

ESCALA DE PERCEPÇÃO SUBJECTIVA DE 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 CR 10 de Borg
© Gunner Borg, 1998