

Borg RPE-skalan®

Esfuerzo que siente haber hecho

- 6 Ningún esfuerzo en absoluto
- 7
- 8 Sumamento ligero
- 9 Muy ligero
- 10
- 11 Ligero
- 12
- 13 Algo de esfuerzo
- 14
- 15 Con esfuerzo
- 16
- 17 Con mucho esfuerzo
- 18
- 19 Con esfuerzo extremo
- 20 Con un máximo de esfuerzo

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

Con la escala Borg-RPE-skalan® usted hace una estimación sobre el esfuerzo que siente hacer mientras está activo físicamente. Aprender a escuchar las señales de su cuerpo lo ayudará a estar más consciente de cómo funciona. Al hacer la estimación del esfuerzo que sintió haber hecho, mira la escala y se basa en las palabras. Escoja después el número apropiado. Trate de ser lo más espontáneo y honesto posible. Su sensación de esfuerzo puede ser, p. ej. de todo el cuerpo, cansancio muscular y jadeo. Un nivel de esfuerzo de 11-15 (ligero, algo de esfuerzo, con esfuerzo) puede tener varios efectos positivos en la salud.
