



Indice de Esfuerzo Percibido

Escala de Borg RPE®

6		Cómo se siente usted cuando está relajado, acostado en la cama ó sentado en una silla. Poco ó No esfuerzo.
7	Extremadamente Ligero	
8		
9	Muy Ligero	
10		
11	Ligero	
12		Rango Objetivo. Cómo debería sentirse con ejercicio ó en actividad.
13	Algo Duro	
14		
15	Duro	
16		
17	Muy Duro	Cómo se siente usted con trabajo duro que alguna vez ha hecho. ¡No trabajes tan duro!
18		
19	Extremadamente Duro	
20	Máximo Esfuerzo	