



Escala de PSE de Borg

- No Brasil, a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) usada é a escala modificada de Borg (que vai de 1 a 10).
- Use a escala para classificar seu esforço durante o exercício.
- Anote o valor no seu diário de exercício.
- Seu melhor nível é entre 1 e 5.
- Se você classificou sua PSE como 6 ou um número maior, deve diminuir o ritmo dos exercícios.

Classificação numérica	Classificação verbal	Exemplo
0	Nenhuma	Absolutamente nenhum esforço; sentado, sem fazer nada
0,5	Muito, muito leve	Esforço quase imperceptível
1	Muito leve	Caminhando devagar no seu próprio ritmo
2	Leve	Esforço leve
3	Moderada	Sensação de que você ainda tem energia suficiente para continuar se exercitando
4	Pouco intensa	Necessidade de fazer esforço pesado
5	Intensa	Necessidade de fazer esforço muito pesado
6		
7	Muito intensa	Você consegue continuar, mas realmente precisa se esforçar; o esforço é muito pesado e você está muito cansado
8		
9	Muito, muito intensa	Para a maioria das pessoas, este é o exercício mais extenuante já feito, quase o esforço máximo
10	Máxima	Esforço máximo absoluto (o mais alto possível), exaustão

