



ESCALA DE BORG MODIFICADA

0	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.
1	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter o exercício durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
2	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
3	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
5	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar o exercício. Completamente sem fôlego e incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.