | |
| 3 | Moderado |
| 4 | |
| 5 | Forte |
| 6 | |
| 7 | Muito Forte |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | Extremamente Forte |
| 11 | |
| ... | |
| • | Máximo Absoluto |

Escala CR10 de Borg

© Gunner Borg, 1998