

ESCALA DE BORG O DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO

Escala de Borg o de percepción subjetiva del esfuerzo

Aquí tienes algunos **ejemplos de actividades** y sus respectivas **percepciones subjetivas de esfuerzo**.

Borg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Esfuerzo	Reposo total	Esfuerzo muy suave	Suave	Esfuerzo moderado	Algo duro	Duro	Duro	Muy duro	Muy duro	Muy duro	Esfuerzo máximo
% FCM	<35 %		<50 %	<70 %		>85 %		>90 %		100 %	
Actividades	Dormir/ estar tumbados	Estar sentados	Estar de pie/ diferentes tareas domésticas	Transportar objetos/ práctica deportiva intensidad moderada	Subir o bajar escaleras/ práctica deportiva moderada	Práctica deportiva intensidad vigorosa	Trabajos de carga y descarga	Subir o bajar escaleras corriendo	Trabajo de agricultura o jardinería de gran intensidad	Práctica deportiva de forma intensa	Entrenamiento alta intensidad
											

FCM: frecuencia cardiaca máxima.